

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І.
МЕЧНИКОВА
Факультет психології та соціальної роботи**

З.О.Кіреєва

ПСИХОЛОГІЯ ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

*для здобувачів спеціальності 053 «Психологія»
третього освітньо-наукового рівня вищої освіти*

**ОДЕСА
ОНУ
2021**

УДК 159.937.53
К43

Рецензенти:

***Н.В.Родіна** доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри диференціальної і спеціальної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;*

***О.Д.Литвиненко** доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології і психології розвитку особистості факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;*

Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології та соціальної роботи

ОНУ імені І. І. Мечникова Протокол № 4 от 17 лютого 2021 р.

Кіреєва З.О.

Психологія ефективного управління часом: метод. рек. до самост. роботи студентів третього освітньо-наукового рівня вищої освіти / З. О. Кіреєва ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, фак-т психології і соціальної роботи. – Одеса : ОНУ, 2021. – 20 с.

У методичних рекомендаціях розкривається короткий зміст курсу, надаються загальні тези для опанування лекційним матеріалом, розглянуто методи і методики ефективного управління часом. Ефективне управління часом розглядується як здібність залишатися продуктивним, гармонійним, благополучним та таким, що має часову компетентність.

Методичні рекомендації розроблені для студентів третього освітньо-наукового рівня вищої освіти, які допомагають розглянути проблеми та питання

УДК 159.937.53

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ	
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1 ПЛАНУВАННЯ І ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ЯК СКЛАДОВІ УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ.....	
Життєвий шлях. Проектування життя.....	
Процес цілепокладання.....	
Правила та технології ефективного цілепокладання.....	
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. ЕФЕКТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ ЯК РЕСУРСОМ.....	
Філософія тайм-менеджменту, що ґрунтована на сприйнятті часу як найціннішого, невідновлюваного ресурсу.....	
Біоритми людини. Власна одиниця часу.....	
Час як ресурс особистості. Часова перспектива як показник ресурсної сфери людини.....	
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3. ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В УМОВАХ УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ.....	
Часова компетентність, як частина комунікативної компетентності.....	
Ефективність життєдіяльності через управління часу. Методи та методики. Поглиначі часу.....	
ЛІТЕРАТУРА.....	

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

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

Завдання:

- навчання плануванню й ефективному використанню особистого і робочого часу;
- формування навичок цілепокладання та самоорганізації;
- формування відповідальності та професіоналізму сучасного науковця з урахуванням управління часом;
- формування мотивації і навичок високоефективної роботи в середовищі з високою мірою невизначеності.
- **Очікувані результати навчання.** У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач третього освітньо-наукового рівня вищої освіти 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 життєву перспективу;
 - - володіти ефективними принципами планування діяльності;
 - - підвищити ефективність в комунікаціях та навчитися принципам формалізації інформації
- **В процесі навчання будуть набуті наступні компетентності:**
 - ІК Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі психології, в тому числі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних психологічних знань та/або професійної практики
 - ЗК 5. Здатність виділяти, ставити та вирішувати науково-дослідницькі проблеми
 - СК 4. Здатність до самоменеджменту, планування і розв'язування задач власного професійного і особистісного зростання, відповідальність за навчання інших при проведенні науково-педагогічної діяльності.
 - СК 7. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
- **Програмні результати навчання**
 - ПРН 8. Володіти комунікативними навичками, доступно і аргументовано представляти результати досліджень проблем психологічної теорії та практики, брати участь у фахових дискусіях.
 - ПРН 9. Уміти полілогічно взаємодіяти із світовою науковою спільнотою та громадськістю з проблематики дослідження.
 - ПРН 16. Дотримуватись з опорою на закон етичних норм, враховувати авторське право та норми академічної доброчесності при проведенні наукових досліджень, презентації їх результатів та у науково-педагогічній діяльності.

Змістовний модуль 1. ПЛАНУВАННЯ І ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ЯК СКЛADOVІ УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ.

Серед основних стратегій і правил організації часу, виділяють наступні:

- ◆ здатність до цілепокладання;
- ◆ встановлення часових пріоритетів;
- ◆ делегування повноважень;
- ◆ співвідношення часових витрат і підсумкових результатів;
- ◆ стратегії планування і "резервування" часу.

Цілепокладання як основа проєктування життя.

Загальні тези:

Сучасна психологія приділяє багато уваги феномену часу, наголошуючи на важливості життєвого планування, прогнозування, передбачення. Відомо, що одним з стрижневих понять в дослідженнях часу особистості є поняття життєвого шляху. Відомо, що в 1975 році на конференції Американської соціологічної асоціації був запропонований термін "життєвий шлях" (life course). Ш.Бюллер запропонувала аналізувати життєвий шлях в одиницях подій. С.Л. Рубінштейн розглядував життєвий шлях не лише як рух людини вперед, але і рух вгору, до вищих, досконаліших форм, до кращих проявів людської суті. Б.Г. Ананьєв ввів поняття «Суб'єктивна картина життєвого шляху» (СКЖШ) у психологію. Основними компонентами СКЖШ виступають значущі події життя. За В.А.Роменцем життєвий шлях є водночас і творчим шляхом, який особистість стає спроможною створити себе і свій мікрокосмос за допомогою власної активності.

Поняття, що пов'язані з поняттям «життєвий шлях»: «життєва перспектива», «життєвий сценарій», «часова перспектива майбутнього», «особисте майбутнє», «орієнтація на майбутнє», «життєва стратегія», «життєва криза»

Життєва перспектива є цілісною картиною майбутнього в складному суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, з якими людину зв'язує соціальна цінність і індивідуальний сенс власного життя (Є.І. Головаха); життєва перспектива характеризується структурованістю цілей (В.Н. Карандишев).

У сучасній психології постає проблема життєвого шляху людини та на цій основі наукового прогнозування розвитку особистості. М.Л. Смульсон розглядає в рамках широкого поняття проєктування/прогнозування концепт самопроєктування особистості. Самопроєктування тісно пов'язане з розвитком особистості, є його необхідною складовою і передбачає самодетермінацію (Н.В.Чепелева). Метою самопроєктування – формування особистісного проєкту розвитку, що передбачає створення життєвої стратегії, програми, обрання життєвої перспективи, а також засвоєння способів

забезпечення особистісного зростання та втілення їх як в особистісному проєкті, так і в проєкті власного життя(С.Ю.Гуцол).

Питання до теми

1. Проєктування життя як критерій самоздійснення.
2. Життєві сценарії, життєві перспективи
3. Розвиток уявлень про життєвий шлях у психології
4. Події життя, як основні компоненти життєвого шляху

Завдання:

Скласти проєкт власного життя, спираючись або на наративний підхід або за допомогою методики «Мій життєвий шлях» (І.Л.Соломін).

Процес цілепокладання

Загальні тези:

Цілепокладання виступає основою проєктування життєвого шляху. Цілепокладання визначається як процес перетворення можливості в дійсність, що здійснюється через засоби, діяльність людини, що протікає під контролем свідомості й містить в себе ідеальне як необхідний компонент. Цілепокладання, за Ю.М. Швалбом, є процесом розгортання і конкретизації сенсу на шляху до реалізації ідеальної мети в умовах конкретної ситуації. Реалізація мети - це приведення невизначеної ситуації (хаосу ситуації) до осмисленого виду.

Соціалізована особистість будується з майбутнього. Вчені розрізняють різні сфери цілепокладання: професія (бізнес), відносини, творчість, особистість, творчість (самореалізація), влада, духовність.

Цілепокладання є інтегральним утворенням для особистості, сенсом її життя, що веде до самопізнання, самоусвідомлення, самоздійснення і самореалізації, а також є причиною для щастя (В. Франкл). Цілі є мотиваційним ресурсом особистості, що відбивають енергетичне забезпечення дій індивіда(Д.Леонтьєв). Проблема постановки людиною свідомої цілі є однією з ключових психологічних проблем. Ціль, за О.М.Леонтьєвим це "свідомий образ бажаного результату", за О.К.Тіхоміровим, це усвідомлене передбачення майбутнього результату дії. У праці «Людина в пошуках смислу» В.Франкл зазначав, що лише наявність посправжньому важливої, особистісно значущої цілі/мети дає можливість людям не зламатися і вижити в нелюдських умовах.

Ціль є джерелом мотивації, стимулом потужних процесів самоорганізації, котрі мобілізують як приховані, так і очевидні ресурси.

Традиційно першим критерієм ієрархії цілей є спосіб їхнього розміщення в порядку зниження пріоритетності (ранжування). Для цього насамперед визначаються найбільш пріоритетні цілі (цілі першого рангу), потім – найбільш істотні з тих, що залишилися (цілі другого рангу).

Другим критерієм ранжування є їх розподіл за такими видами: оперативні, тактичні, стратегічні.

Існують класифікування цілей за часом, рівнем конкретизованості та обсягом. За часом цілі поділяють на: довгострокові (5—10 років), середньострокові (1—5 років), короткострокові (до 1 року). А. Bandura вважає, що короткострокові цілі чи сполучення короткострокових і віддалених цілей наділені більшою мотиваційною силою, ніж тільки довгострокові.

Цінності як основа цілепокладання. При плануванні власного майбутнього, замислення конкретних подій - планів і цілей, людина виходить передусім з певної ієрархії цінностей, представленої в її свідомості (Є.І. Головаха). Власна ієрархія життєвих цілей, яку людина розглядає в якості еталону, узгоджується з ціннісними орієнтаціями.

Постановка мети означає погляд у майбутнє, орієнтацію і концентрацію зусиль на тому, чого потрібно досягнути. Мета передбачає кінцевий результат та спонукає до дій. Без чітко сформульованої мети відсутні критерії оцінювання, за якими можна виміряти затрати праці.

Питання до теми

1. Особливості процесу цілепокладання
2. Обґрунтувати тези: «Цілі є мотиваційним ресурсом особистості» та нечітка постановка мети є причиною втрати часу.

Завдання:

Побудувати ієрархію власних цілей і цінностей.

Правила та технології ефективного цілепокладання

Загальні тези:

У міжнародній тренінговій практиці прийнятим є опис цілей за принципами «SMART» — від перших літер англійських слів:

- Specific — конкретність — формулювання цілі має бути чітким і зрозумілим для того, кому вона призначена, не викликати додаткових запитань, мати чітку практичну спрямованість;
- Measurable — вимірність — відображує вимогу вказування норм припустимого результату, що дає змогу оцінити міру його досягання і підібрати відповідний інструмент діагностування;
- Achievable — досяжність цілі зображає очевидність шляху її реалізації;
- Realistic — реалістичність вказує на загальну можливість її реалізації з урахуванням наявних можливостей суб'єкта, умов і засобів;
- Time-bound — термін реалізації означає обов'язкове планування необхідного часу досягання поставлених цілей.

Ознайомлення з методикою Agile Results (JD Meier) «“Getting Results the Agile Way”»), що спрямована на досягнення кращої продуктивності та реалізації потенціалу.

Ця методика або система включає 12 практик:

1. Правило трьох(допомагає зосередитись на життєво важливих речах, які мають значення. Треба визначити свої 3 ключові результати щодня, щотижня, місяця та року).
2. Планування у понеділок, щоденні перемоги, роздуми в п'ятницю (Підвищити власної особистісної обізнаності, відбувається через огляд свого тижня і усвідомлення 3 речей, які пройшли добре і 3 речей, які можна покращити).
3. Три перемоги за тиждень (розставити пріоритети свого часу, енергії та уваги до значущих результатів).
4. Три перемоги на сьогодні.
5. Короткий огляд результатів за 3 розділами: Work Hot Spots - проекти, ролі, події та активність у вашому робочому житті; Personal Hot Spots - проекти, ролі, події та діяльність вашого особистого життя; Life Hot Spots: категорії метарівня, який складають загальну картину вашого життя: Розум, Тіло, Емоції, Кар'єра, Фінанси, Відносини та Розваги.
6. Таймбоксинг (обмежений набір часу для досягнення результату)
7. Сильний тиждень (треба зосереджуватися на тому, щоб витратити більше часу на заняття, які роблять вас сильними, і менше часу на заняття, які роблять вас слабкими).
8. Тріаж (навчитися справлятися з перебоями та відволіканнями або враховувати:
 - а) те, що є обов'язковим; те, що повинні зробити; те, що можу зробити;
 - б) те, що це завдання треба зробити зараз, в черзі, запланувати, делегувати, видалити).
9. 30-денні спринти (щомісячні вдосконалення, тобто треба вибрати, над чим працювати протягом місяця, умовою є те, що кожного місяця треба обирати щось нове).
10. Мислення (навчання приймати інший спосіб мислення: змінення бачення світу призводить до змінень думок, почуттів та вчинків).
11. Списки дій (допомагають упорядкувати свої думки. Вчені вважають, що коли речі перетворюються на списки, людина робить перший крок до звільнення розуму, налаштовуючи себе на успіх);
12. Довідкові колекції (можна зберігати свою довідкову інформацію у вигляді списків).

Питання до теми

1. Правила та технології ефективного цілепокладання.
2. Класифікації цілей
3. Ознайомлення з методикою управління часом (вправою, матрицею) С.Кові.

Завдання:

1.Розписати власні цілі й завдання згідно з методикою ефективної постановки цілей і завдань. ("SMART")

2. Практики за методикою Agile Results : Щоб відпрацювати Правило 3, треба думати з точки зору 3 перемог чи результатів чи результатів.

Наприклад:

Мої 3 перемоги на сьогодні, тиждень, місяць, рік...

Можна практикувати це правило 3 під час перегляду фільму чи читання книги, або на зустрічах. Для цього: запитайте себе, що є 3 речами, які мені сподобалися, або що можна забрати, або які 3 речі я можу використовувати?

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. ЕФЕКТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ ЯК РЕСУРСОМ.

Філософія тайм-менеджменту, що ґрунтована на сприйнятті часу як найціннішого, невідновлюваного ресурсу.

Загальні тези:

Проблема ресурсів в психології є однією з найактуальніших на сьогоднішній час. С. Хобфолл визначив ресурси як те, що допомагає людині адаптуватись в складних життєвих обставинах. Д. О. Леонтьєв під поняттям «ресурси» розуміє засоби, наявність та достатність яких сприяє досягненню цілі та підтримці благополуччя, а відсутність чи недостатність – ускладнює. Час є невідновлювальним і вичерпним ресурсом, у всіх в наявності однакова кількість часу – Сенека писав, що «один час є нашим, час, що вислизає і є текучим, дала нам у володіння природа», але ефективне застосування цього ресурсу спрямовує людей на досягнення успіху.

В загальному розумінні тайм – менеджмент – це управління робочим і особистим часом для досягнення поставлених цілей. Але сучасна філософія тайм – менеджменту полягає в успішному виконанні професійних і особистісних завдань, при відчутті гармонійності і благополуччі життя. Ф. О'Конел розглядає поняття тайм – менеджменту як вміння балансувати між роботою та особистим життям. Тайм – менеджмент у вузькому сенсі – це організація особистого часу кожної людини(С.Кові).

Тайм – менеджмент поділяється на особистий тайм – менеджмент, командний тайм – менеджмент і корпоративний тайм – менеджмент.

В цьому курсі розглядається особистий тайм-менеджмент як здібність залишатися продуктивним як можливо довше, також врахована теза щодо позитивного впливу тайм - менеджменту на благополуччя і самопочуття,

До відомих і найбільш поширених відносяться наступні системи управління часом :Б. Франкліна, матриця пріоритетів Д. Ейзенхауера; часовий принцип В. Парето та інш. Коротко розглянемо систему управління часом Б.Франкліна, яка має вигляд піраміди: у основі якої розташовані життєві цінності, як ти принципи, що має людина, далі йде головна мета, вище розташований генеральний план досягнення цілі, ще вище довгостроковий план досягнення цілей, далі покрокова інструкція на місяць і остання сходинка – план на день.

Відомо також правило 6 «П», яке говорить: Правильне Попереднє Планування Попереджує Погані Показники.

Г. Архангельський визначив наступні критерії тайм-менеджменту за: 1) матеріалізація цілей і завдань; 2) управління на основі фактів, а не думок; 3) систематизація та структурування видів робіт; 4) гнучке і просте планування; реагування на зміни; 5) зіставлення будь – якої дії з внеском в досягнення цілей; 6) постійні «інвестиції» в майбутнє; 7) не упускати вдалі можливості; 8) управління робочим навантаженням; праця з орієнтацією на ефективність; 9) моніторинг делегованих завдань та їх виконання; 10) розвиток почуття часу і почуття ефективності.

Питання до теми.

1. Філософія тайм - менеджменту
2. Порівняти системи управління часом (Б. Франкліна, Д. Ейзенхауера; В. Парето).
3. Перерахуйте відомі ресурси і обґрунтуйте їх значущість
4. Час як невідновлювальний і вичерпаний ресурс.

Завдання:

1. Розставити пріоритети за методикою «матриці Д.Ейзенхауера».
2. Б. Трейсі порівнює тайм-менеджмент з сонцем, а всі складові життя людини (сім'я, стосунки з іншими людьми, доходи, заробіток, здоров'я, саморозвиток) вважає планетами, які рухаються навколо нього. Обґрунтуйте вашу точку зору, чи погоджуєтеся ви с наведеним висловом?

Біоритми людини. Власна одиниця часу

Загальні тези:

Індивідуальний стиль і ритм працездатності пов'язаний з біоритмами й з власною одиницею часу людини.

В багатоклітинних організмах годинники всіх клітин повинні йти погоджено. Організм це саморегулююча система з часовим механізмом. В дослідженнях Dunlap показано, що кожна клітина людського тіла містить в собі простий годинниковий механізм, а головний внутрішній годинник знаходиться в супрахіазматичних ядрах, розташованих в основі мозку, в гіпоталамусі над перетином двох основних очних нервів (а згідно С.Е. Шноль - в супрахіазматичному ядрі таламуса). Встановлено, що не тільки біологічні і фізіологічні процеси, а й динаміка психічної активності, в тому числі й емоційних станів, схильна до закономірних коливань.

За Т.М.Краузе життєвий цикл людини, складається з біоінформаційних ритмів: ритми в часовому відрізку 0-7 років відповідають ранньому дитинству, ритм, рівний 7 років на часовому відрізку 7-14 років - дитинству; ритм, рівний 14 років на часовому відрізку 14-28 років - юності; ритм, рівний 28 років на часовому відрізку 28-56 років - зрілості; ритм, рівний 56 років на часовому відрізку 56-112 років - старості.

Б.Й. Цуканов вважав, що час, який безпосередньо переживається суб'єктом, тече, і його течія обумовлена ходом власного «біологічного годинника». У кожної людини власна одиниця часу виконує функцію індивідуального кроку, яким вимірюється тривалість, що безпосередньо переживається. Усі індивідуальні значення одиниці часу конкретних суб'єктів вміщуються в єдиний неперервний діапазон значень τ . На основі багаторічних експериментів, Б.Й.Цукановим виявлено, що спектр індивідуальних значень τ знаходиться у стійких межах $0,7 \text{ сек.} \leq \tau \leq 1,1 \text{ сек.}$, а представникам різних типів темпераменту властиві індивідуальні значення τ . Так, було показано, що «чисті» холерики «поспішають» і відтворюють часові інтервали швидше, їх тау-тип дорівнює 0,7 сек.; «чисті» сангвініки теж «поспішають», але менше, їх тау-тип сягає 0,8 сек.; «чисті» меланхоліки відтворюють часові інтервали найточніше за усіх, їх тау-тип дорівнює 1,0 сек.; «чисті» флегматики «запізнюються» – їх тау-тип найбільший – 1,1 сек. Б.Й. Цуканов знайшов передавальний механізм власного годинника і величину власної одиниці часу, завдяки яким легко розрахувати для кожного індивіда тривалість фаз неспання і сну в циркадіанному циклі, багаторічні цикли, в яких психологічна активність повністю узгоджена з ходом біологічного годинника, кризи (періоди біфуркації) людини.

Питання до теми

1. Біоритми людини. Кризи й біоритми в системах.
2. Власна одиниця часу: вимірювання та усвідомлення себе (за Б.Й.Цукановим).

Завдання:

1. Вимірення власної одиниці часу й обчислення життєвих криз. Тест Хорна – Остберга для визначення хронотипу особистості та його ступеню прояву.
2. Методом спостереження визначити свій індивідуальний денний ритм, скласти графік:
 - В який час дня Ви маєте найбільший приплив енергії?
 - В який час дня Ви краще сприймаєте інформацію та є більш продуктивним і активним?
 - Коли відчувається втома?
 - Коли Ви лягаєте спати?
 - Який період дня є дійсно Вашим робочим часом?

Часова перспектива як показник ресурсної сфери особистості.

Загальні тези:

Часова перспектива є основним аспектом в побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, що розділяють життєвий досвід людини на часові рамки минулого, сьогодення і майбутнього. Поняття «часова перспектива» розвивається в науці понад ста років. Поняття часової перспективи в тезаурус психології було введено К. Левінім, як «загальність поглядів індивіда на його психологічне майбутнє і психологічне минуле, що існують в даний час на реальному та ірреальних рівнях». Б.В. Зейгарник писала: «Часова перспектива – це є включення майбутнього і минулого, реального і ідеального плану життя в план даного моменту». Під часовою перспективою (Ж.Нюттен) розумів темпоральну зону, яку людина віртуально має на увазі, коли думає про об'єкти і усвідомлені детермінанти своєї поведінки. Часова перспектива розглядається як ситуаційно детермінований і часто несвідомий процес, за допомогою якого безперервні потоки особистісних і соціальних переживань присвоюються певним часовим категоріям, що, в свою чергу, надає порядок, зв'язність і сенс цим подіям (Ф.Зімбардо, Дж.Бойд). Часова перспектива розглядається як вираження власної системи сенсів людини, тобто виступає ресурсом мотиваційної сфери.

До характеристик часової перспективи відносять: протяжність, глибину, насиченість, ступінь структурованості, рівень реалістичності (Ж.Нюттен). Налаштованість суб'єкта щодо минулого, теперішнього або майбутнього називають часовою установкою, а домінуючу спрямованість поведінки людини на об'єкти та події минулого, теперішнього або майбутнього є часовою орієнтацією (Ж.Нюттен).

Поняття «транспектива» є близьким до часової перспективи, це здатність свідомості поєднувати теперішнє, перспективу (майбутнє) і ретроспективу (минуле) за В. І. Ковальовим.

Ф.Зімбардо та Дж.Бойд виділили наступні часові перспективи: Негативне минуле, Гедоністичне теперішнє, Майбутнє, Позитивне минуле, Фаталістичне теперішнє.

Люди, що мають домінуючу перспективу на негативне минуле мають негативне, песимістичне ставлення до нього, в їх минулому присутні реальні неприємні і травматичні події або негативне відтворення неоднозначних подій. При депресивних станах спостерігається стійке скорочення протяжності часової перспективи особистості, а також включення у часову перспективу особистості домінуючих елементів з минулого суб'єкта.

Люди, що спрямовані на гедоністичне теперішнє найчастіше креативні, у них безліч друзів і маса енергії; вони безрозсудно сміливі, здатні розсмішити кожного і завжди добре проводити час. Для них характерно діяти під впливом ситуації, керуючись «принципом задоволення». Їх життя активне, яскраве, наповнене новизною і спонтанністю, вони завжди відкриті для отримання нових відчуттів, завжди знаходять час для імпровізації

Люди, що орієнтовані на майбутнє, керуються «принципом реальності», вони часто відмовляються від сьогочасних задоволень заради майбутньої винагороди. Зазвичай у людей з орієнтацією на майбутнє багато знайомих, але мало близьких друзів. Для таких людей характерними рисами є сумлінність, послідовність, прагнення вкладатися в терміни, старанність. Новітні винаходи і гострі відчуття найчастіше не доставляють їм задоволення. Вони живуть уявленнями, будують сценарії розвитку життя, є амбітними, організованими, прагнуть досягти мети. В. Франкл розглядав здатність людини знаходити майбутній сенс в актуальних, сенсодефіцитних ситуаціях як умова збереження особистісної цілісності та передумова особистісного розвитку. Але орієнтація лише на майбутнє перешкоджає індивідам радіти щоденному життю, в них залишається менше часу на спілкування, сім'ю, друзів, секс та інші задоволення. Індивіди, що орієнтовані виключно на майбутнє, також часто скаржаться на те, що їхнє життя є «пустим».

Люди, що спрямовані на позитивне минуле характеризуються його позитивною реконструкцією з ностальгічним емоційним забарвленням, схильністю до інтроверсії і духовності та тенденцією уникнення ризиків.

Позитивне ставлення до минулого може відбивати як приємні події, які людина дійсно пережила, так і свідчити про позитивне ставлення до подій минулого, що дозволяє людям вибирати найкраще з найважчих ситуацій. Б. Еммонс і М. МакКаллоу виявили, що позитивне відношення до минулого є джерелом вдячності, яке виникає в особистості. Однак застрягання у минулому стає перешкодою на шляху до змін, пошуку нових друзів, вражень і можливостей.

У людей з переважаючою часовою перспективою фаталістичне теперішнє, на відміну від людей з орієнтацією на гедоністичне теперішнє, відсутнє прагнення до пошуку задоволень, однак, вони можуть скоювати необдумані імпульсивні вчинки тільки з причини того, що це просто не має значення. Їм притаманно безвихідне і безнадійне ставлення до майбутнього і до життя загалом, вони переконані, що поліпшення не передбачається.

Окреме важливе місце у дослідженнях часового аспекту людини займає питання балансу часових перспектив(Ф. Зімбардо).

Питання до теми

1. Розглянути часові перспективи с точки зору ресурсного підходу.
2. Назвати оптимальний профіль збалансованої часової перспективи.
3. Можна за визначенням часової орієнтації припустити темперамент людини?

Завдання:

1. За опитувальником ZTP І Ф. Зімбардо визначити власний профіль часової перспективи.

2. За допомогою проєктивної методики «Графічний тест Котгла» (Р. Б. Браун та Р. Херінг) зобразити своє минуле, сьогодення і майбутнє у вигляді трьох кіл. Визначити ступень зв'язаності свого минулого, теперішнього і майбутнього. Зробити висновки.

Змістовний модуль 3. ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У УМОВАХ УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ

Часова компетентність, як частина комунікативної компетентності

Загальні тези:

Час сьогодні - один з найважливіших ресурсів людини, який поряд і професійною компетентністю, утворює компетентність у часі, або часову компетентність. Е.Шостром виділяв поняття часової компетентності як необхідної характеристики самоактуалізованої особистості, яка найбільш повно живе тут і тепер, може пов'язати минуле з майбутнім в усвідомленій неперервності, що не обтяжена почуттям провини, шкодуванням і образами з минулого, а її прагнення послідовно пов'язані з цілями діяльності у теперішньому; у такої особистості є ясна віра в майбутнє без ригідних або над ідеальних цілей.

А.Болотова під часовою компетентністю розуміє здатність адекватно оцінювати часові ресурси, вміння розширювати або звужувати часові рамки міжособистісних взаємодій, перерозподіл часових пріоритетів своєчасно делегувати повноваження з метою економічного і раціонального використання часу. Здатність до регуляції часу розглядають як здатність до планування. При аналізі здатності до регуляції часу необхідно враховувати всі рівні цієї регуляції - від простого напруження всіх фізичних сил, нервово-психічних зусиль, включаючи доцільний розподіл пам'яті, уваги, мислення, волі, до організації діяльності в її часовій послідовності, швидкості (В. Ганзен)

Типологія особистісної організації часу (Л. Ю. Кублицкене):

Оптимальний тип. Успішно освоює будь-які часові режими, здатний працювати в різних часових режимах і вирішувати будь-які часові завдання.

Дефіцитний тип. Суб'єктивно усі часові режими виконання завдань зводять до дефіциту часу, але виконує їх успішно.

Спокійний тип. Зазнає труднощі тільки в режимі дефіциту часу, в інших режимах діє успішно, самостійно організовуючи й упорядковуючи свій час.

Виконавчий тип. Успішно діє в усіх режимах, окрім часової невизначеності. У його переживаннях часу переважає емоційне відношення, почуття порядку і задоволеності.

Тривожний тип. Успішно діє в оптимальному терміні, при надлишку часу, але край непродуктивний в умовах дефіциту часу.

Неоптимальний тип ні в одному з режимів не діє успішно, що відбивається в конфліктному характері переживання часу.

Різне відношення до часу знаходить своє пояснення в індивідуальному тау- типі (Б.Й.Цуканов), індивідуальному типі сприйняття часу, який розрізняють по трьох групах:

- 1) такі, що "поспішають" ($0,7 < t < 1,0$ с);
- 2) "точні" ($t = 1,0$ с);
- 3) "повільні" ($t < 1,0$ с).

Питання до теми

1. Обґрунтувати чому часова компетентність є частиною комунікативної компетентності.
2. Доповісти про праксеологію, як науку про ефективну діяльність людини.

Завдання:

1. За типологією особистісної організації часу віднеси себе до одного з визначених типів.

Ефективність життєдіяльності через управління часу. Методи і методики. Поглиначі часу.

Метод "п'яти пальців" Л. Зайверта(Метод ALPEN) Планувати час пропонується з використанням п'яти кроків, що відповідають першим літерам аббревіатури ALPEN.

- Aufgaben, Termine und geplante Aktivitäten notieren – нотувати завдання та заплановані дії.
- Länge schätzen – оцінювати тривалість виконання кожної дії.
- Pufferzeiten einplanen – включати у планування буферний час.
- Entscheidungen treffen – приймати рішення.
- Nachkontrolle – контролювати виконані дії

Основне правило планування часу: 60 % – запланований час; 20 % – непередбачений час (резерви часу на не плановані дії); 20 % – спонтанна активність (управлінська діяльність, творчість).

Метод пріоритетного планування ABC (15/20/65) Метод ABC зарекомендував себе, як простий і продуктивний метод для досягнення позитивного результату. Метод ABC–аналізу призначений для сортування найбільш важливих справ і відсіювання всього непотрібного, що відвертає або веде вбік від досягнення основної мети.

Група А – справи, які мають значний вплив на ваше майбутнє й є обов'язковими до виконання: «термінові та важливі справи». Це першорядні й невідкладні справи, які слід виконувати саме вам, так як вони складні і підлягають виключно вашому виконанню.

Група В – справи, що не мають критичного значення в поточний момент, але мають істотне значення для досягнення мети. Більша частина завдань з цього списку можуть бути делеговані.

Група С – справи, які класифікуються як «текучка».

Коло ефективності С. МакГі включає чотири ключові компоненти:

- 1) визначення значущих цілей (це дозволяє в будь-який момент часу порівнювати поточний стан справ з бажаним);
- 2) визначення стратегічно важливих дій (передбачає складання переліку завдань, що не залежать від інших дій і ведуть до реалізації цілей);
- 3) планування і виконання стратегічно важливих дій (складання реалістичних планів і втілення їх у життя);

4) аналіз і оцінка успіху в просуванні до мети («звірення» отриманого результату з тим, що планувалося, і на підставі цього – визначення нових значущих цілей).

У тайм – менеджменті пожирачі часу називаються «хронофаги».

До них можна віднести:

1. Бажання нічого не упустити
2. Зайва товариськість
3. Довге включення в роботу
4. Поспіх
5. Відсутність чітко поставленого завдання і плану її вирішення.
6. Невміння говорити «ні»
7. Довге очікування
8. Прокрастинація
9. Нечітка постановка мети
10. Спроба надто багато зробити за один раз.
11. Відсутність самодисципліни
12. Відволікання

Питання до теми

1. Порівняйте Метод пріоритетного планування ABC з Матрицею Ейзенхауера і Принципом Парето
2. Доповісти про інші відомі методи управління часом

Завдання:

1. Проаналізуйте і назвіть власні пожирачі часу.

Література

1. Алюшина Н. О. Тайм-менеджмент: часова організація діяльності державного службовця: навч. посіб. з дистанц. курсу / Наталія Алюшина ; Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. – К. : НАДУ, 2012. – 191 с
2. Архангельский Г., Лукашенко М., Телегина Т, Бехтерев С. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / под ред. Г. Архангельского. Москва: Альпина Паблишер, 2012. 311 с.
3. Болотова А.К. Психология организации времени Учебное пособие для студентов вузов / А. К. Болотова. — М.: Аспект Пресс, 2006.— 254 с
4. Зайверт Л. «Ваше время – в Ваших руках», М.: Интерэксперт, 1995
5. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / С. Р. Кові ; пер. з англ. О. Любенко. – 2-ге вид., стер. – Харків : Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2014. – 384 с
6. Лукашевич Н.П. Самоменеджмент. Теорія і практика : посібник. / Н.П. Лукашевич. – К. : Ніка–Центр, 2007. – 344с
7. Трейси Б. Привычки на миллионы долларов. URL: http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/treysi/1/j0.html/
8. Трейси Б. Результативный тайм-менеджмент: эффективная методика управлением собственным временем / пер. с англ. А. Евтеева. Москва: СмартБук, 2007. 79 с.
9. О’Коннелл Ф. Успевай всё вовремя. Самоучитель по таймменеджменту: [учебник] / пер. с англ. Москва: Дело и Сервис, 2007. 176 с.
10. 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.
11. Скібіцька Л.І. Тайм–менеджмент: навч. посібник для студ. економ. вузів / Л.І. Скібіцька. – К. : Кондор, 2009. – 528 с
12. Time-management по-українськи. URL: <http://timemanagement-24.blogspot.com>.
13. 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.
14. Холодницька А. Застосування технологій таймменеджменту в управлінні підприємством. Вісник Чернігівського державного технологічного університету. 2013. № 4 (70). С. 261–268.
15. Хижняк Л.М. Роль самоменеджменту в сучасних освітніх технологіях у вищій школі / Л. М. Хижняк //Сучасні освітні технології у вищій школі : матеріали міжнар. наук.–метод. конф., 1–2 листоп. 2007 р. – К., 2007. – С. 118–120.
16. Цуканов Б.И. Время в психике человека. Одесса: Астро Принт, 2000.
17. Чкан А.С. Самоменеджмент: практикум для студентів освітньо–кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент» / А.С. Чкан, О.М. Олійник, С.В. Маркова. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 82
18. Яценко А. И. Целеполагание и идеалы / А. И. Яценко – К. : Наукова думка, 1977. – 210 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Кіреєва Зоя Олександрівна

**ПСИХОЛОГІЯ ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ
ЧАСОМ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

*для здобувачів спеціальності 053 «Психологія»
третього освітньо-наукового рівня вищої освіти*

Підп. до друку 18.02.2021. Формат 60x84/16.