

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІНФРАСТРУКТУРИ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ
ІМЕНІ ГЕТЬМАНА ПЕТРА КОНАШЕВИЧА-САГАЙДАЧНОГО

ФАКУЛЬТЕТ СУДНОВОДІННЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

Декан факультету

к.ю.н., доцент

Олександр ЄЛЄАЗАРОВ

«02» вересня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

другий (магістерський)

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ

05 «Соціальні та поведінкові науки»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ

053 Психологія

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА

Практична психологія

2024-2025 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Тайм-менеджмент» для здобувачів денної та заочної форм навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 Психологія ОПП «Практична психологія». Київ : ДУІТ, 2024. – 15с.

Розробник:

Скляренко Інна Юріївна,
к.п.н., доцент, доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін

Робочу програму схвалено на засіданні психології та соціально-гуманітарних дисциплін
Протокол № 1 від « 2 » вересня 2023 року

Гарант ОПП «Практична психологія» ОС Магістр
к.псих.н., доцент

Олена ТИРОН

@ Скляренко І.Ю., 2024 рік

@ Скляренко І.Ю., 2024 рік

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень, ступінь освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова	
	Спеціальність: 053 Психологія		
	Освітня програма: «Практична психологія»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи – 4	Рівень вищої освіти: другий (магістерський) Ступінь вищої освіти: магістр	Лекції	
		16 год.	8
		Практичні, семінарські	
		14 год.	4
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		80 год.	80
		Вид контролю:	
		залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 33/67

для заочної форми навчання – 11/89

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни «Тайм-менеджмент» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 053 Психологія.

Предметом навчальної дисципліни є процес самоврядування життєдіяльністю і діяльністю людини як індивідом, суб'єктом, особистістю, індивідуальністю й універсамом.

Метою викладання навчальної дисципліни «Тайм-менеджмент» є формування у здобувачів компетенції самовизначення у ситуаціях вибору; оволодіння сучасними теоретичними основами та практичними навичками управління власними ресурсами.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Тайм-менеджмент» є самовизначення студентів у ситуаціях вибору на основі власної позиції, ефективної організації власного часу, позитивного ставлення до себе, вибору індивідуальних ефективних способів здійснення професійної діяльності.

Очікувані результати навчання:

- знати біосоціальні і духовні основи самоврядування своєю життєдіяльністю і діяльністю;
- знати психофізіологічні резерви людини;
- знати закони, що управляють людиною, і механізм їх дії;
- знати технологію стратегічного і повсякденного тайм-менеджменту;
- знати засоби реалізації функцій тайм-менеджменту (техніки, технології, методи, прийоми);
- знати технологію боротьби;
- знати особливості персонального тайм-менеджменту;
- вміти здійснювати стратегічне і повсякденне планування життя;
- вміти застосовувати засоби тайм-менеджменту (техніки, технології, методи, прийоми тощо) для розв'язання функціональних завдань;
- вміти застосовувати знання і навички тайм-менеджменту для досягнення життєвих цілей

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Основи тайм-менеджменту

ТЕМА 1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Предмет, завдання і структура, функції, категорії тайм-менеджменту. Етапи розвитку тайм-менеджменту.

Онтологічні, методологічні і гносеологічні аспекти, що характеризують тайм-менеджмент як наукову дисципліну.

Наукові і методичні основи тайм-менеджменту. Принципи, методи, техніка, технології самоврядування життєдіяльністю і діяльністю людини. Взаємозв'язок категорій тайм-менеджменту. Підходи до розвитку теорії тайм-менеджменту. Роль і місце дисципліни в підготовці фахівців, зв'язок з іншими дисциплінами навчального плану.

Основні поняття і визначення, використовувані в дисципліні. Послідовність вивчення матеріалу. Рекомендації до вивчення дисципліни. Звітність.

Поняття концепції життя. Концепції тайм-менеджменту в культурі Заходу і Сходу. Концепції раціонального життя; обмежень; раціонально-психологічна; раціональної організації часу; радянської людини; східна, акмеологотехнологічна.

Аналіз практики тайм-менеджменту. Конттури інтегральної моделі тайм-менеджменту. Загальна характеристика моделі тайм-менеджменту. Технології самореалізації людини. Основний зміст поняття самовизначення людини.

ТЕМА 2. ФІЛОСОФСЬКІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Походження і сутність людини. Антропологія про тілесні і духовні основи особистості. Соціологічний аналіз природи людини. Людина та її основні відносини. Фундаментальні характеристики людини (нездоланність, незамінність і неповторність, невимовність). Основні феномени людського буття (любов, творчість, щастя, праця і гра, віра, смерть, сенс життя). Проблема "живої людини".

Внутрішній, суб'єктивний світ людини. Людина у проявах своїх суб'єктивних, особистісних, індивідуальних і універсальних властивостей. Система взаємозв'язків і відносин людини з іншими людьми і ноосферою. Феномен людини. Тілесне існування людини. Щиросердечне життя людини. Духовне буття людини.

Теорії розвитку людини. Теорії психологічного розвитку: біогенетична концепція, біосоціальні теорії, соціогенетична концепція; теорія конвергенції і психоаналітична концепція розвитку особистості; теорія "Я-концепції". Психотерапевтичні і гуманістичні теорії розвитку, теорія стадій інтелекту, культурно-історична теорія, концепції розвитку в діяльності, теорія орієнтування і планомірного формування розумових дій; концепція розвитку психіки в ігровій і навчальній діяльності. Концепція розвитку в колективі. Концепція вікового розвитку людини. Концепції розвитку: у системі відносин і спілкуванні, у світі професій, професійної діяльності і майстерності.

ТЕМА 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Методологічні підходи до становлення і розвитку теорії і практики тайм-менеджменту. Сутність натуралістичного і системодіяльнісного підходів.

Людина — основна цінність суспільства. Взаємоузгодження життєдіяльнісних і діяльнісних цілей. Істина, краса, добро як основні людські цінності, як утворюючі фактори. Людина як соціоприродний феномен, біосоціальна і духовна система. Біологічні, соціальні і духовні принципи в життєдіяльності і діяльності людини.

Принципи взаємозв'язку, взаємодії, взаємосприяння, розвитку в системі самоврядування життєдіяльністю і діяльністю людини. Саморух і саморозвиток. Тайм-менеджмент як функція самоврядування життєдіяльністю і фактор успішного включення людини в діяльність.

Взаємозв'язок форми і змісту самоврядування. Синергетична і пасіонарна моделі розвитку як методологічна основа моделювання життєдіяльності і діяльності людини. Ієрархічний поділ людей за різними типами. Злітологічні особливості тайм-менеджменту.

Акмеологічний підхід до тайм-менеджменту людини.

ТЕМА 4. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Тайм-менеджмент життєдіяльності і діяльності людини. Поняття життєдіяльності і діяльності людини. Загальна характеристика теорії діяльності. Характеристика управлінської діяльності. Підходи до дослідження діяльності: функціонально-рольовий, особистісно-діяльнісний, суб'єктивно-акмеологічний.

Тайм-менеджмент як процес розв'язання творчих завдань.

Природний потяг людини до саморозкриття, саморегуляції. Теоретичний рівень становлення суб'єктивності (що я знаю про світ, про себе, який я) і практичний рівень (як я виявляю себе до світу, до світу мов і людей). Індивідуальність навчальної діяльності. Розбіжність норм навчання і навчання. Суб'єктивність учня в навчанні. Формування механізму самоорганізації і саморегуляції особистості.

ТЕМА 5. АКМЕОЛОГІЧНІ І ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Методологічний статус акмеології в тайм-менеджменті. Фактори, що сприяють (і гальмують) досягненню вершин розвитку людини, становленню вершин її професійної майстерності.

Закономірності в організації розвитку і професійної підготовки фахівців, удосконалення і корекція їхньої діяльності. Генезис і зміст розвитку людини, її професійного становлення. Критерії, показники і рівні розвитку професіонала. Акмеологічна концепція становлення професіонала. Акмеологічна модель становлення людини як суб'єкта професійної діяльності. Механізми і шляхи становлення у професійній діяльності. Суб'єктогенетичний підхід до теорії і практики тайм-менеджменту.

Валеологія людини. Світ валеології: здоров'я — любов — краса. Проблеми валеології і тайм-менеджменту. Здоров'я і психовалеологія як цінність людського життя. Потреби і спокуси. Культура і спосіб життя людини. Генетика, адаптивний потенціал і конституція людини. Антропоекологія, екзоекологія, ендроекологія здоров'я. Космічна валеологія та її врахування у тайм-менеджменті. Основи валеології харчування.

Тілесне і психічне здоров'я людини. Психофізіологічні резерви організму. Канони краси людини, зв'язок фізичних і духовних елементів. Природні сили любові. Валеологія родини і спосіб життя.

Потреби людини і соціологія способу життя. Валеологія і валеометрія: креативна нормологія.

ТЕМА 6. ЛЮДИНА ЯК СУБ'ЄКТ І ОБ'ЄКТ САМОУПРАВЛІННЯ

Поняття самовизначення, його роль і місце в тайм-менеджменті людини. Типологія самовизначення. Індивідне, індивідуальне, суб'єктне, особистісне, універсумальне самовизначення. Стратегічне і тактичне самовизначення. Професійне самовизначення. Соціальне самовизначення. Технологія самовизначення.

Потреби і мотиви. Ціннісно-змістовна сфера особистості. Я-концепція і розвиток. Специфіка особистості як суб'єкта спілкування, діяльності. Норми і процес реалізації норм. Ментальність як глибинна детермінантність діяльності.

Психологічні механізми регуляції активності особистості. Мотивація включення особистості в діяльність. Вплив самооцінки. Соціальні норми, ціннісні орієнтації. Традиції як детермінанти "правил гри". Готовність до діяльності. Тривала і короткочасна психологічна готовність. Мотивація готовності.

Аспекти професійної самоосвіти. Ефективність розвитку фахівця у професії. Технології саморозвитку. Взаємодії процесів самовиховання і самонавчання в саморозвитку. Саморозвиток професійного самовизначення людини. Нормативність утворення і суб'єктивність самонавчання. Рефлексивна культура у професійному саморозвитку людини. Проектування і самоврядування у професійному самоуправлінні. Акмеолого-педагогічні аспекти професійного і творчого саморозвитку і самовиховання.

Біологічні передумови самоврядування. Сутність самоврядування людиною як біологічною системою. Людське тіло як об'єкт самоврядування; його взаємозв'язок з навколишнім світом.

Інформація про процес саморегуляції організму. Саморегуляція. Модель світу та її вплив на самоврядування. Біоритми та їх урахування у тайм-менеджменті. Вплив сномостанів на психофізіологію управління.

Культурно-історичні передумови самоврядування людини в соціумі. Соціалізація людини як фактор суспільного функціонування. Соціалізація і самосвідомості людини.

Внутрішні і зовнішні утворюючі фактори (взаємодоповнення, індукції, стабілізуючі, зв'язку, обміну, функціональних зв'язків і життєвого простору, часу), їх вплив на життєдіяльність і діяльність людини.

Облік закономірностей масової психології в тайм-менеджменті людини. Поняття масового стихійного поведіння. Феномен юрби.

Юрба і людина. Стихійні форми прояву масової психології. Маніпуляція поведінкою юрби. Самоврядування в юрбі, індивідуальна і масова паніка. Онтологічна конструкція узгодження індивідуального буття з вимогами соціуму, пошук шляху до істини. Принцип організації розвитку людини, принцип "виращування знань" і реалізація вимог принципу через організацію саморозвитку. Пізнання себе як заповідь людини. Пізнання себе в розвитку. Метод саморозкриття.

ТЕМА 7. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Виокремлення і класифікація факторів. Людський фактор, його структура і характер впливу. Інформаційно-енергетичний фактор, його структура, особливості і характер впливу. Рефлексія в самоврядуванні життєдіяльністю людини.

Фактор засобів праці, його структура і характер впливу. Системні фактори (відповідності систем і наукової організації праці), їх структура й особливості впливу.

Програмно-цільовий підхід до урахування впливу факторів і вдосконалення самоврядування.

ТЕМА 8. ПЛАНУВАННЯ ОСОБИСТОЇ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА І РОЛЬ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ В ДАНОМУ ПРОЦЕСІ.

Цілепокладання в системі тайм-менеджменту. Самоконтроль і

Самомотивація. Сутність та зміст успіху. Системна концепція людини.

Визначення поняття «кар'єра». Адаптивно-розвиваюча концепція. Ефективність та планування кар'єри.

Класифікація цілей. Система цілей: довго-, середньострокові, поточні. Основні аспекти цілепокладання та формулювання цілей.

ПРОГРАМНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Інтегральна компетентність, загальні компетентності, спеціальні (фахові) компетентності

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК10. Здатність встановлювати, підтримувати ділові та міжособистісні комунікації у галузі психології та інших сферах життя.

Спеціальні компетентності (СК):

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне

дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК13. Здатність до розуміння природи поведінки лідерів, їх діяльності та вчинків.СК14. Здатність володіти стратегіями та техніками самопрезентації у діловій комунікації.

Програмні результати навчання

Після вивчення дисципліни здобувач повинен продемонструвати набуті результати навчання:

ПРН2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.ПРН3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПРН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН13. Створювати концепцію досягнення успіху у власній професійній кар'єрі.

ПРН14. Розуміти природу поведінки лідерів, особливості їх діяльності та вчинків.

ПРН16. Вирішувати професійні завдання з обов'язковим дотриманням вимог охорони праці, використанням останніх досягнень науково-технічного прогресу та міжнародного досвіду безпеки, збереження життя, здоров'я працездатності, відповідальності за особисту та колективну безпеку в повсякденних умовах та під час надзвичайних ситуацій, особливого, воєнного стану.

4. Структура навчальної дисципліни «Тайм-менеджмент»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р.		л	п	ла б	ін д	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Основи тайм-менеджменту												
Тема 1. Основні поняття теорії тайм-менеджменту	15	2	3	-	-	10	15	2		-	-	13
Тема 2. Філософські і психологічні основи теорії тайм-менеджменту	15	2	3	-	-	10	14			-	-	14
Тема 3. Методологічні основи теорії тайм-менеджменту	15	2	3	-	-	10	15		2	-	-	13
Тема 4. Тайм-менеджмент життєдіяльності і діяльності людини	15	2	3	-	-	10	16	2		-	-	14
Разом за змістовним модулем 1	60	8	12			40	60	4	2			54
Змістовий модуль 2. Тайм-менеджмент як засіб підвищення ефективності діяльності												
Тема 5. Акмеологічні і валеологічні основи тайм-менеджменту	15	2	3	-	-	10	13			-	-	13
Тема 6. Людина як суб'єкт і об'єкт самоуправління	15	2	3	-	-	10	16	2		-	-	14
Тема 7. Фактори, що впливають на тайм-менеджмент	15	2	3	-	-	10	15	2		-	-	13
Тема 8. Планування особистої кар'єри менеджера і роль тайм-менеджменту в даному процесі.	15	2	3	-	-	10	16		2	-	-	14
Разом за змістовим модулем 2	60	8	12	-	-	40	60	4	2	-	-	54
Усього годин з дисципліни	120	16	24	-	-	80	120	8	4	-	-	108

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ (не передбачено планом)**6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н .	З.ф.н.
Змістовий модуль 1. Основи тайм-менеджменту			
1	Методологічні підходи до тайм-менеджменту	3	
2	Планування особистої роботи менеджера	3	
3	Планування ділової кар'єри менеджера	3	2
4	Організація діяльності менеджера	3	
	Разом	12	2
Змістовий модуль 2. Тайм-менеджмент як засіб підвищення ефективності діяльності			
5	Розвиток менеджера як особистості	3	
6	Формування якостей менеджера	3	
7	Самотивування та самоконтроль менеджера	3	
8	Визначення цілепокладання в системі тайм–менеджменту	3	2
	Разом	12	2

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ (не передбачено планом)**8. САМОСТІЙНА РОБОТА**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Д.ф.н	З.ф.н.
Змістовий модуль 1. Основи тайм-менеджменту			
1	Удосконалення тайм-менеджменту (теоретико-методологічний аспект).	10	13
2	Розробка і реалізація стратегії ділового успіху.	10	14
3	Сучасні концепції тайм-менеджменту.	10	13
4	Акмеологічні основи тайм-менеджменту	10	14
Змістовий модуль 2. Тайм-менеджмент як засіб підвищення ефективності діяльності			
1	Розробка і реалізація стратегії ділового успіху.	10	13
2	Ділові стратегії і техніки їх реалізації.	10	14

3	Принципи і методи боротьби, їх реалізація у ході досягнення цілей.	10	13
4	Самодіагностика особистісних і професійних якостей людини, засоби діагностики.	10	14
	Разом	80	108

Підсумкова тека: контрольна робота. Залік.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Проведення лекційних і практичних занять, слайдові презентації (у програмі Power Point) з кожної теми, роздатковий матеріал, дискусійне обговорення проблемних питань.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Виконання модульних контрольних робіт, індивідуальних завдань, самостійне вивчення окремих тем курсу.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів за усіма видами навчальних робіт проводиться за поточним, модульним проміжним та підсумковим контролем. Поточний контроль знань здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється у формі усного опитування, письмового експрес-контролю, виступів здобувачів під час обговорення теоретичних питань. Модульний проміжний контроль проводиться з метою визначення стану поточної успішності студентів за певний період навчання. Контрольні завдання за змістовим модулем включають тестові питання.

Контроль самостійної роботи здійснюється:

з лекційного матеріалу — шляхом перевірки конспектів;

з практичних занять — за допомогою перевірки виконаних завдань.

Усі контрольні заходи включено до 100-бальної шкали оцінювання.

Підсумковий контроль здійснюється з метою оцінювання результатів навчання здобувачів за семестр. Підсумковий семестровий контроль знань відбувається на заліку у письмовій формі. Екзаменаційний білет включає 4 питання.

	ОЦІНЮВАННЯ			
	Форми поточного та підсумкового контролю		Поточний контроль – 100 балів	
	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ			
	Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру.			
Залік				
Питання 1	Питання 2	Питання 3	Питання 4	СУМА
10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	40 балів

Практичні заняття						
п/р 1	п/р 2	п/р 3	п/р 4,5	п/р 6	п/р 7	СУМА

5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	30 балів
---------	---------	---------	---------	---------	---------	----------

Підсумкова оцінка виставляється з урахуванням суми всіх балів, з додаванням 10 балів за ведення конспекта.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS			
Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90—100	Відмінно («зараховано»)	A	«Відмінно» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
80—89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома - трьома незначними помилками.
75—79		C	«Добре» — теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконанні, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією - двома значними помилками.
65—74	Задовільно («зараховано»)	D	«Задовільно» — теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань, містять помилки, робота з трьома значними помилками.
60—64		E	«Достатньо» — теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімум критеріїв оцінки.

21—59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	«Умовно незадовільно» — теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконано, або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота що потребує доробки
1—20		F	«Безумовно незадовільно» — теоретичний зміст курсу не освоєно, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Тайм-менеджмент як наука (предмет, методи, завдання, проблеми)
2. Аналіз понять самоуправління, самодетермінації, самопослідовності як еквівалентів поняття “тайм-менеджмент”
3. Стратегічні напрямки тайм-менеджменту (стрес-менеджмент, тайм-менеджмент, ресурс-менеджмент, імпресіон-менеджмент)
4. Проблема самокерування і саморозуміння
5. Основні тези тайм-менеджменту на основі трактату Сенеки “Про швидкоплинність життя”
6. Тайм-менеджмент як вид саморозвитку та самовиховання
7. Тайм-менеджмент як оволодіння методами ділової активності
8. Тайм-менеджмент як керування власним життям
9. Категорії тайм-менеджменту
10. Завдання тайм-менеджменту
11. Проблеми організації та критеріїв ефективного тайм-менеджменту
12. Характеристики високого рівня тайм-менеджменту
13. Теорії управління X та Y з точки зору тайм-менеджменту
14. Критерії реалістичності цілей та планів. Проблема аналізу ілюзій і очікувань
15. Типи уявлень про контроль
16. Аналіз відповідності цілей, засобів, результатів діяльності
17. Якісні варіації у цілях та особистих стандартах
18. Завдання стрес-менеджменту
19. Поняття копінг-стратегій
20. Основні види ненормативних кризових ситуацій
21. Парадоксальні рішення. Поняття парадоксу
22. Автономізація мотиву за Г. Оллпортом
23. Мотивація досягнення успіху і уникання неуспіху у контексті тайм-менеджменту
24. Цільові та парацильові стани за М. Аптером у контексті тайм-менеджменту
25. Мотиваційні цілі за Ш. Шварцом
26. Самовизначення як завдання тайм-менеджменту
27. Поняття психологічної незалежності (автономності)
28. Інтуїція як нелінійний процес інтерпретації інформації. Ефективність інтуїтивно прийнятих рішень
29. Тайм-менеджмент у ситуаціях критики

30. Поняття критицизму. Мотиви критики
31. Завдання тайм-менеджменту. Два типи ліній часу за Т. Джеймсом
32. Стратегічний тайм-менеджмент: планування життя за М. Шлепецьким
33. Аналіз напрямків витрати часу
34. Самоприйняття в інтерпретації тайм-менеджменту
35. Управління проектами. Розробка бренду
36. Рефреймінг як засіб подолання негативних установок
37. Засоби трансформування негативної інформації
38. Визначення головних компетенцій
39. Поняття активності особистості
40. Напрямки дослідження активності
41. Види активності, значущі для здійснення тайм-менеджменту
42. Надситуативна активність
43. Поняття самодетермінації за Д. Леонтьєвим
44. Самомотивація
45. Тайм-менеджмент лідерських властивостей
46. Проблеми планування
47. Психологічне здоров'я у контексті тайм-менеджменту
48. Тайм-менеджмент при публічному виступі
49. Імпресивний менеджмент. Інграціяційні стратегії за Е. Джоунсом та Т. Пітменом
50. Поняття самоефективності.

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ВИКОРИСТАННЯ

1. Балабанова Л.В. Організація праці менеджера: навч. посіб. / Л.В.Балабанова, О.П. Сардак. – К.: Професіонал, 2007. – 407 с.
2. 2. Виноградський М.Д., Виноградська А.М., Шканова О.М. Організація праці менеджера: Навч. пос. - К., 2012
3. Довгань Л.Є. Праця керівника, або практичний менеджмент: навч. посіб. / Довгань Л.Є.. – К.: Ексоб, 2012. – 384 с.
4. Керівництво організацією: навч. посіб. / [О.Є. Кузьмін, Н.Т. Мала, О.Г.Мельник, І.С. Проник]. – Львів.: Вид-во нац. ун-ту «Львів.політехніка», 2008. – 244 с.
5. Хміль Ф.І. Ділове спілкування: навч. посіб. / Хміль Ф.І. – К.: Академвидав, 2014. – 280 с.

–

Додаткова:

1. Виноградська О.М. Організація праці менеджера: Навч. посібник – Харків: ХНАМГ, 2008 – 190 с.
2. Писаревська Г. Використання тайм-менеджменту для підвищення ефективності управління персоналом. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Економічні науки». 2016. Вип. 20. Ч. 1.
3. Штепа О. С. Складові процесу тайм-менеджменту та діагностика його рівня // Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина І. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 20080 механізм самоорганізування психологічного здоров'я / О. С. Штепа. // Психологічні перспективи. Науковий часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 14. – Луцьк 2009. – С. 430 – 436.

4. Штепа О. С. Структура та формування функції тайм-менеджменту / О. С. Штепа // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, В. Д. Потапової. – Т. 15. част. 2. – К., 2008. – С. 430 – 436.

Інформаційні ресурси

<http://global-national.in.ua/archive/21-2018/58.pdf>

http://loveread.me/read_book.php?id=51300&p=1

Розробник:

доцент кафедри ПСГД к.п.н., доцент



Інна СКЛЯРЕНКО