

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної роботи



Хмарський В.М. Хмарський В.М.

09

2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія ефективного управління часом

(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти __ III освітній рівень

Спеціальність __ 292 – Міжнародні економічні відносини
(код і назва спеціальності (тей))

Інститут/факультет __ Факультет міжнародних відносин, політології та соціології
(назва інституту, факультету)

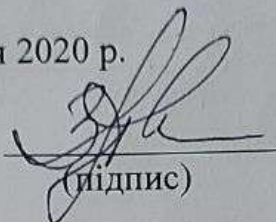
Робоча програма складена на основі навчальної програми з дисципліни «Психологія ефективного управління часом».

Розробник: **Кіреєва З.О.**, д. психол. наук, професор, завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології
(вказати прізвища, наукові ступені, вчені звання та посади розробників)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри загальної психології і психології розвитку особистості

Протокол № 1 від "1" вересня 2020 р.

Завідувач кафедри

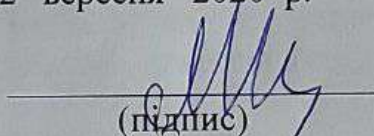

(підпис)

(Кіреєва З.О.)
(прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) факультету психології та соціальної роботи

Протокол №1 від. "2" вересня 2020 р.

Голова НМК


(підпис)

(Кременчуцька М. К.)
(прізвище та ініціали)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

Протокол № ___ від. "___" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

Протокол № ___ від. "___" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	<i>вечірня форма навчання</i>
Загальна кількість: кредитів – 3 годин – 90 залікових модулів –1 змістових модулів –3 ІНДЗ	Галузь знань <u>29 міжнародні відносини</u> Спеціальність <u>292 міжнародні економічні відносини</u> Рівень вищої освіти: <u>Третій (освітньо-науковий)</u>	за вибором студента	
		<i>Рік підготовки:</i>	
		2-й	2-й
		<i>Семестр</i>	
		3-й	3-й
		<i>Лекції</i>	
		16 год.	16 год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		14 год.	14 год.
		<i>Лабораторні</i>	
		немає	немає
		<i>Самостійна робота</i>	
		60 год.	60 год.
		у т.ч. ІНДЗ: - 20 год.	
Форма підсумкового контролю: <u>залік</u>			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: теоретичне і емпіричне вивчення проблем і методів оптимізації часових витрат в різних сферах і галузях людської життєдіяльності

Завдання:

- навчання плануванню і ефективному використанню особистого і робочого часу;
- формування навичок і цілепокладання і самоорганізації;
- формування відповідальності і професіоналізму сучасного науковця з урахуванням управління часом;
- формування мотивації і навичків високоефективної роботи в середовищі з високою мірою невизначеності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач третього освітнього рівня повинен знати та вміти:

- знати особливості активності суб'єкта в часі, в динаміці та розуміння людини як системи, яка здатна до саморегуляції;
- володіти техніками управління часом, які легко інтегруються у повсякденне життя;
- вміти ефективно управляти часом;
- усвідомлювати особистісні цілі та будувати цільову перспективу;
- володіти принципами планування діяльності;
- підвищити ефективність в комунікаціях та навчитися принципам формалізації інформації.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких **компетентностей:**

інтегральна: здатність виявляти та розв'язувати комплексні задачі та проблеми в сфері міжнародних економічних відносин, висувати гіпотези та генерувати нові ідеї їх комплексного розв'язання, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань у процесі дослідницько-інноваційної діяльності та професійної практики.

загальних:

ЗК01. Здатність працювати в команді дослідників, виявляти ініціативу, брати на себе відповідальність, мотивувати людей та рухатися до спільної мети, сповідуючи та дотримуючись принципів наукової етики.

ЗК03. Здатність до абстрактного, критичного мислення, аналізу та синтезу на основі логічних аргументів і перевірених фактів в умовах обмеженості часу і ресурсів з урахуванням принципів тайм-менеджменту.

ЗК05. Здатність до планування, розробки й реалізації власної стратегії науково-дослідної діяльності на основі кваліфікованого критичного осмислення існуючих наукових даних з різних джерел.

спеціальних:

СК08. Здатність проводити власне наукове дослідження, результати якого матимуть наукову новизну, теоретичне та практичне значення для розв'язання комплексних проблем у галузі міжнародних економічних відносин.

Очікувані результати навчання:

ПРН 1. Проводити міждисциплінарні наукові дослідження економічних процесів, володіючи належним рівнем загальнонаукових компетентностей, які

сприяють формуванню цілісного наукового підходу, професійної етики та загального культурного кругозору.

ПРН 3. Узагальнювати, критично мислити й аналізувати явища та проблеми, які вивчаються, проявляти гнучкість у прийнятті рішень на основі логічних аргументів та перевірених фактів в умовах обмеженого часу і ресурсів на засадах загальнонаукової методології.

ПРН 5. Демонструвати лідерські якості, навички міжособистісної взаємодії, вміння працювати в команді дослідників, ефективно спілкуватися на професійному та соціальному рівнях, дотримуючись принципів наукової етики.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Планування і цілепокладання як складові управління часом.

ТЕМА №1. Цілепокладання як основа проектування життя.

Проектування життя. Процес цілепокладання як прогноз щодо подальшої динаміки розвитку особистості. Цінності як основа цілепокладання. Правила та технології ефективного цілепокладання. Толерантність до невизначеності як умова до продуктування цілей. Шлях до реалізації поставленої мети. Психологічні моделі цілепокладання. Планування: стратегічне й оперативне. Методи управління ресурсом часу: система управління часом Б. Франкліна; матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера; часовий принцип В. Парето та інші. Цілепокладання в рамках написання наукової роботи з дослідження явищ і процесів, що відбуваються у сфері міжнародних економічних відносин.

Змістовний модуль 2. Ефективне управління часом як ресурсом.

ТЕМА №1. Філософія тайм-менеджменту, як успішне виконання професійних/учбових завдань, роботи в команді та досягнення особистих цілей

Філософія тайм-менеджменту, що ґрунтована на сприйнятті часу як найціннішого, невідновлюваного ресурсу. Біоритми людини. Власна одиниця часу: вимірювання і усвідомлення себе. Час як ресурс особистості. Часова перспектива і життєва перспектива як показники розвитку мотиваційної та емоційної сфер людини. Поглиначі часу. Методики організації тайм-менеджменту у командній роботі для розв'язання комплексних проблем у галузі міжнародних економічних відносин.

Змістовний модуль 3. Підвищення особистої ефективності у умовах управління часом

ТЕМА №1. Використання ресурсів часу : ефективність життєдіяльності.

Підвищення ефективності в комунікаціях і роботі . Комунікативна та часова компетентність фахівця з міжнародних економічних відносин. Індивідуальний стиль і ритм працездатності. Ситуаційний аналіз і метод "п'ятипальців" Л. Зайверта. Вплив управління часом на саморозвиток та самовдосконалення. Організованість, ефективність ухвалених рішень та збільшення вільного часу як результат ефективного управління ресурсом часу. Розподіл часу під час аналізу наукової літератури необхідної для написання власного наукового дослідження у

галузі міжнародних економічних відносин.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма					Вечірня форма						
1	ус ь о го	у тому числі					Усь ого	у тому числі				
		л	п/ с	лаб	інд	с.р.		л	п/с	лаб	інд	с.р.
2	3	4	5	6	7							
Змістовний модуль 1.Планування і цілепокладання як складові управління часом.												
Тема 1. Цілепокладання як основа проектування життя	30	6	4			20	30	6	4		20	
Змістовний модуль 2.Ефективне управління часом як ресурсом.												
Тема 1.Філософія тайм-менеджменту, як успішне виконання професійних/учбових завдань, роботи в команді та досягнення особистих цілей	32	6	6			20	32	6	6		20	
Змістовний модуль 3.Підвищення особистої ефективності у рамках управління часом												
Тема 1. Використання ресурсів часу : ефективність життєдіяльності.	28	4	4			20	28	4	4		20	
Усього	90	16	14			60	90	16	14		60	

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Правила та критерії управління часом.	2
2	Методика ефективної постановки цілей і завдань при написанні власного дослідження з міжнародних економічних відносин ("SMART" .Принцип "AgileResults" та інші)	2
3	Технології управління часом у реальних ситуаціях повсякденного життя.	2
4	Колесо балансу сфер життя. Поглиначі часу	2

5	Вимірювання власної одиниці часу і урахування в життєвих кризах. Тест Хорна – Остберга для визначення хронотипу особистості та його ступеню прояву	4
6	Особистісна ефективність під час проведення власного дослідження зі спеціальності «Міжнародні економічні відносини».	2

6. Теми практичних занять (не передбачено)

7. Теми лабораторних занять (не передбачено)

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин
1	Підготовка до лекцій	4
2	Підготовка до написання есе	20
3	Підготовка до дискусій за питаннями до теми семінарських занять зі списку	18
4	Робота з електронними інформаційними ресурсами	18
	Разом	60

9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Написати коротке есе на тему:

1. «Час у власному житті»
2. « Тайм-менеджмент в написанні наукових статей з міжнародних економічних відносин»

10. Методи навчання

Пояснення, розповідь, бесіда, дискусія; проблемна лекція; обговорення проблемних ситуацій; опорний конспект; демонстрування, ілюстрування; рольові та імітаційні ігри.

11. Методи контролю

Оцінювання доповіді, повідомлення, опорного конспекту; самостійна робота за варіантами; тестування бланкове; оцінювання активності студента у процесі занять (внесення пропозицій, оригінальних рішень, уточнень, доповнень).

12. Питання для підсумкового контролю

1. Проектування життя як критерій самоздійснення.
2. Життєві сценарії.
3. Особливості процесу цілепокладання. Методика «Древо цілей»
4. Правила та технології ефективного цілепокладання.
5. Психологічні моделі цілепокладання.
6. Методи управління ресурсом часу.
7. Філософія тайм-менеджменту.
8. Біоритми людини. Кризи і біоритми.
9. Власна одиниця часу: вимірювання і усвідомлення себе (за Б.Й.Цукановим).
10. Часова перспектива. Історія виникнення питання.
11. Сучасні погляди на часову і збалансовану часову перспективу (Методика ZTRT).
12. Комунікативна та часова компетентність.
13. Індивідуальний стиль і ритм працездатності.
14. Вплив управління часом на саморозвиток та самовдосконалення.
15. Життєва перспектива. Сенси, цінності особистості.

13. Розподіл балів, які отримують аспіранти

Критерії та шкала оцінювання: національна та ECTS

Реалізація основних завдань контролю знань здобувачів вищої освіти в ОНУ досягається системними підходами до оцінювання та комплексністю застосування різних видів контролю. Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів вищої освіти, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, оцінка знань здійснюється за 100-бальною системою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

За системою ОНУ	За шкалою ECTS	За національною системою	Визначення
90-100	A	5 (відмінно)	Повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми вміє вільно та самостійно викласти зміст всіх питань програми навчальної дисципліни, розуміє її значення для своєї професійної підготовки, повністю виконав усі завдання кожної теми поточного, періодичного та підсумкового контролю.

85-89	B	4 (дуже добре)	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання робочої програми. Вміє самостійно викласти зміст основних питань програми навчальної дисципліни, виконав завдання кожної теми поточного, періодичного та підсумкового контролю.
75-84	C	4 (добре)	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми робочої програми, не вміє самостійно викласти зміст деяких питань програми навчальної дисципліни. Окремі завдання кожної теми поточного та періодичного контролю виконав не повністю.
70-74	D	3 (задовільно)	Засвоїв лише окремі теми робочої програми. Не вміє вільно самостійно викласти зміст основних питань навчальної дисципліни, окремі завдання поточного контролю кожної теми та періодичного контролю не виконав.
60-69	E	3 (достатньо)	Засвоїв лише окремі питання робочої програми. Не вміє достатньо самостійно викласти зміст більшості питань програми навчальної дисципліни. Виконав лише окремі завдання кожної теми та періодичного контролю в цілому.
35-59	FX	2 (незадовільно)	Не засвоїв більшості тем робочої програми не вміє викласти зміст більшості основних питань навчальної дисципліни. Не виконав більшості завдань кожної теми, періодичного та підсумкового контролю в цілому.
0-34	F	2 (незадовільно)	Не засвоїв програми навчальної дисципліни, не вміє викласти зміст жодної теми навчальної дисципліни, не виконав періодичного контролю, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни.

Сума балів			Модульний контроль	Сума балів
T1	T2	T3		
	2	3		
30	30	20	20	100

T1, T2 ... T4 – теми змістових модулів

14.Методичне та матеріальне забезпечення

Методичне забезпечення: комплекс навчально-методичного забезпечення, конспект лекцій, література і джерела, ілюстративні матеріали тощо.

Матеріальне забезпечення: Комп'ютерне і мультимедійне обладнання для ілюстративного забезпечення лекційних та семінарських занять

15. Рекомендована література

Основна

1. Адамс Б. Время. Секреты управления / Боб Адамс. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 304 с.
2. Азаров О. Тайм-менеджмент за 30 минут / О. Азарова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – С. 3.
3. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н.М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
4. Берд П. Тайм-менеджмент : планирование и контроль времени / Поли5. Берд. – М. : Фаир-пресс, 2004. – 288 с.
6. Лугова В. М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс] : навчальний посібник / В. М. Лугова, С. М. Голубєв. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. – 212 с
7. Психология организации и времени : Учебное пособие для студентов вузов / А. К. Болотова. — М.: Аспект Пресс, 2006.— 254 с
8. Трейси Б. Результативный тайм-менеджмент : эффективная методика управления собственным временем / Брайан Трейси ; [пер. с англ. А. Евтеева]. – М. : СмартБук, 2007. – 79 с.
9. Титаренко Т.М. Особистісне підґрунтя ефективного життєздійснення, Педагогічна і психологічна наука в Україні. Т. 3. Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. – К.: Педагогічна думка, – 376 с. – С. 127–136.
10. Цуканов Б.И. Время в психике человека. Одесса: Астро Принт, 2000.
11. Яценко А. И. Целеполагание и идеалы / А. И. Яценко – К. : Наукова думка, 1977. – 210 с.
11. Duhigg Ch. SmarterFasterBetter: The Secretsof Being Productive in Life and Business / Ch. Duhigg. – NewYork : RandomHouse, 2016. – 304 p

Додаткова

1. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев ; Под ред. Г.А. Архангельского. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 311 с
2. ВитерДм. Простые методики тайм-менеджмента. URL: www.improvement.r
3. Васильченко Ю. Л. Самоучитель по тайм-менеджменту / Ю. Л. Васильченко, З. В. Тараненко, М. Н. Черныш. – СПб. : Питер, 2007. – 256 с.
4. Зайверт Л. Ваше время в ваших руках. М. :Аст, Астрель, 2007. 129 с.
5. Кови С., Меррилл Р., Меррилл Р. Главное внимание - главным вещам: Жить, любить, учиться, оставить наследие. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 324с
6. Моргенстерн Дж. Тайм-менеджмент: Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. М. : Хорошая книга, 2004. 256с
7. О'Коннелл Ф. Успевай всё вовремя. Самоучитель по тайм менеджменту: [учебник] / пер. с англ. Москва: Дело и Сервис, 2007. 176 с.
8. Писаревська Г. Використання тайм-менеджменту для підвищення ефективності управління персоналом. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Економічні науки». 2016. Вип. 20. Ч. 1. С. 148–

153.

9. Time-management по-українські. URL: <http://timemanagement-24.blogspot.com>. 15.

10. Impact of International Migration Flows on the European Union and Ukraine / T. Rodionova, S. Yakubovskiy, G. Dominese, J. Tsevukh // Journal Transition Studies Review. – 2020 .Vol. 27, Issue № 2. P. 83-98

11. Comparative Analysis of the Return on Foreign Investments of the United States, Germany and Japan / T. Rodionova, S. Yakubovskiy, G. Dominese, A. Tsviakh // Journal Global Policy and Governance. – 2020 .Vol. 27, Issue № 2. P. 83-98

16.Електронні Інформаційні ресурси

1.<http://www.improvement.ru/3katalog.shtm>

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

3.<http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/>

4.<http://melni.me/tajm-menedzhment20-korysnyh-sajtiv-ta-mobilnyh-dodatkov>.

5. International Monetary Fund (2020) Databases, Access mode: <https://www.imf.org/en/Data>.

6. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова Режим доступу: <http://lib.onu.edu.ua>

7. Українська Асоціація Економістів-Міжнародників [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.ugouaem.com>