



Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені
Михайла Драгоманова
Факультет психології
Кафедра соціальної психології
РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(СИЛАБУС)
«Основи тайм-менеджменту»

Відомості про викладача	
ПІБ	Матяш-Заяц Людмила Петрівна
Посада викладача	доцент кафедри соціальної психології
Профіль викладача	https://drive.google.com/file/d/1D8pxnUXigi0DZy8QbQItRVv7qqxMQaoa/view https://scholar.google.com.ua/citations?user=WBcZXWUAAAAJ&hl=uk
Електронна адреса	L.p.matyash-zayats@udu.edu.ua

I. Основна мета навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Основи тайм-менеджменту» - ознайомлення студентів із теоретичними підходами до питань управління часом та вироблення практичних навичок організації ефективної діяльності.

II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців	
Галузь знань	05 «Соціальні та поведінкові науки»
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	«Психологія врегулювання конфліктів», «Психологічне консультування»
Рік впровадження	2025
Шифр навчальної дисципліни	
Семестр навчання	7

III. Програмні результати навчання

- ПР16. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
- ПР17. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
- ПР19. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, встановлювати ефективність власних дій.
- ПР20. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів відповідно до запиту.
- ПР22. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

IV. Короткий зміст навчальної дисципліни

- Тема 1 : Сутність тайм-менеджменту та його роль у житті сучасної людини.**
- Тема 2 : Цілепокладання у системі тайм-менеджменту.**
- Тема 3 : Довгострокові, середньострокові, короткострокові та оперативні плани.**
- Тема 4 : Аналіз використання часу.**
- Тема 5 : Планування часу.**

Тема 6 : Самоконтроль і мотивація у тайм-менеджменті.

Тема 7 : Сучасні засоби управління часом.

Тема 8 : Створення власної системи тайм-менеджменту.

Детальні теми лекційних, практичних/семінарських занять, питання до заліку/іспиту, теми і завдання для самостійної роботи та інше містяться на курсі у MOODLE:

V. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання

Кафедра соціальної психології

Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова

Матяш-Заяц Людмила Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент.

VI. Обсяг навчального навантаження і терміни навчання

<i>Рік і семестр навчання</i>	<i>4 рік, 7 семестр</i>
<i>Кількість кредитів</i>	<i>3</i>
<i>Загальна кількість годин</i>	<i>90</i>
<i>Лекційні заняття</i>	<i>16</i>
<i>Практичні заняття</i>	<i>18</i>
<i>Самостійна робота</i>	<i>56</i>

VII. Політика навчальної дисципліни

Ґрунтується на засадах академічної доброчесності та визначається системою вимог, які ставляться до здобувачів вищої освіти в УДУ імені Михайла Драгоманова.

VIII. Основні інформаційні джерела

- 1. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2012. – 384с.*
- 2. Васильченко Ю.Л. Механізми часу. Тайм-менеджмент: теорія, практикум. – К.: Наша культура і наука, 2001. – 220с.*
- 3. Ратушняк О. Г. Самоменеджмент : навч. пос. / О. Г. Ратушняк, О. Г. Лялюк. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 170 с.*
- 4. Сазерленд Дж. Scrum. Навчись робити вдвічі більше за менший час. – Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. – 280 с.*

IX. Система оцінювання

<i>Поточний контроль</i>	<i>оцінювання на практичних заняттях за активністю, підсумковий тест, виконання практичних вправ, індивідуальних завдань, аналіз самозвітів</i>
<i>Підсумковий контроль</i>	<i>залік</i>

X. Навчальні ресурси

Основні та додаткові матеріали, необхідні для вивчення навчальної дисципліни, знаходяться в електронному навчальному курсі системи управління навчальними курсами MOODLE:

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри соціальної психології
протокол № 9 від 04.02.2025 р.*