МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Філософський факультет
Кафедра психології

Затверджено
на засіданні кафедри психології
філософського факультету
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 27.08.2026 р.)
Завідувач кафедри: проф. Інга ПЕТРОВСЬКА

Силабус освітньої компоненти
САМОМЕНЕДЖМЕНТ: ПРАКТИКИ LIFE SKILLS,
що викладається в межах ОПП «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності С4 Психологія

Львів-2026

Силабус освітньої компоненти «Самоменеджмент: практики Life Skills»
для студентів спеціальності «Психологія», 2026-2027 рр.

Назва освітньої компоненти	**Самоменеджмент: практики Life Skills**
Адреса викладання освітньої компоненти	Львів, вул. Коперника 3 Самоменеджмент: практики Life Skills Join Zoom Meeting https://us05web.zoom.us/j/83659659204?pwd=HC6Qw4Du57nIT7yLjhpt5nrst9wVIF.1 Meeting ID: 836 5965 9204 Passcode: 8kpwmx
Факультет та кафедра, за якою закріплена освітня компонента	Кафедра психології філософського факультету
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	С – Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини; С4 – Психологія
Викладачі освітньої компоненти	*Лектор, викладач семінарських занять* – Піскозуб Лідія Йосифівна – кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент кафедри психології
Контактна інформація викладачів	lidiia.piskozub@lnu.edu.ua
Консультації з питань навчання відбуваються	Консультації: щочетверга, 18.00, на платформі Zoom. Join Zoom Meeting https://us05web.zoom.us/j/83659659204?pwd=HC6Qw4Du57nIT7yLjhpt5nrst9wVIF.1 Meeting ID: 836 5965 9204 Passcode: 8kpwmx
Сторінка освітньої компоненти	https://e-learning.lnu.edu.ua/course/view.php?id=7052
Інформація про освітньої компоненти	Навчальна дисципліна «Самоменеджмент: практики Life Skills» є вибірковою освітньою компонентою зі спеціальності «Психологія» для освітньої програми Бакалавр, яка викладається у 3 семестрі в обсязі 5 кредитів (за Європейською Кредитно Трансферною Системою ECTS) і передбачає лекційні, семінарсько-практичні заняття та самостійну роботу студентів. Форма підсумкового контролю знань студентів – залік.

Коротка анотація освітньої компоненти	Об'єктом вивчення освітньої компоненти «Самоменеджмент: практики Life Skills» є самоорганізування особистості. Предметом освітньої компоненти є психологічні механізми самоорганізування особистості. Освітня компонента акцентує увагу на самопізнанні та самозмінах особистості у процесі і результаті отримання нової інформації. Отримані знання та практичні навички сприятимуть формуванню у студентів загальної компетентності з особистісного саморозвитку та практичних умінь щодо особистісного та професійного самоздійснення.
Мета та цілі освітньої компоненти	**Мета** освітньої компоненти – формування у студентів умінь застосувати теоретичні знання з самоменеджменту та практичні уміння самоорганізування для оптимізації власної стратегії учіння. **Цілями** освітньої компоненти є формування й актуалізація у студентів умінь самоорганізування та самопроектування у ситуаціях навчання, а також здатності екстраполювати ці уміння на життєві та професійні ситуації.
Література для вивчення освітньої компоненти	*Основна:* 1. Буняк Н.М., Черчик Л.М., Милько І.П. Самоменеджмент: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 221 с. 2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: ВД «Еллада», 2012. 608 с 3. Глєбова Н.В., Дьякова А.С. Впровадження інструментів стрес-менеджменту в діяльність підприємства під час війни. 2023. 4. Злочевська, Л. С. Стрес-менеджмент або як досягти рівноваги і впевненості. Професійно-технічна освіта. 2014. 2. (63), 47-48. 5. Казанжи М. Й. Самоздійснення особисто-сті: сутність і специфічні характеристики // Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 1. С. 27-33. 6. Книш І. Стратегії LIFELONG LEARNING: «кліповість» як норма. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 9-10 (123-124). С. 63-73. 7. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. 8. Конівіцька Т.Я. Підготовка до публічного виступу : практичний посібник для студентів-психологів. Львів, ЛДУ ДЖД. 2019. 133 с. 9. Любченко Н. В. Самоменеджмент як чинник професійно-особистісного розвитку менеджера в освіті: спецкурс / Н. В. Любченко ; НАПН України ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». Київ, 2017. 56 с. 10. Любченко Н. Самоменеджмент і тайм-менеджмент як SOFT SKILLS керівників і працівників у сфері освіти // Неперервна освіта. 2022. Вип. 5. С. 37-44. 11. Максименко С.Д., Максименко К.С. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості // Проблеми сучасної психології. 2009. Вип. 5. 12. Менеджмент : навч. посіб. / за заг. ред. К. В. Пічик, В. В. Храпкіної ; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2021. 460 с. (Серія «Могилянський підручник»).

13. Милько І.П., Романюк А.О. Роль системи стрес-менеджменту у діяльності організації. 2023. С. 175.

14. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

15. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

16. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внут рішніх справ, 2021. 280 с.

17. Самотворення у розвитку особистості : науково-методичний посібник / Л.З. Сердюк, Т.М.Яблонська, О.І. Пенькова, Н.Д.Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2015. 93 с.

18. Сухенко Я. Психологічний час як детермінанта індивідуальної освітньої траєкторії особистості. // Наука і освіта. 2018. №5-6. 102-108.

19. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.

20. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг / О. Штепа // Монографія. – Львів : Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008.

21. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / О. Штепа // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2011. Том 11. Вип. 4. Ч.2. С. 335-361.

22. Штепа О. С. Психологічний ресурс особистості у концепції самоменеджменту // О Штепа / Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія “Соціологія. Психологія. Педагогіка”. Додаток 4, том ІІІ (15). 2009 р. Тематичний випуск №3. “Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору”. С. 751-758.

23. Bishof A., Bishof K. Selfmanagement. Rudolf HaybeVerlag, Federal Republic of Germany, Freibyrg, 2003.

24. Morgenstern J. Maling Work. The 9 Essential Skillstor Taking Controllate offise, Published fo Simon&Schuster. New York-LondonToronto, 2004.

Додаткова:

25. Гаврілець, І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник / І. Г. Гаврілець. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с

26. Клименко Ю. О. Категорія часу в психологічній науці / Ю. О. Клименко // Психологія і особистість. 2017. № 1. С. 64-72.

27. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. – Київ : Талком, 2018. 580 с.

28. Піскозуб Л.Й. Психологічні механізми зв’язку творчості та стресостійкості у контексті емоційної регуляції / Л.Й. Піскозуб // Стрес і стресостійкість: наукові основи, механізми та сучасні підходи до регуляції : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 5 січня-15 лютого 2026 року. Львів-Торунь : Liha-Pres, 2026. С. 102-105.

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">29. Піскозуб Л. Ефективність впливу інтернет-реклами на пізнавальні психічні процеси / Л. Піскозуб // Психологічні механізми суб’єктності ідентичності особистості:сучасні ризики та їх подолання : монографія / [О. О. Абрамюк, О.В. Волошок, С. Л. Грабовська та ін.] ; за заг. ред.: д-р пед. наук, проф. О. В. Квас, канд. філос. наук, проф. С.Л. Грабовської. Львів :ЛНУ ім. Івана Франка, 2025. С. 76-95.
30. Савчин М. В. Здатності особистості : монографія. Київ: ВЦ «Академія», 2016 288 с.
31. Черчик Л. М. Управління розвитком персоналу та технології самоменеджменту: навчальний посібник. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2022. 269 с.

Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються також до використання іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</td></tr>
<tr><td>Тривалість освітньої компоненти</td><td colspan="2">Один семестр – 5-й.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Обсяг освітньої компоненти та її тривалість</td><td colspan="2">Курс передбачає 5 кредитів (150 годин): 16 год. лекцій, 32 год. практичних, 102 год. самостійної роботи.</td></tr>
<tr><td>Очна форма навчання:
16 год. лекції
32 год. семінари
102 год. самостійної роботи</td><td>Заочна форма навчання:
6 год. лекції
4 год. семінари
140 год. самостійна робота</td></tr>
<tr><td>Очікувані результати навчання</td><td colspan="2">Загальні компетентності:
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК3. Здатність бути критичним та самокритичним.
ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК8. Навички ефективної міжособової взаємодії.
ЗК9. Здатність працювати в команді.

Спеціальні (фахові) компетентності:
СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.
СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.
СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</td></tr>
</table>

	СК13. Здатність застосовувати уміння та навички для вирішення психологічних проблем, які виникають у кризових ситуаціях та ситуаціях з високим рівнем ризику і невизначеності (воєнний конфлікт, пандемія тощо). *Програмні результати навчання:* ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань. ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел. ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження. ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки. ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника. ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. Передбачається, що після завершення цього курсу студент буде: *знати*: головні напрями самоменеджменту та їх завдання, суть головних концепцій самоменеджменту, головні завдання саморозвитку, види компетентності, кроки цілепокладання, концепції часу, види стресу та параметри стресогенності ситуації, головні характеристики команди та компоненти уміння особи працювати у команді, стратегії інграціації та способи організування виступу перед аудиторією, психологічні ресурси особистості; *вміти*: застосовувати методики головних напрямів самоменеджменту під час самопідготовки до навчальних занять, здатність розробити та застосувати план стратегії самостійного учіння.
Ключові слова	Самовдосконалення, цілепокладання, компетенції, пізнавальні психічні процеси, стресор, стрес-менеджмент, стресостійкість, резильєнтність, хронофаги, мотивування, управління потоком, імпрешн, імідж, публічність, робота у команді, пріоритети, лідерство, психологічні ресурси, психологічні групи, життєві завдання, самозміни, Life-long learning.
Форма навчання	Очна
Види навчальних занять	Лекції, семінари, індивідуальна робота, самостійна робота
Теми	СХЕМА КУРСУ**
Підсумковий контроль, форма	Залік
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з соціогуманітарних дисциплін.

<table>
<tr><td>Навчальні методи та техніки, які будуть використовувати-ся під час викладання курсу</td><td>Лекції, дискусії, рефлексивні завдання.</td></tr>
<tr><td>Необхідне обладнання</td><td>Мультимедійний проєктор.</td></tr>
<tr><td>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</td><td>
Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Бали нараховуються за таким співвідношенням:
Залік – тестування - максимальна кількість балів – 50.
Семінарські заняття – 16 по 2 бали: максимальна кількість балів – 32.
Виконання індивідуального завдання – максимальна кількість балів – 18.

Письмові роботи студентів мають бути виконані ними самостійно та містити обґрунтування власної відповіді і аналіз проблеми.
Жодні форми академічної недоброчесності не толеруються.

Критерії оцінювання семінарських занять
<table>
<tr><th>Тема</th><th>Завдання</th><th>Шкала балів</th><th>Макс. бал</th></tr>
<tr><td>Тема 1
Завдання самоменеджменту та самооргані-зування у навчанні. Головні напрями та проблеми самоменеджменту навчання.

Life-long learning: доцільність, завдання, компетенції; проблема співвідношен-ня характеру і мотивації.</td><td>Завдання до Семінару 1.
Розробка ментальної карти у контексті основних понять самоменеджменту. Студент розписує основні перешкоди до обраної цілі. Чи можна їх уникнути з допомогою самоменеджменту? Який вид самоменеджменту ви застосуєте?

Завдання до Семінару 2
Студент розписує цілі самоменеджменту. Life-long цілі у вибраній сфері</td><td>2 бали – відповідь повна, творча, студент демонструє глибоке розуміння та власні міркування, вміння аргументувати висновки, наводить приклади. Студент використовує джерела, подані у силабусі. Додатково виконана робота супроводжується ілюстративним матеріалом у вигляді мультимедійної презентації, схематичного зображення, відеоряду, тексту чи таблиці.

1 бал – відповідь неповна, самостійний аналіз слабо аргументований.

0 балів – завдання не виконано.</td><td>2 бали – Завдання до Семінару 1 та 2 – Завдання до Семінару 2</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

		Тема 2 Психологічна характеристика прагнення успіху у контексті самоздійснення Різні типи самоздійснення людини: професійне самоздійснення особистісне, життєве, екзистенційне самоздійснення	**Завдання до Семінару 3** Самоздійснення особи. Психологічні методики у контексті різних типів самоздійснення **Завдання до Семінару 4** Професійне, життєве та особисте самоздійснення: психологічний аспект. Стратегія побудови цілей та їх пріоритети у контексті життєвого самоздійснення.	*2 бали* – відповідь повна, творча, студент демонструє глибоке розуміння та власні міркування, вміння аргументувати висновки, наводить приклади. Студент використовує джерела, подані у силабусі. Додатково виконана робота супроводжується ілюстративним матеріалом у вигляді мультимедійної презентації, схематичного зображення, відеоряду, тексту чи таблиці. *1 бал* – відповідь неповна, самостійний аналіз слабо аргументований. *0 балів* – завдання не виконано.	2 бали – Завдання до Семінару 3 та 2 – Завдання до Семінару 4
		Тема 3 Уміння самопроектування (ресурс-менеджмент). Проблеми і завдання. Ресурсний стан. Види ресурсів особистості: внутрішні, особистісні, стресостійкості, психологічні, інформаційні. Психологічні концепції ресурсів.	**Завдання до Семінару 5** Види ресурсів особистості: теоретичний аспект **Завдання до Семінару 6** Аналіз ресурсності особистості у контексті психології ресурсності	*2 бали* – відповідь повна, творча, студент демонструє глибоке розуміння та власні міркування, вміння аргументувати висновки, наводить приклади. Студент використовує джерела, подані у силабусі. Додатково виконана робота супроводжується ілюстративним матеріалом у вигляді мультимедійної презентації, схематичного зображення, відеоряду, тексту чи таблиці. *1 бал* – відповідь неповна, самостійний аналіз слабо аргументований. *0 балів* – завдання не виконано.	2 бали – Завдання до Семінару 5 та 2 – Завдання до Семінару 6
		Тема 4. Стрес-менеджмент. Типи стресорів. Види стресу. Самоорганізува	**Завдання до Семінару 7** Психологія стресу та стресових розладів. Дистрес, еустрес.	*2 бали* – відповідь повна, творча, студент демонструє глибоке розуміння та власні міркування, вміння аргументувати	2 бали – Завдання до Семінару 7 та 2 – Завдання до Семінару 8

ння у стресових ситуаціях. Характеристика невизначеності, транзитивності. Психологія сприймання людиною невизначеності (особливості рефлексії, внутрішньої діалогічності, серендипності)	Самоорганізування у час стресу. Дискусія, робота у групах. **Завдання до Семінару 8.** Стресостійкість та резильєнтність. Характеристика стресостійкості. Ефективні стратегії успішного долання стресу. Моделі резильєнтності.	висновки, наводить приклади. Студент використовує джерела, подані у силабусі. Додатково виконана робота супроводжується ілюстративним матеріалом у вигляді мультимедійної презентації, схематичного зображення, відеоряду, тексту чи таблиці. *1 бал* – відповідь неповна, самостійний аналіз слабо аргументований. *0 балів* – завдання не виконано.	
Тема 5. Самоорганізування часу (тайм-менеджмент). Головні аспекти часу (психофізичний психофізіологічний, особистісно-психологічний, соціально-психологічний). Концепції часу. Поводження з часом: використання і резервування. Ефективність прийомів тайм-менеджменту	**Завдання до Семінару 9.** Ситуативне завдання: аналіз ефективності методик тайм-менеджменту. **Завдання до Семінару 10.** Аналіз уміння організовувати власний час. Аналіз сприймання часу. «Режим часу».	*2 бали* – відповідь повна, творча, студент демонструє глибоке розуміння та власні міркування, вміння аргументувати висновки, наводить приклади. Студент використовує джерела, подані у силабусі. Додатково виконана робота супроводжується ілюстративним матеріалом у вигляді мультимедійної презентації, схематичного зображення, відеоряду, тексту чи таблиці. *1 бал* – відповідь неповна, самостійний аналіз слабо аргументований. *0 балів* – завдання не виконано.	2 бали – Завдання до Семінару 9 та 2 – Завдання до Семінару 10
Тема 6. Уміння працювати у команді (тім-менеджмент). Характеристика групових процесів та станів. особливості групи і команди.	**Завдання до Семінару 11.** Аналіз показників ефективної роботи особи у команді / групі. Індивідуалізм **Завдання до Семінару 12.** Особистісний брендинг за	*2 бали* – відповідь повна, творча, студент демонструє глибоке розуміння та власні міркування, вміння аргументувати висновки, наводить приклади. Студент використовує джерела, подані у силабусі. Додатково виконана робота	2 бали – Завдання до Семінару 11 та 2 – Завдання до Семінару 12

Соціально-психологічні властивості особистості	соціально-психологічними властивостями особистості	супроводжується ілюстративним матеріалом у вигляді мультимедійної презентації, схематичного зображення, відеоряду, тексту чи таблиці. *1 бал* – відповідь неповна, самостійний аналіз слабо аргументований. *0 балів* – завдання не виконано.	
Тема 7. Уміння справляти враження (імпрешн-менеджмент) Завдання імпрешн-менеджменту.	**Завдання до Семінару 13.** Аналіз ефективної PR-кампанії, іміджу особи чи організації. **Завдання до Семінару 14.** Психологічні особливості публічних виступів. Аналіз ефективності й результативності публічного виступу.	*2 бали* – відповідь повна, творча, студент демонструє глибоке розуміння та власні міркування, вміння аргументувати висновки, наводить приклади. Студент використовує джерела, подані у силабусі. Додатково виконана робота супроводжується ілюстративним матеріалом у вигляді мультимедійної презентації, схематичного зображення, відеоряду, тексту чи таблиці. *1 бал* – відповідь неповна, самостійний аналіз слабо аргументований. *0 балів* – завдання не виконано.	2 бали – Завдання до Семінару 13 та 2 – Завдання до Семінару 14
Тема 8. Континуум самоорганізу-вання: планування – «чуття потоку». Стан потоку як психологіч-ний чинник.	**Завдання до Семінару 15.** GROW-аналіз умінь самоменеджменту у навчанні. GROW як основна модель коучингу **Завдання до Семінару 16.** Захист індивідуальних семестрових завдань курсу.	*2 бали* – відповідь повна, творча, студент демонструє глибоке розуміння та власні міркування, вміння аргументувати висновки, наводить приклади. Студент використовує джерела, подані у силабусі. Додатково виконана робота супроводжується ілюстративним матеріалом у вигляді мультимедійної презентації, схематичного	2 бали – Завдання до Семінару 15 та 2 – Завдання до Семінару 16

		зображення, відеоряду, тексту чи таблиці. *1 бал* – відповідь неповна, самостійний аналіз слабо аргументований. *0 балів* – завдання не виконано.	
			Разом: 32

Критерії оцінювання індивідуального завдання

Індивідуальне завдання курсу полягає у письмовому самостійному виконанні студентом аналітичної роботи «Аналіз ефективності самоменеджменту у навчанні».

№	Критерій	Опис	Шкала балів
1	Структура роботи	Індивідуальна робота повинна містити короткий вступ, у якому усі складові роботи аргументовані, упорядковані, підпорядковані певній структурі, відповідають загальній меті дослідження.	*2 бали* – опис тематики роботи та її структура обґрунтовані, відповіді повні; *1 бал* – вступ не відповідає загальним вимогам; *0 балів* – відсутність даного блоку роботи
2	Опис денної продуктивності щодо навчання. Аналіз хронофагів у контексті навчання	Студентом зафіксовано загальний розпорядок дня з піком та спадом активності щодо навчання Студентом проаналізовано поглиначі часу	*4 бали* – зафіксовані дані, що сприяють виконанню роботи, блок містить посилання на джерела; *3 бали* – відсутній опис загальних даних; *2 бали* – не враховано психологічні чинники, що відповідають даному блоку; *1 бал* – питання блоку виконано тезисно; *0 балів* – відсутність даного блоку роботи
3	Психологічні чинники зниження ефективності щодо навчання	Охарактеризовано внутрішні бар'єри, що не сприяють виконанню поставленої задачі	*5 балів* - подані дані сприяють виконанню роботи, блок містить посилання на теоретичні джерела, аргументація висока, відповіді повні, текст відповідає обраній структурі; *4 бали* – аргументація достатня, однак блок здійснено із відсутністю покликань на джерела курсу; *3 бали* – подані дані частково відповідають завданню;

			2 бали – відсутній опис даних; *1 бал* – питання блоку виконано тезисно; *0 балів* – відсутність даного блоку роботи
4	Стратегія підвищення ефективності навчання	Студентом подано схему, що покращить результативність навчання від організації навчального простору до виконання дедлайнів	*3 бали* - подані дані сприяють виконанню роботи, блок містить посилання на теоретичні джерела, аргументація висока, відповіді повні, текст відповідає обраній структурі; *2 бали* – аргументація достатня, однак блок здійснено із відсутністю покликань на джерела курсу; *1 бал* – недостатня аргументація, блок складено тезисно; *0 балів* – відсутність даного блоку роботи
5	Загальні висновки	Робота містить висновки та узагальнення, що допомагають підсумувати дослідження	*2 бали* - подані дані містять узагальнення щодо результатів роботи та виконання поставлених завдань; *1 бал* – відсутній опис даних, аргументація недостатня; *0 балів* – відсутність даного блоку роботи
6	Ілюстративний додатковий матеріал	Індивідуальна робота містить схематичні зображення, таблиці чи інші науково-пізнавальні ілюстрації	*2 бали* – студентом зібрано (створено) та подано ілюстративний матеріал до кожного блоку роботи; *1 бал* – ілюстративний матеріал не відповідає загальним вимогам; *0 балів* – ілюстративний матеріал відсутній
			Разом: 18 балів

Організація та порядок перевірки практичних/індивідуальних завдань

Для здобувачів денної (очної) форми навчання: практичні завдання висвітлюються здобувачами безпосередньо на практичних заняттях. Індивідуальне завдання подається у вигляді письмового звіту, який завантажується в електронний курс на навчальній платформі Moodle. Викладач здійснює його перегляд та надає письмовий зворотний зв’язок/оцінку в системі.

Для здобувачів заочної форми навчання: асинхронна перевірка (міжсесійний період): усі виконані практичні завдання та індивідуальне завдання здобувачі завантажують в електронний курс Moodle у терміни, визначені графіком освітнього процесу. Викладач здійснює їх перегляд та надає письмовий зворотний зв'язок/оцінки в системі.

У межах освітньої компоненти передбачено визнання результатів **неформального та/або інформального навчання**, що здійснюється відповідно до Порядку https://education-quality.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/Nova-redaktsiia-polozhennia-pro-neformalnu-ta-informalnu-osvitu.pdf.

Результати неформальної/інформальної освіти, здобуті під час проходження онлайн-курсів (зокрема на платформах Coursera, Prometheus тощо), сертифікатних програм, тренінгів чи інших навчальних заходів, можуть бути зараховані як частина поточного контролю з освітньої компоненти.

Умови та критерії зарахування:

- Вчасне (відповідно до Порядку) звернення здобувача освіти із заявою на ім'я ректора (декана факультету) та надання підтвердних документів (сертифіката, програми курсу тощо).
- Відповідність отриманих результатів неформальної/інформальної освіти змісту та програмним результатам навчання з освітньої компоненти.
- Обсяг зарахування (змістових модулів, тем, практичних/індивідуальних завдань і відповідних балів) визначає предметна комісія, до складу якої входить викладач освітньої компоненти.

Бали за модульний контроль та іспит не підлягають перезарахуванню через неформальне навчання.

Підсумкова оцінка за освітній компонент (макс. 100 балів) формується як сумарна оцінка поточного контролю та екзамену.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за шкалою ECTS		**Оцінка в балах**	**Оцінка за національною шкалою**		
			Екзамен, диференційований залік		**Залік**
A	Відмінно	**90-100**	Відмінно	**5**	Зараховано
B	Дуже добре	**81-89**	Добре	**4**	
C	Добре	**71-80**			
D	Задовільно	**61-70**	Задовільно	**3**	
E	Достатньо	**51-60**			
FX	Незадовільно	**0-50**	Незадовільно	**2**	Не зараховано
F	Потрібна додаткова робота	**0-24**			

	Політика щодо академічної доброчесності. Львівський національний університет імені Івана Франка плекає фундаментальні цінності академічної доброчесності: Чесність, Довіра, Справедливість, Повага та Відповідальність. Кожен учасник освітнього процесу в Університеті несе персональну відповідальність за дотримання академічної доброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Політика академічної доброчесності є принципово важливою – в Університеті діє «Положення про забезпечення академічної доброчесності у Львівському національному університеті імені Івана Франка», розміщено за покликанням: https://lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/06/reg_academic_virtue.pdf У кожному сумнівному випадку, коли здобувач освіти невпевнений щодо доброчесного використання наукових матеріалів, необхідно проконсультуватися щонайменше з одним викладачем. **Використання технологій штучного інтелекту (ШІ).** Використання технологій штучного інтелекту під час підготовки до навчальних занять, виконання завдань самостійної роботи допускається лише як допоміжний інструмент із обов'язковим зазначенням факту такого використання. Представлення згенерованого тексту чи результатів як власних, без належного посилання, вважається порушенням академічної доброчесності. Завдання, виконані лише із застосуванням ШІ, оцінюються у 0 балів. ***Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються*.** **Політика щодо відвідування.** Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватися в асинхронному форматі за умови попереднього інформування викладача про неможливість відвідувати заняття. Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися всіх строків, визначених для виконання всіх видів робіт, передбачених освітньою компонентою.
Питання до заліку	Характеристика головних напрямів самоменеджменту Аналіз головний концепцій самоменеджменту Характеристика психологічних особливостей, що зумовлюють рівень умінь самоменеджменту особи Характеристика самоменеджменту як конкурентної та унікальної переваги особи Аналіз результатів емпіричних досліджень умінь самоменеджменту Характеристика напрямів та складових саморозвитку особистості Психологічна характеристика прагнення успіху Характеристика складових студентської компетентності Характеристика складових загальної компетентності Характеристика навчальних компетенцій Головні завдання цілепокладання Головні завдання тайм-менеджменту Головні завдання стрес-менеджменту Головні завдання тім-менеджменту Головні завдання імпрешн-менеджменту

	Головні завдання ресурс-менеджменту Характеристика основних режимів часу за А. Болотовою Аналіз головних стратегій резервування часу Аналіз основних підходів до оптимальності розподілу часу Характеристика суб'єктивних показників стресогенної ситуації Характеристика видів стресорів Аналіз успішних стратегій долання стресу Характеристики конструктивного розвитку групи Характеристика групових процесів Аналіз відмінностей групи і команди Характеристика умінь, значущих для ефективної роботи особи у команді Характеристика стратегій інграціації за Е. Джоунсом та Р. Піттменом Характеристика концепції «консервування» ресурсів С. Хобфолла Характеристика асертивної поведінки Характеристика людини-бренду Характеристика особливостей інформувального та переконувального виступу
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

**** Схема курсу «Самоменеджмент: практики Life Skills» для студентів 2 курсу спеціальності «Психологія», 2026-2027 рр.**

Тиждень/ год.	**Тема, план, короткі тези**	**Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)**	**Матеріали**	**Література.*** Ресурси в інтернеті**	**Завдання, год** (ДФН/ЗФН)
1 **4 год.**	Тема 1. Завдання самоменеджменту та самоорганізування у навчанні. Головні напрями та проблеми самоменеджменту навчання. Life-long learning: доцільність, завдання, компетенції; проблема співвідношення характеру і мотивації.	Лекція – 2 год. (ДФН) Семінар – 2 год. (ДФН, *чисельник*)	презентація, навчально-методичні матеріали презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	1, 6, 9, 10, 16, 19, 23	Тема 1. Завдання до Семінару 1. Розробка ментальної карти у контексті основних понять самоменеджменту. Основні перешкоди до обраної цілі. Чи можна їх уникнути з допомогою самоменеджменту? Який вид самоменеджменту ви застосуєте? (4 год. ДФН / 2 год. ЗФН)
2 **2 год.**		Семінар – 2 год. (ДФН, *знаменник*)	презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	1, 6, 9, 10, 16, 19, 23	Тема 1. Завдання до Семінару 2 Цілі самоменеджменту. Life-long цілі у вибраній сфері (2 год. ДФН / 2 год. ЗФН)
3 **4 год.**	Тема 2. Психологічна характеристика прагнення успіху у контексті самоздійснення Різні типи самоздійснення людини: професійне самоздійсненняособистісне, життєве, екзистенційне самоздійснення	Лекція – 2 год. (ДФН) Семінар – 2 год. (ДФН, *чисельник*)	презентація, навчально-методичні матеріали презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	5, 11, 18	Тема 2. Завдання до Семінару 3 Самоздійснення особи. Психологічні методики у контексті різних типів самоздійснення (4 год. ДФН / 2 год. ЗФН)

4 **2 год.**		Семінар – 2 год. (ДФН, *знаменник*)	презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	5, 11, 18	Тема 2. Завдання до Семінару 4 Професійне, життєве та особисте самоздійснення: психологічний аспект. Стратегія побудови цілей та їх пріоритети у контексті життєвого самоздійснення. (2 год. ДФН / 2 год. ЗФН)
5 **4 год.**	Тема 3. Уміння самопроектування (ресурс-менеджмент). Проблеми і завдання. Ресурсний стан. Види ресурсів особистості: внутрішні, особистісні, стресостійкості, психологічні, інформаційні. Психологічні концепції ресурсів.	Лекція – 2 год. (ДФН) Семінар – 2 год. (ДФН, *чисельник*)	презентація, навчально-методичні матеріали презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	19, 20, 21, 22	Тема 3. Завдання до Семінару 5 Види ресурсів особистості: теоретичний аспект (4 год. ДФН / 2 год. ЗФН)
6 **2 год.**		Семінар – 2 год. (ДФН, *знаменник*)	презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	19, 20, 21, 22	Тема 3. Завдання до Семінару 6 Аналіз ресурсності особистості у контексті психології ресурсності (2 год. ДФН)
7 **4 год.**	Тема 4. Стрес-менеджмент. Типи стресорів. Види стресу. Самоорганізування у стресових ситуаціях. Характеристика невизначеності, транзитивності. Психологія сприймання людиною невизначеності (особливості рефлексії, внутрішньої діалогічності)	Лекція – 2 год. (ДФН) Семінар – 2 год. (ДФН, *чисельник*)	презентація, навчально-методичні матеріали презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	4, 7, 14, 25, 15, 19, 28, 29	Тема 4. Завдання до Семінару 7 Психологія стресу та стресових розладів. Дистрес, еустрес. Самоорганізування у час стресу. Дискусія, робота у групах. (4 год. ДФН)
8		Семінар – 2 год. (ДФН, *знаменник*)	презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	4, 7, 14, 25, 15, 19, 28, 29	Тема 4. Завдання до Семінару 8 Стресостійкість та резильєнтність.

2 год.					Характеристика стресостійкості. Ефективні стратегії успішного долання стресу. Моделі резильєнтності (2 год. ДФН)
9 **4 год.**	Тема 5. Самоорганізування часу (тайм-менеджмент). Головні аспекти часу (психофізичний, психофізіологічний, особистісно-психологічний, соціально-психологічний). Концепції часу. Поводження з часом: використання і резервування. Ефективність прийомів тайм-менеджменту	Лекція – 2 год. (ДФН) Семінар – 2 год. (ДФН, *чисельник*)	презентація, навчально-методичні матеріали презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	1, 10, 18, 19, 26	Тема 5. Завдання до Семінару 9 Ситуативне завдання: аналіз ефективності методик тайм-менеджменту. (4 год. ДФН)
10 **2 год.**		Семінар – 2 год. (ДФН, *знаменник*)	презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	1, 10, 18, 19, 26	Тема 5. Завдання до Семінару 10 Аналіз уміння організовувати власний час. Аналіз сприймання часу. «Режим часу». (2 год. ДФН)
11 **4 год.**	Тема 6. Уміння працювати у команді (тіім-менеджмент). Характеристика групових процесів та станів. Особливості групи і команди. Соціально-психологічні властивості особистості	Лекція – 2 год. (ДФН) Семінар – 2 год. (ДФН, *чисельник*)	презентація, навчально-методичні матеріали презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	2, 19, 31	Тема 6. Завдання до Семінару 11 Аналіз показників ефективної роботи особи у команді / групі. Індивідуалізм (4 год. ДФН)
12 **2 год.**		Семінар – 2 год. (ДФН, *знаменник*)	презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	2, 19, 31	Тема 6. Завдання до Семінару 12 Особистісний брендинг за соціально-психологічними властивостями особистості (2 год. ДФН)
13	Тема 7. Уміння справляти враження (імпрешн-менеджмент)	Лекція – 2 год. (ДФН)	презентація,	8, 12, 19, 27	Тема 7. Завдання до Семінару 13

4 год.	Сутність та завдання імпрешн-менеджменту. Публічність. Індивідуальний стиль та фахівці імпрешн-менеджменту.	Семінар – 2 год. (ДФН, *чисельник*)	навчально-методичні матеріали презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді		Аналіз ефективної PR-кампанії, іміджу особи чи організації. (4 год. ДФН)
14 **2 год.**		Семінар – 2 год. (ДФН, *знаменник*)	презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	8, 12, 19, 27	Тема 7. Завдання до Семінару 14 Психологічні особливості публічних виступів. Аналіз ефективності й результативності публічного виступу. (2 год. ДФН)
15 **4 год.**	Тема 8. Континуум самоорганізування: планування – «чуття потоку». Стан потоку як психологічний чинник	Лекція – 2 год. (ДФН) Семінар – 2 год. (ДФН, *чисельник*)	презентація, навчально-методичні матеріали презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	19, 30	Тема 8. Завдання до Семінару 15 GROW-аналіз умінь самоменеджменту у навчанні. GROW як основна модель коучингу (4 год. ДФН)
16 **2 год.**		Семінар – 2 год. (ДФН, *знаменник*)	презентація, мультимедійний проєктор, усні доповіді	19, 30	Тема 8. Завдання до Семінару 16 Захист індивідуальних семестрових завдань курсу. (2 год. ДФН)

Завдання до індивідуальної роботи курсу на тему «Аналіз ефективності самоменеджменту у навчанні»

Завдання синтезує усі вивчені теми, пов'язані з самоздійсненням, ресурс-менеджментом, управлінням часом, мотивацією та креативним мисленням.

Формат роботи: робота повинна складатися з текстової частини (до 10 стор.) із покликанням на список використаних джерел, використані джерела силабусу та авторського ілюстративного матеріалу.

Оцінювання: робота оцінюється за глибиною аналізу, чіткістю викладу, використанням психологічних концепцій, творчим підходом до виконання завдання, дотриманням академічної доброчесності у роботі.

Опис завдання: студент здійснює аналітичний опис застосування тайм-менеджменту щодо специфіки власного навчання, його організації та ефективності, можливості подолання бар'єрів щодо навчання із застосуванням методик самоменеджменту.

Структура завдання:
Вступ: індивідуальна робота повинна містити короткий вступ щодо ефективності навчання як складової самоменеджменту, ключові завдання роботи. Складові вступу аргументовані, упорядковані, підпорядковані певній структурі та відповідають загальній меті дослідження.

Основна частина: повинна містити опис власної ресурсності та продуктивності щодо навчання, розгорнутий аналіз основних труднощів, які виникають у процесі навчання у контексті психології мотивації та принципів самоменеджменту, деталізацію поглиначів часу та методів роботи з ними, акцентування на власних цілях та пріоритетах. Крім цього, студент пропонує власне бачення покращення ефективності навчання. Допоміжним матеріалом, що підвищують наочність роботи, мають слугувати власні схематичні зображення чи рисунки, таблиці чи інші графічні елементи, виконані самостійно.

Висновки: Підсумовують основні аспекти дослідження, наголошують на вирішенні поставлених завдань. У випадку порушення принципів академічної доброчесності індивідуальне завдання не зараховується.

Захист роботи: відбувається на останньому семінарі курсу. Робота повинна бути розміщеною у Moodle курсу в форматі PDF до **01.11.2026 р.**