

Анотація вибіркової дисципліни	
Назва дисципліни:	<i>Психологія часу</i>
Кафедра:	Соціології та гуманітарних дисциплін
Викладач:	Гога Наталія Павлівна, кандидат психологічних наук
Опис дисципліни:	<p>Курс зосереджений на вивченні суб'єктивного прийняття, переживання та організацію часу особистістю. Дисципліна охоплює вивчення часової перспективи, часових установок, темпоральної ідентичності, а також психологічних механізмів планування, саморегуляції та життєвого конструювання, протидії прокрастинації.</p> <p>Особлива увага приділяється впливу часу на мотивацію, прийняття рішень, емоційний стан і поведінку людини, а також ролі часових орієнтацій у професійному розвитку, навчанні та життєвому виборі.</p>
Мета дисципліни:	Формування у здобувачів системного уявлення про психологічні аспекти часу як чинника регуляції поведінки та розвитку особистості, а також розвиток навичок ефективного управління власним часом, життєвими цілями та часовими ресурсами.
Очікувані результати:	<p>Після вивчення дисципліни здобувач повинен:</p> <p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основні теоретичні підходи до вивчення психології часу; • поняття часової перспективи, часової орієнтації та темпоральної ідентичності; • психологічні механізми сприйняття та оцінки часу; • зв'язок часу з мотивацією, саморегуляцією та прийняттям рішень; • вплив часових установок на поведінку та життєвий шлях особистості. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • аналізувати індивідуальні особливості сприйняття часу; • визначати домінуючу часову перспективу особистості; • застосовувати техніки тайм-менеджменту з урахуванням психологічних особливостей; • планувати діяльність і життєві цілі в довгостроковій та короткостроковій перспективі; • здійснювати саморегуляцію в умовах дефіциту часу та стресу.
Підсумковий контроль:	Залік
Мова викладання:	Українська