Научно-исследовательский институт

Социальной Психологии и Психологии Развития Личности

Дипломная работа на тему:

Исследование понятия «время» и его использование в психологической практике

Выполнили:

Полевой Д.В., Третьякова Ю.Б.

Научный руководитель:

Шаповалов Д.С.

Москва, 2011 г.

1. Введение

Современный человек живет в мире, который изменяется все быстрее и быстрее: ускоряется транспорт и производство, ускоряются технологические и информационные процессы, изменяются государства и общество. Ускоряется само ускорение - фактически мы уже все время живем в эпоху перемен. В столь быстро меняющемся мире экономическая и социальная значимость фактора времени необычайно высока, а вопросы освоения времени: использования, распределения, управления - просто рассматриваются как ключевые для достижения успеха. Улучшение навыков освоения времени, а также выявление индивидуальных особенностей и их продуктивная интеграция в профессиональную деятельность - вот социально значимые точки приложения сил практической психологии.

Человеческая жизнь ограничена во времени - это естественное и объективное ограничение, которое рано или поздно встает перед каждым человеком. Чем больше возможностей открывается для развития, роста и совершенствования, тем острее это ограничение проявляется и ведет к скрытым и явным психологическим конфликтам между желаниями и возможностями, личным и социальным. Высокие темпы изменения внешней среды человека лишь усиливают и усугубляют конфликты такого рода. Без преувеличения можно сказать, что вопросы со временем приходится решать каждому, и высокое качество жизни просто невозможно без успешного их разрешения. В рамках данной работы исследуется понятие «время» и связанные с ним вопросы психологической практики. Целью исследования является обеспечение теоретической и мировоззренческой базы для решения связанных с понятием «время» задач в психологической практике.

Основные задачи исследования:

- систематизировать связанные с понятием «время» теоретические и практические знаний;

- сформировать целостную мировоззренческую картину, которая обладает качествами нейтральности и конструктивности (может быть интегрирована с минимальными изменениями в мировоззрение психолога и позволяет разрешать проблемы);

- выработать рекомендации по использованию понятия «время» в психологической практике и решению связанных с этим понятием задач.

Первая гипотеза исследования состоит в необходимости многопозиционного рассмотрения связанных с понятием «время» проблем. Время в контексте психологической практики необходимо рассматривать с нескольких позиций, в которых «время» является частью:

- объективной физической реальности (включающей в себя как внешний мир, так и самого человека), в которой время отражает необратимость явлений и суть шкала для соизмерения скорости различных процессов;

- социальной реальности, в которой время используется для согласования действия субъектов и событий;

- психологической (индивидуальной субъективной) реальности.

Вторая гипотеза заключается в необходимости уточнения возможностей и границ влияния психологических методов в решении проблем, связанных с понятием «время».

Теоретическая значимость исследования определяется охватом основных русскоязычных источников по связанной с понятием «время» в психологической литературе и созданием общей картины достижений в этой области. Практически ценным исследование делает возможность использование результатов в работе консультантов и тренеров независимо от их школы или традиции.

Рассмотрение темы исследования начинается с краткого обзора возможных психологических проблем «со временем». Последние рассматриваются в более широком контексте текущих особенностей социальной и культурной жизни современного жителя крупного города. Для дальнейшего погружения в тему производится краткое рассмотрения понятия «время», как с гуманитарной (философия, социология), так и с естественно-научной (физика) точек зрения. Отдельный раздел посвящен анализу основных подходов и достижений тайм-менеджмента, как практической и наиболее близкой к психологии дисциплины.

Рассмотрение понятия «время» в психологии начинается с наиболее изученной точными методами области индивидуального восприятия времени. Затем рассматриваются выявленные психологами с помощью статистических методов типы личности. Такие типологии при наличии диагностических инструментов могут эффективно использоваться для учета индивидуальных особенностей при решении задач психологической практики. При всех достижениях в этой области остается открытыми ряд важных с нашей точки зрения вопросов. Нет определенности, что и какими методами можно корректировать, а что является неизменными характеристиками индивида (например, в силу психо-физиологических причин). Поискам ответов на эти вопросы и вариантам возможных объяснений самого феномена «время» в психике посвящен следующий раздел исследования, в котором рассматриваются наиболее полные, непротиворечивые и конструктивные на наш взгляд теории. Обзор психологических знаний о времени завершается рассмотрением нескольких источников психологических проблем «со временем». Этот обзор не претендует на полноту, поскольку каждая психологическая школа может свое уникальное объяснение появления такого рода проблем. Примеры призваны подчеркнуть значимость в контексте исследования следующих факторов:

- ограниченность человеческой жизни;

- влияние социальной составляющей и жизненной ситуации на психику;

- влияние скрытой (внесознательной) части психики.

Переход к формированию практических рекомендаций начинается с формулирования самой задачи овладения временем, как задача прикладной психологии. Рассматривается социальная и индивидуальная составляющие проблем, формулируются различные практические задачи по овладению временем. Особое внимание уделяется важности сокращения потерь времени, достижения целостности и осмысленности. Рассматриваются возможные пути улучшения освоенности времени, в частности, путем улучшения навыков распределения и наполнения времени.

## 1.1 Психологические проблемы как «проблемы со временем»

время психологический тренинг

Примерами психологических проблем «со временем» могут быть следующие утверждения и связанные с ними негативные переживания:

1. «я убиваю время и ничего не могу с этим поделать» - человек испытывает чувство неудовлетворенности от своей низкой эффективности использования своего времени;

2. «я ничего не успеваю» - ощущение постоянной нехватки времени, постоянный цейтнот;

. «жизнь проходит мимо», «я бегу как белка в колесе и никуда не двигаюсь» - неудовлетворенность достигнутыми результатами, и как следствие низкая самооценка;

. «я плыву по течению, от меня ничего не зависит» - ощущение отсутствия влияние на течение жизни;

. «я не могу ничего спланировать» - ощущение отсутствие жизненной перспективы.

Временная компонента является важной составной частью психологических недугов и системных психологических кризисов [1]. В то же время с нашей точки зрения каждая конкретная проблема со временем (переживание) являются лишь симптомом некоторой психологической проблемы (внутреннего конфликта) человека. Соответственно, разрешение проблем со временем и овладением временем возможно только при условии разрешения исходных психологических конфликтов. Поскольку вся деятельность человека протекает во времени, то конфликтные ситуации отражаются в восприятии времени: «я не успеваю», «мне не хватает времени», «время уходит впустую», «зря прожигаю жизнь» и т.д. В частности, психологическими причинами проблем со временем (подробнее см. п. 3.4) могут быть:

- внутренне противоречивая система ценностей (особенно при оценке в разных временных масштабах);

- непонимание или игнорирование собственных жизненных ориентиров (целей);

- отсутствие сбалансированности жизненных сфер (семья, работа, здоровье, и т.д.);

- отсутствие навыка адекватной оценки временных затрат;

- отсутствие достаточной концентрации внимания в настоящем моменте, на желаемом результате, на осознании/понимании «зачем» я сейчас это делаю;

- страх времени (нехватка, ограниченность, нерациональность);

- психологические защиты;

- и т.д.

Проявляться это, например, может как:

- неверная расстановка приоритетов;

- подчинение себя чужим целям и смыслам;

- рассеивание внимание, низкая степень концентрации, частые переключения с одной деятельности на другую;

- вытеснение актуальных задач и саботаж реализации каких-то дел;

- неумение жить настоящим;

- стремление все спланировать и предугадать.

С учетом описанных особенностей проявленные проблемы в отношениях со временем, являются более глубинными, чем просто отсутствие навыка распределять время на свои ежедневные дела, и в таком случае, их решение требует более глубокой проработки, чем обучение навыкам тайм менеджмента (управления временем).

## 1.2 Текущая социо-культурная ситуация

Важной составляющей возможных индивидуальных психологических проблем является текущая «ситуация человека» в современном обществе. Особенно остро это выражено для жителей Российских мегаполисов, образ жизни которых можно отнести к постиндустриальному (или информационному) типу. Патогенными для организации времени с точки зрения психологии факторами можно считать следующие изменения последних 30-50 лет:

- урбанизация - приводит к отрыву людей, живущих в городах, от естественных природных циклов времени;

- смещение производственной деятельности в области интеллектуальной сферы и услуг - результаты труда теряют вещественность, заменяются на деньги, становятся менее понятными, все это приводит к изменению человеком оценки своей деятельности;

- появление новых средства и формы «мгновенной» коммуникации (например, сотовая связь и интернет, социальные сети) - многократное увеличивает доступность и резко уменьшает ценность/полезность информации и общения;

- навязывание обществом сформированных им же представлений об успешности (власть, деньги и прочие ценности);

- усиление давление внешнего мира в борьбе за внимание человека, общество потребления, в частности, характеризуется формированием потребностей посредством рекламы, СМИ, в результате люди перестают ориентироваться на свои истинные (действительные) желания.

В последние два столетия социум, прогресс, технические достижения человечества усиливают ощущение спешки. Скорость жизни в современном обществе объективно увеличивается, что в свою очередь отражается на психике людей. При этом прогресс технический, как бы это не было парадоксально, скорее отнимает время у людей. Вот как описал это Д.Гранин [2] в художественной форме: «Прогресс ― он ведь к тому сводится, по мнению делового человека, чтобы сэкономить этому деловому человеку время… все изобретается для того, чтобы сберечь человеку время. Однако почему-то нехватка этого времени у человека возрастает... а дефицит времени увеличивается. Не только у него ― цейтнот становится всеобщим. Недостает времени на друзей, на письма, на детей, нет времени на то, чтобы думать, чтобы не думая постоять в осеннем лесу, слушая черенковый хруст облетающих листьев, нет времени ни на стихи, ни на могилы родителей. Времени нет и у школьников, и у студентов, и у стариков. Время куда-то исчезает, его становится все меньше. Часы перестали быть роскошью. У каждого они на руке, точные, выверенные, у всех тикают будильники, но времени от этого не прибавилось”.

# 2. О понятии «время»

Что такое время? Если никто меня об этом не спрашивает, я знаю, что такое время. Если бы я захотел объяснить спрашивающему - нет, не знаю

Августин Блаженный Аврелий

Погружение в тему времени и психологии очень быстро ставит перед необходимостью четкого определения сути понятия «время». Бытовые определения, на примере опроса нерепрезентативной выборки читателей блога на тему организации времени, показывают как разнообразие формулировок, так и малую конструктивность. Типичными можно считать следующие варианты завершения фразы «время это …»:

- секунды, минуты, часы;

- длина жизни каждого человека;

- то, чего всегда не хватает;

- программа такая по телевизору;

- одна из величин, что бы посчитать скорость;

- ткань, из которой соткана наша жизнь;

- понимаешь, категория такая, философская.

Словари, энциклопедии, учебники - вся эта кладовая человеческого знания и опыта тоже не помогает прояснить вопрос времени:

- толковый словарь Даля определяет понятие времени как «длительность бытия»;

- википедия определяет время как 1) (неисч.) фундаментальная физическая и философская категория, связанная с изменениями состояния вселенной, длительностью, последовательностью различных конфигураций пространства; 2) (неисч.) конкретный момент, отдельная уникальная конфигурация вселенной, точка на оси времени в значении; 3) Время - одно из основных понятий физики и философии, одна из координат пространства-времени, вдоль которой протянуты мировые линии физических тел, а также сознание:

- время (в литературе) определяет основную и непременную предпосылку сюжетного развёртывания;

- время (в лингвистике) обозначает грамматическую категорию глагола, выражающую отношение времени описываемой в речи ситуации к моменту произнесения высказывания;

- время, как философское представление, - это анизотропическое условие смены состояний в материальной действительности, в онтологии аналогичное физическому времени, в экзистенциальном представлении - экзистенциальным идеям «прошлого», «настоящего», «будущего».

Где бы ни находился человек, он старается отсчитывать время (без времени наступает хаос). Одно из основных назначений (или свойств) времени - упорядочивать. Но все интерпретации, законы времени и определения выхватывают лишь часть свойств времени, и на данный момент, нет всеобъемлющего определения.

## 2.1 Время вообще

С философской точки зрения есть два основных подхода к рассмотрению времени:

- субстанциальный подход выделяет время в некую абсолютную сущность;

- реляционный подход рассматривает время как явление, производное от структуры материальных процессов.

Дальнейшее рассмотрение ведется в рамках реляционного подхода.

### 2.1.1 Время, как социокультурный феномен

Обыденное представление о времени, в первую очередь, связано с часами и календарем, которые позволяют решать научно-технологические, социальные и экономические задачи общества. Исполнение договоренностей, использование расписаний и графиков, все это есть выполнение социальных функций, и требует усвоения принятой в конкретных общественных условиях системы отсчета времени.

Для согласования индивидуальных времён люди стали изобретать часы и календари, так как различные "субъективистские подходы" к времени породили практическую необходимость "сопоставить наши переживания длительности с объективными данными измерительных приборов" [Фресс П. Восприятие и оценка времени, цитируется по 3].

Хронология - наука об измерении времени, не смогла дать универсального инструмента, она «оказалась недостаточным средством развития знаний в различных отраслях науки. В результате произошла дифференциация содержания категории “время” и сформировались такие понятия, как: физическое, биологическое, социальное, психологическое время» [Аарелайд 1978, Каган 1982, цитируется по 4].

«Благодаря таким свойствам хронологического времени, как равномерность, непрерывность, необратимость, возможна синхронизация событий, происходящих в природе и обществе, четкая фиксация их последовательности и длительности. Но не всякое время может быть сведено к хронологии» [4]. При этом развитие самой хронологии шло «по пути приспособления условных мер времени и средств его исчисления к нуждам практической деятельности людей, поэтому степень совершенства и точности календарей и хронометров определялась уровнем развития производительных сил общества. Так, необходимость учета сезонных циклов в хозяйственной деятельности обусловила создание сложных календарей древних аграрных цивилизаций, развитие промышленного производства потребовало учета более мелких единиц времени и привело к распространению механических часов, которые первоначально (в XII-XIII веках) имели только часовую стрелку. Понадобилось три столетия для появления минутной стрелки и еще столько же для секундной» [4].

В социально-психологическом аспекте на первый план выдвигается «исследование особенностей отражения человеком времени в различных общностях и культурно-исторических условиях. В этой области работают не только психологи, но и социологи, историки, культурологи. Фактов накоплено очень много. Они говорят о том, что представления о времени меняются в процессе исторического развития. Эти представления неодинаковы также у представителей различных социальных групп: демографических, этнических, социально-экономических, региональных» [Гайденко 1969; Гуревич 1971; Cottle, Klineberg, 1974, цитируется по 4]. Таким образом, можно говорить о времени, как о согласованной психологической реальности.

### 2.1.2 Время физическое

Время для описания физических законов в строгой форме было введено И. Ньютоном, который считал «абсолютное, истинное математическое время, само по себе и по самой своей сущности, без всякого отношения к чему-либо внешнему, протекает равномерно и иначе называется длительностью» [Ньютон И. Математические начала натуральной философии, цитируется по 3]. Однако такой субстанциальный подход является парадоксальным и не согласуется с экспериментальными результатами: развитие термодинамики, теории относительности и квантовой механики привело к тому, что ко второй половине 20-го века в физике накопилось множество связанных со временем вопросов. Все эти вопросы до сих пор не имеют однозначного ответа: Что такое время? Почему оно течет и течет ли вообще? Существует ли направление времени от прошлого к будущему и почему?

Один из современный взглядов [5] на решение вопросов времени состоит в том, что «проблема физического времени неразрывно связана с познающим субъектом, ибо объяснение течения времени, его направления и необратимости следует искать в свойствах человеческой души, разума, сознания». Поэтому необходимо «подойти к субъекту-наблюдателю как к системе с особым уровнем организации, открытой термодинамической системе, удалённой от состояния равновесия. Именно в таких системах, исходя из особенностей второго закона термодинамики, возникает внутреннее время, оно начинает течь и становится необратимым» [6]. Говоря словами Пригожина «мы начинаем с наблюдателя - живого организма, проводящего различие между прошлым и будущим, и заканчиваем диссипативными структурами, которые, как было показано, содержат "историческое измерение". Тем самым мы рассматриваем себя как высокоразвитую разновидность диссипативных структур и "объективно" обосновываем различие между прошлым и будущим» [Пригожин И. От существующего к возникающему, цитируется по 3].

Стоит отметить, что М. Д. Ахундов «анализируя проблему времени и, оттолкнувшись от психологии, через мифологию, религию и философию, пришёл к выводу, что коллизии современной физики со временем оказались тесно связанными с проблемой времени в психологии» [3].

## 2.2 Время в бизнесе (тайм менеджмент)

Отдельного рассмотрения требует пришедшая к нам с Запада дисциплина «тайм менеджмент». Дословным перевод этого словосочетания в русском языке является «управление временем». Не отрицая многочисленные исследования и достижения в этой области, представляется уместным уточнить «может ли человек управлять временем? И если да, то как?»

Ценность времени не требует доказательств и обоснований, однако изменение темпа жизни, ускорение процессов, в том числе в бизнесе, можно рассматривать как одну из причин столь высокой актуализации тематики управления временем в настоящие дни, начало которой можно отнести к середине 20 века. Возможно, в наши дни актуальность темы организации времени по-прежнему еще набирает обороты, не достигнув своего пика, но объемы литературы, посвященные данной теме на сегодняшний день весьма велики. Рассмотрим основные концепции «управления» временем на сегодняшний день.

### 2.2.1 Четыре поколения инструментов тайм-менеджмента

Стивен Р. Кови, автор книги «7 навыков высокоэффективных людей», выделяет 4 этапа [5] становления тайм менеджмента. «Эволюционные толчки в развитии, или "волны", как их называет Элвин Тоффлер, последовательно сменяют друг друга, каждый раз добавляя что-то новое, жизненно важное… То же происходит и с управлением временем. Каждое его поколение создается на основе предшествующего, и каждое продвигает нас ко все большей возможности управлять своей жизнью.

Для первой волны или первого поколения управления временем характерны записки и памятки, попытки упорядочить и систематизировать все, что требует от нас затрат времени и сил. Второму поколению соответствует появление календарей и деловых дневников. Это отражает попытку смотреть вперед, планировать события и свою деятельность на будущее. Третье поколение является отражением современной ситуации в сфере управления временем: к наследию предыдущих поколений добавляется важная идея расстановки приоритетов, прояснения ценностей и сравнения на этой основе относительной значимости различных дел. Кроме того, третье поколение сосредоточивается на постановке конкретных целей - долгосрочных, промежуточных и краткосрочных, на достижение которых, в гармонии с ценностями, должны быть направлены время и энергия. И еще прибавляется понятие ежедневного планирования - составления конкретного плана достижения данных целей или выполнения действий, которые, как ожидается, должны принести наибольший успех. При всем значительном вкладе этого третьего поколения, люди начали осознавать, что планирование и управление временем, нацеленные на "производительность", часто являются контрпроизводительными. Нацеленность на производительность порождает ожидания, которые приходят в столкновение с возможностью развивать плодотворные отношения, удовлетворять человеческие потребности и наслаждаться спонтанными радостями повседневной жизни. В результате многие люди отказываются от методов управления временем, которые слишком ограничивают их жизнь, встраивая ее в жесткую схему. И, стремясь сохранить человеческие взаимоотношения, непосредственность и вкус к жизни, они ”вместе с водой с водой выплескивают и младенца”, возвращаясь к методам управления временем первого и второго поколения».

Однако сегодня так же развивается четвертое поколение тайм-менеджмента. Стало понятным, что термин «управление временем» на самом деле является неверным, поскольку буквально - возможность управлять временем ставиться под сомнение, однако приходит лингвистически важное уточнение, что управлять необходимо самими собой во времени.

### 2.2.2 «7 навыков высокоэффективных людей» С.Кови.

Изучая на протяжении многих лет область вопросов, связанных с качеством жизни и использования времени, Кови считает фразу "Организуйте свои действия на основе приоритетов" - лучшей, которая может передать идею в сфере управления временем. Подход С.Кови раскрывает качества (мировоззрение), которые необходимы людям, стремящимся к успеху, гармонии, развитию. Среди семи «волшебных навыков» к вопросам организации времени [5], прямым образом относятся первые три:

. быть проактивным (то есть быть не рабом обстоятельств, а сами творить свою судьбу, быть ответственным за свои реакции, действия, мысли, чувства);

. начинать, представляя конечную цель;

. сначала делать то, что необходимо делать сначала (важные дела делать в первую очередь).

Выработка остальных 4х навыков приближает к осознанной и гармоничной жизни и позволяют оптимизировать деятельность, но к организации времени имеет косвенное отношение:

. думайте в духе «выиграл/выиграл» (стремитесь к взаимовыгодности);

. сначала стремитесь понять, потом - быть понятым;

. достигайте синергии (стремитесь к творческому взаимодействию);

. затачивайте пилу (постоянно совершенствуйтесь).

Очевидно, что третий навык непосредственно относиться к организации времени и предлагает методику установки ежедневных приоритетов деятельности. Но для того, что бы приоритезация была возможной, необходимо первоначально принять мировоззрение, при котором сам человек несет ответственность за свою судьбу, человек сам влияет своими мыслями, действиями на то, что вокруг него происходит, у человека всегда есть выбор дальнейших действий. Осознание этого факта в каждый момент времени дает большой простор для новых возможностей (первый навык провозглашает эту идею). Второй навык обращается к формированию основополагающих целей в жизни, жизненных целей (миссии), ориентиров, - той опоры, ориентируясь на которую сам человек будет делать выбор, о котором шла речь в первом навыке. И вот только когда человек принимает на себя ответственность за свои действия, когда он осознает «место назначения» своих действий (четко осознанный желанный результат - является значительным источником внутренней мотивации), только тогда имеет смысл расставлять приоритеты, и появляется возможность четко разделить занятия своей жизни.

Рассмотрение особенностей IV поколения инструментов организации времени, показывает гармоничность и целостность личности, которая это время организовывает. Человек готов работать на IV уровне - если он действует, отвечая за свои действия, знает свою систему ценностей, представляет и осознает свои вдохновляющие цели, а значит внутренний конфликт целей-ценностей - сведен к минимуму.

### 2.2.3 Система GTD Д.Аллена

К особенностям III-го поколения организации времени относится всё, что можно отнести к упорядочиванию, планированию и приоретизации дел на основе определенных целей. Пример использования данного подхода раскрывается в работах американского консультанта в вопросах личной эффективности и использования времени Дэвида Аллена [7].

Автор книги предлагает систему, в основе которой лежит задача освобождении памяти и интеллекта от «ненужной информации», путем переноса всех своих задач, дел и планов на внешние носители, для выявления возможности без тревог и отвлечений сконцентрироваться на фактическом выполнении самих задач. Указанная техника позволит использующим ее, разгрести рутинные дела, по завершению которых будет оставаться много времени и сил, настолько много, что как раз и будет возможность подумать о жизненных ориентирах, целях и ценностях.

Причем, если Кови акцентирует внимание на необходимости первоначального определения точки назначения, результата, ценностей и ориентиров, то говоря о ценностях и жизненных смыслах в начале книги, Аллен отрицает возможность решения проблемы с этой точки зрения: «Концентрация внимания на основных результатах и ценностях, конечно же, является критическим шагом. Но это совсем не означает, что уменьшится объем работы или число проблем, с которыми сопряжено ее выполнение. Как раз наоборот: повышаются ставки в игре, которая продолжается изо дня в день. Сосредоточение внимания на ценностях не упрощает вашу жизнь. Оно придает ей значение и направленность, а также значительно усложняет ее».

Тем не менее, в заключении автор возвращается к целям и смыслам жизни, отмечая: «Когда люди перестают жаловаться и чувствовать себя жертвами и переходят в более конструктивную плоскость - в плоскость активных действий, они чувствуют прилив сил и энергетический подъем… негатив и пассивное сопротивление должно постепенно уступить место концентрации на желаемых результатах и намеченных горизонтах».

Аллен предлагает систему моделей для реализации легкости контроля и выполнения задач: управление рабочим процессом, модель обзора работы, естественный метод планирования. В книге предлагаются способы получить полный контроль над ситуацией, сохраняя спокойствие, и с минимальными усилиями выполнить главные задачи, которые возникают в работе и в жизни. При этом исходная посылка основывается на том, что человек сам берет на себя определенную внутреннюю ответственность за все аспекты своей жизни и работы, которые представляют незамкнутые циклы какого-либо типа. Все, что человека не устраивает и, по его мнению, находится не на своем месте - это "незамкнутые циклы", отвлекающие внимание. Чтобы эффективно справляться со всеми подобными задачами, человеку необходимо определить и собрать воедино все, что "гложет" по какой-либо причине, а затем - придумать, как решить эти проблемы. Часто в тайм менеджменте приоритеты играют центральную роль. Аллен предлагает два элемента - контроль и виденье. Причем «одного видения недостаточно; его следует объединять с действием. Недостаточно просто посмотреть на ступеньки; нужно еще подняться по лестнице».

### 2.2.4 Российский опыт в вопросах организации времени

Рассматривая литературу российских авторов, посвященную тайм менеджменту, следует отметить несколько книг Глеба Архангельского (например [8]), как наиболее полную из всех русскоязычных версий освещения вопросов в организации личного времени.

Управление временем Архангельский раскладывает на следующие составляющие:

- отдых (обосновывается необходимость и приводится система организации отдыха в период работы),

- мотивация (приводятся техники повышения самомотивации на эффективную работу, настрой на полноценный отдых, переключение между задачами),

- целеполагание (раскрывается такое понятие как «родные цели». Определение ценностей, формулировка миссии, поиск призвания, определение основных сфер жизни),

- организация рабочего дня (обосновывается необходимость планирования и детализируются техники ежедневного планирования),

- планирование (детализация процесса составления планов, особенности планирования некоторых дел),

- приоритеты (кроме стратегий сознательного выбора - говори «нет», делегируй, рассматривается вариант определения критериев приоритетности, на основе которых систематизируются дела в плане.)

- информация (рассматриваются варианты работы с «входящей» информацией - книги, СМИ, электронная почта, а также способы оптимального хранения и работы с документами)

- поглотители времени (автор предлагает решение вопросов оптимального заполнения времени в ситуациях, типичных для бизнесменов - транспорт, командировки, совещания, технические форс-мажоры…).

В целом книга «Как успевать жить и работать» является обобщением литературы американских и западных авторов, но автор рассматривает вопрос с учетом собственного опыта, а так же российского менталитета и российский реалий. При этом в отличии от основных книг «бизнес-литературы» Архангельский акцентирует внимание читателей и на необходимости прояснения личных ценностей, целей человека. В то же время, автор приводит значительное количество техник, методик «управления» временем для использования в среде бизнеса, что делает возможным рассмотрение его трудов в разделе «время в бизнесе».

### 2.2.5 Кросс-культурные особенности «управления» временем

В связи с тем, что большинство работ по тайм-менеджменту пришло к нам «с Запада» и является либо переводами, либо компиляциями, необходимо затронуть вопрос кросс-культурных особенностей организации времени. Это фактор, определяющий системы организации времени, которые используют в разных странах, лежит в разном мировоззрении, соответствующим каждой культуре. Рассмотрим классификацию культур Р. Льюиса [9].

Типичный представитель моноактивной культуры (США, Германии, Швейцарии, Англии):

- систематически планирует будущее

- одно дело делает в одно время

- работает в фиксированное время

- пунктуален

- подчиняется графикам и расписанию

- разбивает проекты на этапы

- строго придерживается планов

Представитель полиактивной культуры (Россия, Латинская Америка):

- планирует только в общих чертах

- делает несколько дел одновременно

- работает в любое время

- непунктуален

- график непредсказуемый

- дает проектам накладываться друг на друга

- меняет планы

Представитель реактивной культуры (Ближний и Дальний Восток):

- реагирует по ситуации

- подстраивается под график партнеров

- рассматривает все возможности

- вносит легкие корректировки

- он не принимает быстрых решений - ему надо обдумать

По наблюдениям российских практиков [10] «западный и американский тайм менеджмент дает сбои в нашей Российской действительности. У людей возникает скрытое сопротивление всем этим табличкам и графикам, со времен режима дня в младших классах… Моноактивные люди придерживаются системы четкого планирования. Эти методики ”разрезают” время для русского человека, что, по меньшей мере, некомфортно для него».

### 2.2.6 Бизнесс-специфика «управления временем»

Известная фраза Б.Франклина «Время - деньги» имеет смысл именно когда категория «время» рассматривается в контексте бизнеса. Время в этом случае представляется как один из ресурсов для бизнеса и приравнивается к деньгам. Однако сопоставляя две категории времени и денег - у времени находятся свойства (равность распределения, невозможность накопления, необратимость), которые многократно повышают его ценность по сравнению с деньгами, а точнее обнаруживают ограничивающее представление о времени. Из определения термина «бизнес» - инициативная экономическая деятельность, осуществляемая за счет собственных или заемных средств на свой риск и под свою ответственность, ставящая главными целями получение прибыли и развитие собственного дела» [11] следует, что цели, на которые используется время в бизнесе - ограничиваются получением прибыли.

Специфика большинства работ по тайм менеджменту состоит в том, чтобы дать инструменты формирования «лучшего работника», поэтому идеология и мировоззрение управления временем «внутри» личности - «вдумчиво и осознанно использовать невосполнимое время жизни в соответствии с осознанными личными ценностями и приоритетами», чаще всего дается без акцентов. Таким образом, один из наиболее важных шагов в решении вопросов организации человеком своего времени - определение целей использования времени, в бизнесе делается за человека - предприятием, вышестоящим руководством и т.п. И если человек не осознает факт «определения целей за него» на первом этапе, то даже освоив все навыки тайм менеджмента, он не сможет решить вопросы построения гармоничных отношений со временем, если он будет хоть в какой-то мере не согласен с целями, к которым не имеет непосредственного отношения.

Подводя итоги рассмотрения категории «время» в бизнесе, необходимо отметить приоретизацию его использования для достижения социальной успешности, повышение материального благосостояния и других подобных целей, которые могут быть выбраны человеком для себя не осознанно, а навязаны социумом, в связи с чем проблемы в восприятии своих взаимоотношений со временем не могут быть до конца решены лишь использованием инструментов, которые предлагает тайм менеджмент. Поэтому мы считаем, что для выявления истинных предпосылок возникновения проблем со временем и их успешного разрешения необходимо более глубокое понимание человеком своих установок в отношении времени, мировоззрения в целом, а так же своих ценностей и определения целей в соответствии с ними.

Этот раздел хочется закончить наблюдением, что несмотря на довольно прагматичную постановку задач тайм менеджмента, их решение оказывается в русле личностного роста: «начав с техники экономии времени человек неизбежно приходит к вопросам о целях своей деятельности, без ответов на которые невозможно определить приоритеты на что вообще стоит тратить время, а на что нет.. Вопросы о целях приводят к вопросам о ценностях, ибо «нельзя ответить на вопрос «Что для меня важнее, то или это?», не ответив на вопрос «Что для меня важно вообще, в принципе? Таким образом, благодаря ТМ всего за несколько логических ходов происходит переключение внимания с технологических вопросов организации времени на мировоззренческие. Человек задумывается о том, зачем ему нужно достижение тех или иных результатов, проще говоря - зачем и ради чего он живет в том мире» [8]. При этом «результатом описанного внимания к собственным целям и ценностям, как правило, является «улучшение» человека. Поведение, подобное высказыванию «плыть по течению», зависимость от обстоятельств, перекладывание ответственности на окружающих заменяется свободной и ответственной личностью, способной делать самостоятельных выбор и совершать поступки не на 100% детерминированные внешними обстоятельствами» [8].

# 3. Психологические знания о времени

Время является значимой частью психической реальности человека: «Каждый человек живет во времени, и время его жизни не исчезает бесследно, а вовлекается в глубины субъективной психической реальности, формируя внутренний мир, который закономерно включает в себя представления о прошлом, о настоящем и будущем личности. Прошлое существует в нашей памяти (прожитых годах и событиях, их заполнявших; в воспоминаниях: радостных и печальных) и в структурах нашей личности, в характере, складывавшемся в те далекие годы, когда прошлое было настоящим. Прошлое никуда не исчезает, оно продолжает существовать в нас самих, и каждый раз, когда мы принимаем какое-то решение, мы сознательно или бессознательно опираемся на прошлый опыт (когда-то мы так поступили, и у нас все получилось)… сегодня мы знаем о мире только то, что узнали в прошлом.

Будущее неизвестно, но люди не могут не думать о нем, а думая, не воссоздавать его в планах, мечтах, страхах, надеждах. Поэтому-то будущее также существует, существует в образах нашего внутреннего мира. Во внутренней психической реальности одновременно существуют несколько различных вариантов будущего, некоторые из которых закономерно осуществятся, а другие останутся в виртуальной форме. Но присутствие в нашей психике всех этих вариантов, равно как и прожитых лет, предопределяет наше настоящее - наши решения и поступки. Когда мы поступаем не так, как нам подсказывает прошлый опыт, мы делаем это потому, что хотим достигнуть какой-то цели в будущем. Например, волнующие образы грядущей счастливой жизни заставляют нас переносить текущие трудности и методично работать над воплощением этого варианта будущего в жизнь. Бывает и наоборот, слишком навязчивые образы мрачного будущего (страхи) сковывают нашу энергию и волю и постепенно подавляют нас и в настоящем» [12].

Психологические знания о времени с одной стороны обширны, с другой - обрывочны и не дают целостной картины. Даже ведущие исследователи в это области признают, что отсутствует «единая концептуальная модель, раскрывающая соотношение биологического, психологического, социального и культурного времени, отсутствует представление о соотношении психологического, личностного, жизненного времени, единая теория их многообразия» [12]. При этом «существующие направления изучения времени можно условно классифицировать следующим образом: выделив четыре основных аспекта его рассмотрения. Первый - отражение (психикой, сознанием) объективного времени, большая или меньшая адекватность и механизмы отражения (восприятие времени). Второй - временные, т. е. процессуально-динамические характеристики самой психики, связанные прежде всего с лежащими в ее основе ритмами биологических, органических, нейрофизиологических процессов. Третий - способность психики к регуляции времени движений, действия и деятельности. Четвертый - личностная организация времени жизни и деятельности, т. е. той временно-пространственной композиции, в которой строятся ценностные отношения личности с миром на протяжении времени жизненного пути» [12]. К перечисленному, можно добавить аспект влияния социальных и культурных факторов, которые проявляются как во внутриличностном, так и в межличностном планах.

Протекание всех процессов во времени и внутренняя сложность таких систем как человек и общество лишь обостряют «противоречие, присущее психологическому знанию и психологической науке в целом, между ценностно-гуманистическими и объективно-сциентистскими характеристиками психики и личности и методами их исследований. Возникла проблема, как можно объективно изучать структуры организации времени (в том числе их измерять), если время становится ценностью личности, иными словами, достаточно появиться мотивации - и все ритмы, скорости изменяются сами собой, если значимость переживания настоящего как бы вырывает переживаемое из времени, отдает его вечности и т. д. Иными словами, ценностный и объективно-временной аспекты личности и психики выступили либо как взаимоуничтожающие, либо как ортогональные аспекты, нигде не пересекающиеся и не сводимые в одной системе координат» [12].

## 3.1 Восприятие времени

Задолго до нашего века мыслители и ученые обратили внимание на изменение субъективной скорости течения времени в различных значимых ситуациях. Пристальное экспериментальное изучение такого рода феноменов началось во второй половине 20-го века, и в настоящее время это одна из самых достоверно изученных область связанных со временем психологических знаний.

Существование единого физического стандарта делает возможным сравнение объективной (астрономической) и субъективной длительности временных интервалов. При этом время «всегда выступает для человека как универсальный ресурс любой деятельности, или же, в случае ожидания событий, не зависящих от собственной деятельности субъекта, время становится барьером, отделяющим субъекта от осуществления этого события» [13].

В восприятии коротких временных интервалов Фресс выделял:

) непосредственно переживаемое время;

) опосредованное отношение к переживаемому времени в виде понятий.

### 3.1.1 Непосредственно переживаемое время

Непосредственно переживаемое время связано с ходом собственных часов индивида, именно с ним имели дело исследователи, когда пытались изучать восприятие времени. Многочисленные эксперименты по исследованию закономерностей оценивания небольших отрезков времени - секунд и минут (Элькин, Фресс, Дж.Фолк, Д.Биндра Уотс и Шэррок по [12]) показали, что ожидание, особенно связанное с негативными переживаниями, приводит к переоценке длительности временных интервалов, время течет медленнее. К негативным переживаниям могут относиться страх, предчувствие неудачи, непривлекательность задачи, бессмысленность деятельности и т.д. Аналогичный эффект возникает при слабой вовлеченности в деятельность, когда человек скорее ожидает завершения последней.

Повышение интереса к выполняемой деятельности приводит к уменьшению оценки субъективной длительности временных интервалов. Если мы полностью поглощены деятельностью, то время субъективно течет очень быстро и длительность временных интервалов недооценивается. Также влияет на оценку времени переживание успеха в выполняемой деятельности.

В целом, «можно заключить, что временные интервалы оцениваются как более длинные в тех случаях, когда они имеют личностный смысл барьера, отделяющего субъекта от значимых событий, либо личностный смысл ресурса, расходуемого впустую, без пользы. Те же интервалы оцениваются как более короткие в тех случаях, когда они имеют личностный смысл продуктивно используемого ресурса» [13], а именно “чем выше уровень активности и мотивации, чем больше интереса вызывает работа, чем более целостной, интегрированной является задача, тем относительно короче при прочих равных условиях кажется длительность времени» [Фресс, 1978, цитируется по 4].

С практической точки зрения, основное внимание таких исследований посвящено ошибкам в отражении длительности интервалов, которые рассматриваются как помехи в некоторых видах деятельности (операторской, спортивной и т.д.). Эти исследования достаточно продуктивны: именно в них были получены многочисленные факты о связи субъективной длительности с характером деятельности человека, его эмоциональным состоянием, уровнем мотивации.

Приведенные выше результаты психологических исследований касаются ситуативного масштаба психологического времени, в котором осуществляется непосредственное восприятие и переживание временных интервалов (так называемые короткие интервалы, до десятков минут). Схожие закономерности наблюдаются и при оценке временных соотношений между событиями в масштабе всей жизни индивида [4].

### 3.1.2 Опосредованное отношение к переживаемому времени

Опосредованное отношение к переживаемому времени в виде понятий «возникает благодаря социальному опыту и речи. Речь выступает инструментом для оценок непосредственно переживаемых отрезков времени, так как в речи закрепляются социально принятые меры времени». Вот как этот механизм описывают исследователи: «На основе закономерностей, проявляющихся при возникновении и смене непосредственных форм переживания времени в различных жизненных ситуациях, в сознании человека может сформироваться определенная система обобщенных временных представлений, являющаяся своеобразной концепцией времени личности в масштабе ее жизни» [4].

Субъективное отношение к скорости течения времени выражается в разнообразии оценок и суждений о том «быстро или медленно протекает время», совпадает ли его скорость со скоростью течения времени у других людей, и т.д. Подобное разнообразие оценок получило название психологической относительности течения субъективного времени. Такое отношение не присуще человеку с рождения, но формируется в процессе освоения речи и культурно-социальных норм. Непрерывность течения времени открывается субъекту лишь к началу подросткового возраста. По мнению Фресса овладение этим законом последовательности «означает целую революцию в психике человека, ибо перед ним открывается временная перспектива с полярностью прошлого и будущего» [13].

Это масштаб времени, который задается временем жизни в целом и называется биографическим. В его основе лежат представления наиболее вероятной продолжительности своей жизни в конкретных социально-исторических условиях, продолжительность жизни старшего поколения семьи, состояние здоровья и т.д. В биографическом масштабе суждения об отдельных переживаниях времени в интегративном виде распространяются на жизнь в целом или на ее отдельные этапы. Примерами такого рода суждений являются распространенные в обыденном сознании высказывания о скоротечности молодости, о том, что время с годами движется все быстрее.

Для индивида возможно преодоление ограниченности времени индивидуальной жизни за счет рассмотрения жизни в историческом масштабе, когда события, происходящие до рождения и после его смерти, вовлекаются в сферу временных отношений и выступают условием формирования личностной концепции и непосредственных переживаний времени. В определенных случаях различные масштабы психологического времени совмещаются. Например, личность может переживать время в масштабе истории, если ситуация порождена переломными событиями общественной жизни.

Таким образом «высшей формой отношения к переживаемому времени является сложившаяся система представлений и понятий о нём. Они позволяют человеку, используя точки отсчёта времени (как общепринятые, так и собственные), преобразовывать последовательные ряды временной перспективы, реконструировать прошлое, предвидеть будущее, выходить за пределы индивидуального опыта и включать себя в историю человечества» [13].

### 3.1.3 Внесознательные аспекты восприятия времени

Другим аспектом психики является восприятие и проявление временных явлений в виде образов, в которых могут проявляться глубинные бессознательные структуры и образования. Например, в работе [12] описывается метод анализа временной линий, являющейся последовательностью образов (мысленных картин), в которых индивидуум представляет события своего прошлого, настоящего и возможного будущего. Эта линия отражает «траекторию жизненного движения личности, которая, соответственно, имеет восходящий или нисходящий, прерывистый или непрерывный характер (с точки зрения самовыражения, самореализации личности). При этом на линии прошлого у человека отражаются события его жизненного пути… прежде всего жизненно важные как для самого человека, так и для выживания всего рода человеческого». Другие виды разрывов во временной линии не связаны с какими-то событиями в жизни человека и отражают тенденции личности разрывать траекторию своего развития в данной точке. Главным образом, это касается разрывов между прошлым и настоящим, настоящим и будущим. На когнитивном уровне в описании линии испытуемые чаще выделяли в качестве событий социально значимые изменения, ориентируясь на которые человек сознательно организует свою жизнь и которые практически не отражаются на временной линии.

Таким образом, в результате исследований [12] «было выявлено два уровня организации личностью своего времени: сознательный - ориентированный на существующие в обществе социальные нормы и представления, и неосознаваемый - более глубинного, экзистенциального характера. Вероятно, жизненная линия интегрирует особенности как неосознаваемого, так и сознательного уровня организации жизни и жизненного пути личности». Эмпирическое исследование выявило значительную зависимость между особенностями жизненной линии и некоторыми творческими характеристиками (творческий склад и творческая продуктивность по MMPI, дивергентный способ решения проблем и прогнозирующий способ планирования времени). Временная ориентация, личности (см. далее) так же находит свое отражение в особенностях жизненной линии.

## 3.2 Типология

Одним из способов исследования психологически феноменов является построение типологий и выделение групп с характерными признаками. Исследователям удалось выявить такого рода на основании анализа индивидуального восприятия и организации времени.

### 3.2.1 По деятельности в разных временных режимах

Профессиональная деятельность занимает значительную часть времени жизни взрослого человека, при этом временные и качественные характеристики такой деятельности доступны непосредственному наблюдения и измерению. Изучение особенностей трудовой деятельности имеет высокую ценность для психологической науки, поскольку «самоорганизация во времени предполагает организацию временных параметров своего труда и личных занятий, включает и планирование и учет производительности, скорости работы, периодичности интервалов и т. д. Продуктивное использование времени, ориентация во времени, способность по-своему структурировать время в рамках временной заданности или неопределенности (неопределенность времени наступления событий) - это особая личностная, жизненная способность, которая обеспечивает своевременность, продуктивность и оптимальность ее личной и общественной жизни. Именно здесь появляется возможность свободного владения временем в относительной независимости от его объективного хода и рамок» [12].

Одновременно с этим различная деятельность протекает в разных временных режимах, то есть «существуют объективные (относительно к человеку) временные структуры деятельности... несмотря на существенные различия разных профессий, в них могут существовать сходные режимы времени, а в сходных профессиях могут быть разные режимы» [12]. Вот какой список различных временных режимов предлагают Абульханова К. А. и Березина Т. Н.: «Первый наиболее известный режим - дефицит времени, когда его заведомо недостаточно для осуществления деятельности; второй лимит, когда человеку нужно работать особо напряженно, чтобы выполнить к сроку определенный объем работы; третий - оптимальный (или нормативный) режим, который в разных профессиях устанавливается на основе учета особенностей труда и возможностей человека (например, темп работы конвейера); четвертый - неопределенный, когда человек сам должен определить срок завершения деятельности (например, в творческих профессиях невозможно извне планировать срок осуществления научного открытия или завершения работы над книгой); пятый - избыток времени, когда его заведомо больше, чем необходимо для получения продукта».

Моделирование и исследование поведения в различных временных режимах [12] привело к выявлению следующих пяти типов:

. Первый тип, условно названный «оптимальным», успешно действует во всех пяти режимах, обладает способностями организовывать время и самоорганизовываться в нем, т. е. представляет наивысший (по В. И. Ковалеву) уровень практического владения собственным временем. Универсальная успешность этого типа во всех пяти режимах позволяет говорить о наличии у него способности к организации времени, в отличие от других, приводимых ниже типов, каждый из которых оптимален в одном или двух режимах и одновременно неуспешен в других.

. Второй тип, условно названный «дефицитным», успешно действует в дефиците времени и, более того, все остальные режимы сводит к дефициту (т. е. все делает «в последнюю минуту», когда времени заведомо недостаточно). Его переживания времени парадоксальным образом не связаны с деятельностью (хотя, казалось бы, дефицит времени деятельности должен актуализировать его переживания). Этому типу свойственна способность самоорганизации, но проявляется она ситуативно, т. е. только под влиянием внешнего воздействия, которое (как лимит) является достаточно жестким.

. Третий тип, названный «спокойным», напротив, испытывает трудности при работе в дефиците времени и при оптимальном режиме, и при заданном извне сроке завершения деятельности - будь то лимит или нормативное время, но успешно действует в остальных двух режимах (когда время не задано или когда его больше, чем требуется). Этому типу присуща развитая способность самоорганизации, поскольку он внутренне активен, оптимален во временной неопределенности. Эти лица предпочитают заранее узнавать о предстоящей им работе, чтобы заранее ее спланировать. Переживания их двойственны: когда они сами определяют время, оно переживается ими как напряженное и приятное, когда же время деятельности задается извне, они переживают его как дискретное и неприятное и их деятельность дезорганизуется.

. Четвертый «исполнительский» тип успешно действует во всех временных режимах, кроме временной неопределенности. Если представителям этого типа предъявлено задание с любым указанным сроком (дефицит, лимит, оптимальный срок), они способны его выполнить, оптимально организуя свою деятельность во времени, но там, где отсутствуют внешние опоры в виде сроков, они не в состоянии самостоятельно самоорганизоваться. Их переживания связаны с деятельностью, носят дискретный, позитивный, т. е. удовлетворяющий субъекта характер.

. Пятый «тревожный» тип успешен в режиме с оптимальным сроком, может работать в избытке и неопределенном времени, но всячески избегает экстремальной ситуации дефицита, что и отражается в характере переживания времени.

Предложенная типология выявляет адаптивные возможности индивида: каждый из типов характеризуется диапазоном временных режимов в которых он может действовать оптимально, а также теми режимами, в которых его деятельность затруднена или невозможна. По мнению авторов «один из типов обнаружил оптимальные возможности во всех пяти режимах, что позволяет говорить о существовании особой, до сих пор никем не выделявшейся способности к организации времени». При этом вопрос о возможности развития такой способности и освоения для «неоптимальных» типов недоступых для них режимов остается открытым.

### 3.2.2 По способам организации времени

Рассматривая восприятие и деятельность человека в более широком контексте жизни по результатам многочисленных исследований предлагаются следующее описание для четырех типов личности [12]:

«Оптимальный» - этот тип характеризуется сочетанием высокого уровня и пролонгированности активности, он обладает способностью к организации времени, т. е. к деятельности во всех временных режимах. Он обладает не только когнитивной способностью предвидеть будущее и строить планы, но и личностной перспективой и ее гарантированностью. Его жизненная линия имеет непрерывный восходящий в ценностном отношении характер. Его временная перспектива сочетает осознанность и мотивационную готовность к реализации будущего на основе «Я-концепции».

«Созерцатель» - имеет пролонгированную, но низкой активностью, по-видимому, обладает способностью оперировать временем в плане сознания, строить когнитивные перспективы. Непрерывность его жизненной линии в основном теоретическая, духовная, в его концепции жизни присутствует философский пласт. Этот философский контекст образует для него совершенно специфическое теоретическое пространство, в котором он выстраивает свою «логику». Если в деятельности он с равным успехом может действовать и во внешне заданном, и во внутренне заданном времени, то в жизненном пути этот тип личности является субъектом времени жизни, поскольку он может гибко согласовывать внешнее и внутреннее время и тем самым овладевает временем жизни для самореализации. Он обладает способностью своевременности, поэтому является и стратегом, и тактиком. Его прошлое, настоящее и будущее связаны через его личность. Но в деятельности он не способен следовать внутренне заданному времени, поэтому для него типичен разрыв и даже противоречие между осознанием времени и действием во времени, что и отражается в сфере переживаний, часто носящих негативный характер. Непрерывность времени в плане сознания сочетается с отсутствием непрерывной, т. е. внутренне мотивированной линии деятельности, поэтому у таких людей выявляется противоречие между планированием времени и следованием этим планам.

«Функционер» - сочетает активность и ситуативный способ организации времени жизни. Это «краткосрочный» тип, который обладает высокой способностью приспосабливаться к внешне заданному времени. Он является деятелем, прагматиком, тактиком, его жизненный путь складывается из сменяющих друг друга ситуаций, событий, циклов деятельности, парциальных задач. Однако его инициатива охватывает только отдельные периоды, события, а не их объективные или субъективные последствия. Он оптимален «на короткой дистанции», но не умеет строить дальних планов, отсутствует пролонгированная регуляция времени жизни - жизненная линия не имеет последовательного поступательного характера, она прерывиста. Переживания этого типа в основном позитивны, поскольку он удовлетворяется сочетанием времени действия и времени событий; в его переживаниях выражается оптимальность, успешность регуляции деятельности.

«Пассивно-ситуативный» - привязан к внешне заданному времени и тем не менее далеко не всегда способен сочетать свои действия с заданными сроками. Его эмоциональные переживания деструктивны, хотя тревожность не высока. Он не рефлексивен: не имеет образа своих действий во времени и, как правило, не имеет четкого образа «Я». Его способ планирования времени выполняет скорее компенсаторную, чем реальную функцию. Он может тяготеть к прошлому в силу неуверенности в будущем и неудовлетворенности в настоящем.

На эти особенности «накладываются» особенности произвольной психической регуляции, которые у разных типов, в свою очередь, имеют разные возможности и ограничения. На пути произвольной осознанной регуляции, например, может стоять диссонанс осознания и переживания времени, противоречие осознания и деятельности, отсутствие регуляторной функции переживания и т. д.

### 3.2.3 По временной ориентации

Одной из важнейших характеристик личности считают временную ориентацию или временную перспективу (ВП) -фокус нашего внимания при принятии решений и совершении действий, и в этом фокусе может быть прошлое, настоящее или будущее. Несомненно, «временная перспектива сильно влияет на многие аспекты нашего поведения…она может рассматриваться как относительно стабильная характеристика личности. Так что обычно люди склонны иметь одну преобладающую временную перспективу. …Каждый тип ВП может быть чем-то ценен для человека, однако, если одна временная перспектива оказывается чересчур выраженной и вытесняет или сводит к минимуму все остальные, она может стать препятствием для нормального функционирования… Люди со сбалансированной временной перспективой способны действовать в соответствии с той ВП, которая подходит для данной ситуации. Когда они проводят время с семьей и друзьями, они полностью отдаются общению и получают от него удовольствие. Когда они берут выходной, то способны отдыхать, а не маяться. Однако в работе или учебе они подходят к ситуации с точки зрения будущего и работают более продуктивно. Умение сосредоточиться, гибкость и способность переключаться являются важнейшими компонентами сбалансированной ВП» [13].

### 3.2.4 По собственным единицам времени

Исследования зависимости степени выраженности таких свойств темперамента как "экстраверсия-интраверсия" (Е-I) и "стабильность-нейротизм" (S-N) от собственной единицы времени (см.) в сплошном спектре "τ-типов" [3] выявили наличие интервалов непрерывности, которые соответствуют типологическим группам. При этом «сходство отношений к переживаемому времени у индивидов, принадлежащих к одной типологической группе, позволяет говорить об обобщённых профилях, соответствующих классической типологии.

Приведенные ниже пять обобщённых профилей показывают, что существует не только "разное время" у представителей различных типологических групп, но и свидетельствует о том, что различия в отношении к переживаемому времени весьма значительны.

Холероидная группа. Представители этой группы являются крайне "спешащими" индивидами и живут в постоянном субъективном дефиците времени. Время для них кажется "летящим" и за ним нужно успеть. Они устремлены в будущее, поскорее желают достигнуть поставленных целей. Недаром Павлов называл их "безудержными" типами.

Сангвиноидная группа. Её представители - "спешащие" индивиды также живут в субъективном дефиците времени. Для них время "бежит", поэтому они боятся "не успеть". Будущее для них желанно, интересно, его хочется быстрее приблизить, увидеть таким, как хочется. По Павлову - это "живые" типы.

Меланхолоидная группа. Индивиды этой группы не испытывают субъективного дефицита времени. Время для них "стоит', они как бы заторможены и обездвижены в нём. Они ориентированы в прошлое. Это "тормозные" типы по Павлову.

Флегматоидная группа. Представители этой группы не испытывают субъективного дефицита времени. У них имеется "избыток времени" потому, что идёт оно "медленно и равномерно". Они привязаны к прошлому. Павлов назвал их "спокойными" типами. Хотелось бы обратить внимание на удивительную точность павловских названий, данных для обозначения представителей четырёх классических типов. Каждое название чётко отражает особенности отношения к переживаемому времени у этих типов.

Группа "равновесного" типа. Для представителей этой группы время "идёт не очень быстро", поэтому в жизни его "почти хватает". У них нет ориентации в будущее или прошлое и они предпочитают жить настоящим.»

В своих выводах Цуканов полимизирует с другими исследователями, «которые кладут особенности отношения к переживаемому времени в основу типологии личности. Эти особенности, выдаваемые за временные свойства личности, связаны с врождённым механизмом собственных часов индивида» [3].

## 3.3 Объяснительные теории

В современной психологической теории, посвященной времени, число работ описательных существенно превышает число работ объяснительных. Рассмотрим некоторые попытки раскрыть внутренние механизмы времени в психике.

### 3.3.1 Биологические часы и циклические процессы

Биологическая составляющая человека сформирована эволюцией в соответствии с условиями окружающей среды, среди факторов которой присутствуют периодические изменения астрономического масштаба: смена дня и ночи, изменения фаз луны и приливно отливные явления, смена времен года, различные (в т.ч. и многолетние) изменения активности солнца. Именно с явлениями такого рода исследователи связывают существование так называемых «биологических часов», наличие которых проявляется в виде периодических изменений параметров жизнедеятельности организма. Эти изменения получили название биологических ритмов или циклов и «присущи всем живым организмам, начиная от простейших одноклеточных и кончая такими высокоорганизованными, как человек» [3]. В психофизиологии «изучаются влияния разноуровневых биологических ритмов и особенностей организации биологического времени на динамику психических процессов. Факты, полученные в этих исследованиях, свидетельствуют о сезонных вариациях различных психических функций и состояний (пороги болевой чувствительности, уровень внимания, эмоциональность). Показана также зависимость объема памяти, скорости заучивания от околомесячных циклов активности» [4].

«Биологические ритмы являются врожденными, жесткими, свободно текущими и характеризуются высокой стабильностью. Практическое большинство из них у высших животных и человека подчинено регуляции со стороны центральной нервной системы. По некоторым данным, у человека обнаружено более сотни таких ритмов, однако наличие взаимосвязи ритмов разного периода и проявления этих ритмов в психике остается открытым вопросом» [3].

### 3.3.2 Собственное время индивида

Глубокое, многостороннее и экспериментально обоснованное исследование связанных со временем психологических механизмов производиться в работах Цуканова [3]. По результатам изысканий автору удалось установить, что «непосредственно переживаемое время измеряется с помощью своеобразного "шага", функцию которого выполняет собственная единица времени индивида». «В памяти субъекта фиксируется не сама длительность, а определённое число отдельных единиц времени, на которое она распадается», и именно число собственных интервалов является мерой длительности. Это предположение позволяет объяснить многие явления. Ошибки воспроизведения связанны с тем, что воспроизводимая длительность сначала воспринимается, как целое число собственных единиц времени, а затем воспроизводится тоже как целое число собственных единиц времени. В ситуации вовлеченности фиксируются не все собственные интервалы, а лишь часть из них - время проходит быстрее, чем в ситуации ожидания, когда течению времени уделяется больше внимания и большее число интервалов осознается.

Статистические исследования показали устойчивость собственного интервала времени τ и границы возможных значений (0,7 ‹ τ ‹ 1,1 с). Как видно по результатам воспроизведения длительности и по величинам допускаемых ошибок, можно говорить о "спешащих", "медлительных" и "точных" во времени индивидах. Доля различных типов в человеческой популяции не равны: по результатам репрезентативной рандомизированной выборки, состоящей из 1036 испытуемых от 18 до 22 лет было получено распределение следующего вида.



Рис. 1. Распределение "τ-типов" в человеческой популяции (цитируется по [3])

Вот что пишет сам Цуканов об этом: «Распределение является асимметричным с правосторонней асимметрией. Из этого следует, что "спешащих" людей значительно больше, чем "медлительных" и "точных", поэтому величина "τ-типа" у "среднегрупповых субъектов" всегда меньше 1 с (как и в предыдущих экспериментах по данной выборке τ = 0,9 с)» [3].

По результатам психогенетических исследований «обнаруженные три комбинации воспроизводства и квантования потомков показывают, что собственная единица времени индивида является врожденной характеристикой» [3] которая сохраняется неизменной в течении всей жизни индивида, что говорит о физиологическом происхождении.

По гипотезе автора «мозговые структуры "лобная кора - гиппокамп" по своим функциям противоположно ориентированы во времени. Лобная кора ориентирована в будущее, а гиппокамп в прошлое. Поэтому есть основания полагать, что субъекты с относительным преобладанием функций лобной коры ориентированы в будущее, а субъекты с относительным преобладанием функций гиппокампа ориентированы в прошлое. По мере достижения относительной сбалансированности функций лобной коры и гиппокампа у субъектов убывает ориентация в будущее или в прошлое, а на линии "равновесного" типа она исчезает совсем, уступая место настоящему». [3].

### 3.3.3 Причинно-целевая концепция психологического времени

В биографическом масштабе большой объяснительной силой обладает разработанная Кроником и Головахой причинно-целевая концепции психологического времени, при этом дается теоретическая база для феноменологии времени личности, которая включает в себя такие парадоксальные явления, как многомерность, нелинейность, обратимость, прерывность времени и многие другие (см. [4]).

Ключевое положение это концепции можно определить следующим образом: «психологическое время формируется на основе переживания личностью детерминационных связей между основными событиями ее жизни» [4]. Такого рода связи являются единицами анализа психологического времени личности и характеризуются: «направлением, знаком, протяженностью, субъективной вероятностью, принадлежностью к прошлому, настоящему или будущему. По своему направлению связи разделяются на причинные (из прошлого в будущее) и целевые (из будущего в прошлое). По своему знаку - на положительные (“благодаря”, “достичь”) и отрицательные (“вопреки”, “избежать”). Протяженность связи определяется хронологическим интервалом между событием-причиной и событием-следствием (или событием-целью и событием-средством). Субъективная вероятность межсобытийной связи характеризует степень уверенности личности в том, что одно событие выступает детерминантой другого. Представления личности о связи событий ее жизни и уверенность в наличии тех или иных связей зависит от сформированности в обществе различных социальных норм, регулирующих жизненный путь (“жизненное расписание”) человека, а также от степени интериоризованности этих норм личностью» [4].

Проблема взаимосвязи психологического прошлого, настоящего и будущего в рамках причинно-целевой концепции решается следующим образом: «Содержание психологического прошлого определяется совокупностью так называемых реализованных связей, которые соединяют между собой события хронологического прошлого. Психологическое настоящее включает в себя актуальные связи, то есть те связи, реализация которых уже началась, но еще не завершилась, и которые соединяют между собой события хронологического прошлого, с одной стороны, и будущего - с другой. И, наконец, психологическое будущее личности составляют потенциальные связи, реализация которых еще не началась, поскольку они соединяют между собой предполагаемые события хронологического будущего» [4].

Краткий обзор теоретических работ показывает широту и глубину темы времени, которая оказывается неисчерпаемой как атом. В тоже время, даже такое рассмотрение предоставляет достаточное число инструментов для решения практической задачи оказания психологической помощи в освоении времени.

## 3.4 Источники проблем со временем

В силу включенности времени в саму ткань психологической реальности человека, проблемы со временем являются скорее диагностическим признаком, а их решение состоит в выявлении и разрешении истинного психологического конфликта. Рассмотрим несколько вариантов формирования такого рода проблем.

### 3.4.1 Страх времени

Причиной психологических проблем со временем может быть «страх времени» [15], сформированный в детстве установками, которые ребенок воспринимал от значимого в его жизни Взрослого. Этот страх может проявляться самыми различными способами - от страхов опоздания, страха не успеть что-то сделать вовремя или потерять время впустую, до глобального ужаса перед течением времени и его неумолимостью. Время - категория абстрактная, дети начинают понимать суть времени к 5-6 годам. Педагоги знают, с каким трудом дается усвоение временных понятий дошкольникам, - даже если заставить ребенка вызубрить названия дней недели и научить называть время по часам, постичь его сущность дети не в состоянии. Ребенок живет по принципу «здесь и сейчас»: прошлое слишком быстро исчезает из его памяти, будущее слишком трудно сформировать в воображении, а значит, его для ребенка пока не существует. Такая «беспечность» может раздражать взрослых, и они стремятся как можно раньше дать понять: если ты потеряешь время сегодня, то завтра будет плохо.

Платит за такое воспитание выросший ребенок, и плата весьма высока - неумение жить настоящим, бесконечная гонка в малопонятном направлении, стремление все спланировать и предугадать, что приводит к неизбежным разочарованиям. Уже во взрослом возрасте человек даже не идентифицирует свой страх, он находится в постоянной тревоге, и это становится его стилем жизни. При этом страх времени широко поддерживается в социуме: начальникам выгодно иметь таких подчиненных, учителям - учеников, родителям - детей. Привычным состоянием взрослого становятся спешка, суета, стрессы, неврозы.

К проблемам, в корне которых так же может лежать страх времени, так же относится другая крайность поведения: нежелание подчиняться временным требованиям, стремление тянуть время, опоздания. Нежелание подчиняться требованиям родителей оборачивается глобальным протестом вообще считаться со временем. Очевидно, что у людей с таким образом жизни также возникают психологические проблемы, выражающиеся в ряде комплексов и неудовлетворенности жизнью.

Страх времени очень трудно распознать. Ведь время для каждого из нас - как вода для рыб: «время - это ткань, из которой соткана жизнь» (Ричардсон С.). Человек просто живет в постоянном конфликте со временем и думает, что так и должно быть. А если возникают проблемы, то причина видится во внешних обстоятельствах, а не во внутреннем состоянии: меньше спать, больше работать, быстрее ехать, планировать и не позволять себе отклоняться от плана. Доведение темпа жизни до максимальных скоростей не для всех может служить решением проблемы.

### 3.4.2 Ускорение темпов жизни и адаптационная перегрузка

Другим фактором формирования психологических проблем, выражающихся как проблемы со временем, является ускорение жизни и ускорение перемен современной жизни человека в социуме [16]. Возрастающая скорость перемен нарушает наше внутреннее равновесие, преобразуя сам способ переживания жизни: внешнее ускорение превращается в ускорение внутреннее. Это можно проиллюстрировать, хотя в весьма упрощенном виде, если мы представим жизнь одного человека как большой канал, по которому течет опыт. Этот поток опыта состоит из бесчисленных «ситуаций». Ускорение перемен в окружающем обществе резко изменяет поток ситуаций, идущий через этот канал. Нет четкого определения ситуации, но мы не могли бы учиться на опыте, если бы мысленно не разбивали его на эти управляемые отрезки. Кроме того, хотя границы между ситуациями бывают нечеткими, каждая ситуация имеет определенную «целостность», определенную интегрированность.

Каждая ситуация имеет также определенные идентификационные компоненты. Сюда входят «вещи» - физическое окружение естественных или созданных человеком предметов. Каждая ситуация происходит в каком-то «месте» - действие происходит на определенном месте. Каждая социальная ситуация имеет, по определению, набор персонажей - людей. Ситуации также включают расположение в организационной сети общества и контекст идей или информации. Любую ситуацию можно проанализировать в терминах этих пяти компонентов. Но ситуации также включают отдельное измерение, которое, поскольку оно проходит через все остальные, часто упускается из виду. Это длительность ситуации. Две похожие во всех других отношениях ситуации вовсе не одинаковы, если одна длится дольше другой. Время решающим образом изменяет смысл или содержание ситуаций. Если похоронный марш играть слишком быстро, он превращается в веселенькую мелодию, так и ситуация, растянутая во времени, имеет явно другой оттенок или смысл, чем та, которая ударяет нас на манер стаккато, проявляясь внезапно и также быстро исчезая.

Это первая важная точка, в которой усиливающийся удар большого общества обрушивается на обыденный опыт современного человека. Ибо ускорение перемен, как мы покажем, сокращает длительность многих ситуаций. Это не только разительно изменяет их «оттенок», но подстегивает их прохождение через канал опыта. Сейчас (по сравнению с жизнью в менее быстро меняющемся обществе) больше ситуаций проходят через этот канал в любой данный интервал времени, и это обусловливает глубокие трансформации в психологии человека.

Пока мы пытаемся сосредоточиться только на одной ситуации в один момент времени, возросшая скорость, с которой ситуации протекают мимо нас, значительно осложняет всю структуру жизни, умножая число ролей, которые мы должны играть, и выборы, которые мы вынуждены делать. Это в свою очередь объясняет ощущение удушающей сложности современной жизни.

Кроме того, ускорение ситуаций требует гораздо больше работы сложных механизмов сосредоточения, с помощью которых мы переключаем наше внимание с одной ситуации на другую. Все больше переключений туда-сюда, все меньше времени на то, чтобы неторопливо углубиться в одну проблему или ситуацию в один отрезок времени. Вот что кроется за смутным ощущением, отмеченным ранее, - “Все движется быстрее”. Все действительно движется быстрее. Вокруг нас. И через нас.

Ускорение изменения в обществе увеличивает трудность преодоления жизненных проблем еще и потому, что на нас обрушивается фантастический поток нового. Каждая ситуация уникальна. Но ситуации часто похожи одна на другую. Это фактически позволяет нам учиться на опыте. Если бы каждая ситуация была абсолютно новой, без какого-либо сходства с ранее пережитыми ситуациями, наша способность справляться с ней была бы безнадежно подорвана.

Однако ускорение изменения радикально меняет равновесие между новыми и знакомыми ситуациями. Возрастающие темпы перемен вынуждают нас не просто справляться с более быстрым потоком, но со все большим числом ситуаций, к которым предыдущий личный опыт не подходит [16].

«Когда вещи начинают меняться вовне, у вас происходит параллельное изменение внутри», - говорит Кристофер Райт из Института по исследованию влияния науки на человека. Характер этих внутренних изменений настолько глубок, что по мере того, как ускоряющий рывок набирает скорость, он будет проверять нашу способность жить в тех рамках, которые до сих пор определяли человека и общество. По словам психоаналитика Эрика Эриксона, «в нашем обществе в настоящее время ”естественный ход событий” заключается как раз в том, что темп перемен должен продолжать ускоряться до пока еще недостигнутых границ человеческой и институциональной приспособляемости» [16].

# 4. Овладение временем, как задача прикладной психологии

Философы и физики, социологи и психологи, а так же простые обыватели в одном сходятся по отношению ко времени: время - для каждого человека это великая ценность и решение возникающих вопросов по организации времени позволяет личности вырастать, и, изменяя отношение к жизни в целом, проживать ее с лучшим качеством.

Основная задача освоения времени состоит в том, чтобы «научиться обращаться с ним так, чтобы оно способствовало нашему благополучию» [13]. С точки зрения практической психологии, которая в современном виде в первую очередь есть психология развивающегося человека, «насколько в человеке развита личность, настолько она и организует свое время… вместе с развитием личности внутреннее время человека становится все более личностным и свободным» [12]. У других авторов эта же мысль звучит несколько по-другому: «Отношения со временем, безусловно, являются показателем его личностной зрелости. Существует даже особая шкала в самоактуализационном тесте Эверетта Шострома (POI)…названная отношением со временем. Именно характер этих отношений, или компетентность “во времени”, является одним из основных показателей самоактуализирующейся (зрелой) личности» [1].

Овладение временем связано с поиском пути разрешения таких мировоззренческих проблем человеческого бытия, которые издавна принято называть вечными: «По каким критериям можно вычленить в потоке жизни реально существующее настоящее, не приняв за него ошибочно то, чего еще нет, или то, чего нет уже? Как правильно распорядиться временем всей своей жизни, предусмотреть отдаленные последствия собственных поступков, сохранить от забвения каждый ценный миг жизни? Можно ли обрести бессмертие, оставив свой след в истории культуры, в памяти потомков?» [4]

## 4.1 Социальные аспекты овладения временем

Значительная часть вопросов времени связана с его социальными функциями и проявлениями, поэтому успешное овладение временем зачастую отождествляется (в первую очередь в тайм-менеджменте) с достижением социальной успешности. Такой подход видится нам несколько однобоким и в некоторой степени даже вредным: «существуют, как минимум, два представления о жизненном пути творческих личностей и особенностях взаимоотношения творческой личности с социумом…существуют разные личности, одни развиваются в удивительной гармонии с социумом, другие - противореча ему» [12]. К носителям первого представления можно отнести гуманистических психологов (А. Маслоу, Г. Олппорт, К. Роджерс и др.), «связывающих творческое развитие личности (самоактуализацию) с социальным ростом, эмоциональной и психологической зрелостью, возрастанием социальной адаптивности, уравновешенности, жизненного спокойствия и оптимизма». В то же время, другие авторы подчеркивают противоречие между личностью и социумом: «между отдельным человеком, личностью, тем более яркой индивидуальностью и социальной действительностью всегда существует противоречие. Оно существует потому, что социум никогда не удовлетворяет потребностей индивида, а индивид никогда не отвечает требованиям социума» (Абульханова-Славская К. А. Субъект - символ российского самосознания, цитируется по [12]).

Влияние социума необходимо учитывать и при работе с переживаниями успешности жизненного масштаба, поскольку «в сознании членов различных социальных групп представлен определенный временной порядок (своеобразное “расписание”) основных событий жизни, причем отставание от этого расписания субъективно рассматривается как жизненный неуспех. Это означает, что представление о будущих событиях жизни, само будущее время человека не является чистым феноменом индивидуального сознания, а обусловлено объективными факторами социальной среды личности» [4].

Противоречия могут иметь место не только между личностью и социум, но и между разными людьми, имеющих разные переживания в основе оценки успешности деятельности: «для одних - это объективный критерий продуктивности деятельности (отсутствие ошибок), для других - субъективный (легкость способа деятельности, адекватная внутреннему ритму требуемая экспериментатором скорость выполнения задания). Можно себе представить, что если испытуемый сбивался со своей привычной скорости, ритма, “размерности” в осуществлении деятельности, в его рефлексии проявлялась отрицательная модальность» [12].

Внимание ко времени выявляет и обостряет многие противоречия, поскольку «основным критерием качества субъекта жизни, которое обретает личность, является способность разрешения противоречий, причем противоречий разного плана - между объективными условиями и требованиями жизни и субъективными возможностями и потребностями личности, между разными объективными условиями и требованиями жизни, в которые вовлекается субъект и которые порождают необходимость принятия им решений, наконец, противоречия, которые создаются самой активностью субъекта, его стремлением направить жизнь и ее обстоятельства в желаемое русло» [12].

## 4.2 Практические задачи

Вот некоторые из задач, которые могут решаться методами практической психологии:

- «научить личность управлять собственным временем для наиболее полной творческой самореализации» [4];

- «определить четкие границы того мгновения, в котором человек живет настоящим, а не в дымке воспоминаний и не иллюзиями будущего» [4];

- найти способы насыщения времени разнообразным событийным содержанием

- «создать целостную картину жизни человека, благодаря которой он сможет лучше осознать, яснее увидеть свои истоки и перспективы, связь прошлого, настоящего и будущего» [4]

- «принять время таким, каким оно дано каждому из нас, с его длиннотами, нехватками и ненадёжностью» (Фресс П. Приспособление человека к времени, цитируется по [3]).

Решение такого рода задач «возможно при одном непременном условии: нужно исходить из индивидуальных особенностей течения переживаемого времени, обусловленных ходом собственных часов индивида, а не игнорировать законы их хода» [3]. Необходимо учитывать и особенности внесознательной сферы, поскольку «рассогласование сознательной и бессознательной сфер организации времени создает такое “напряжение” для самой личности, которое сужает пространство ее активности до момента настоящего и, не позволяя пережить всю его полноту, ограничивая способность сознания личности испытать его как ценность, одновременно блокирует и будущее. Большая слаженность, согласованность сознательной и бессознательной сфер дает личности возможность маневра, гибкости и тем самым уверенность владения временем, чувство удовлетворенности предоставленными им возможностями, отсутствие напряжения, догматической привязанности к срокам» [12]. От самого человека могут требоваться «рефлексия жизни, высокий уровень жизненных обобщений, которые осуществляются в контексте главного жизненного вектора - смысла жизни. Качество субъекта времени жизни реализуется только при раскрытии, осознании им роли пройденного жизненного пути, но не как такового, а в категориях достигнутого или постигнутого личностью отношения к жизни и к смерти, поддерживающего или обесценивающего настоящее, его роль только при взвешивании настоящих возможностей и реалий, наконец, только при видении, более того, способности “построить” свою жизненную перспективу» [12].

В любом случае, овладение временем связывается с активной субъектной позицией человека как по отношению ко времени, так и к жизни в целом: «активность человеческой личности в восприятии, переживании, осознании и организации времени своей жизни… В процессе такой личностной активности человек организует время своей жизни, влияя на него... Такая организация подразумевает воздействие человека на переживание хода времени (ускорение или замедление внутреннего времени), на осознание прошлого, настоящего и будущего своего жизненного пути (сюда могут быть включены в том числе и элементы предвидения будущего), наконец, на осуществление поведенческой и деятельностной активности по преобразованию условий окружающего мира и т. п.» [12].

### 4.2.1 Устранение потерь времени

Важной частной задачей в овладении временем является сокращение потерь, которые в том или ином виде переживают многие. Основным механизмом является психологическая потеря результатов в ситуации вынужденности: «Человек не просто переходит от одной деятельности к другой, деятельности выступают как решаемые личностью определенные ценностные жизненные задачи, которые она сама ставит и решает, или которые жизнь ставит перед ней. В последнем случае она либо постепенно уходит от главной цели - самовыражения - и тогда время ее жизни, оставаясь экзистенциальным, перестает быть ценностным, либо разрешает противоречие между внутренними задачами и внешними «обстоятельствами», требованиями. Человек теряет время не только тогда, когда он бездействует. Он теряет время как личностную ценность, когда действует в силу внешней необходимости» [12].

С другой стороны, можно рассматривать фактические потери времени, которые, зачастую, даже не воспринимаются как таковые. Например, ментальные ловушки, которые Андрэ Кукла [17] определяет как «накатанные и привычные пути, по которым мучительно и безрезультатно движется наша мысль, сжигая невероятные объемы нашего времени, высасывая энергию и не создавая никаких ценностей ни для нас самих, ни для кого бы то ни было». Эти ловушки «не связаны с содержанием наших мыслей и идей, они кроются в их форме. О каждом аспекте нашей повседневной жизни - работе по дому, отдыхе в выходные дни, карьере, отношениях с другими - можно думать продуктивно или непродуктивно. Мы попадаем в одни и те же ловушки независимо от того, моем ли мы посуду или размышляем о браке или разводе. Различие заключается не в предмете наших мыслей, а в подходе к предмету. Если мы избавимся хотя бы от одной из этих ловушек, то обнаружим, что наши проблемы во всех областях нашей жизни одновременно стали менее сложными. Мы выстраиваем непродуктивные структуры мышления во всевозможных временных масштабах. В одну и ту же ментальную ловушку можно попасть на минуту-другую, а можно и на всю жизнь. И такие мимолетные ловушки не менее опасны, чем пожизненные. Минуты понапрасну растраченных сил и времени именно из-за их мимолетности особенно трудно распознать и скорректировать. Мы оставляем их позади еще до того, как осознаем, что же на самом деле произошло. В результате мы попадаем в такие ловушки с пугающей регулярностью и частотой.» [2]

Избавиться от ментальных ловушек или даже хотя бы уменьшить их воздействие чрезвычайно сложно по следующим причинам:

мы часто не осознаем, о чем мы думаем;

даже если мы и осознаем содержание наших мыслей, мы зачастую не понимаем их вредоносного характера;

даже если мы признаем вред, мы часто не можем остановиться в силу привычки.

«Наше мышление оказалось бессознательным. Ментальные ловушки часто остаются ниже порога сознания именно таким образом. Мы попадаем в них автоматически, не принимая никаких сознательных решений. И чтобы избавиться от них, прежде всего необходимо научиться их распознавать. Но сами по себе выявление и идентификация не положат им конец. Мы должны быть убеждены, что они бесполезны и даже вредны…ментальные ловушки часто представляются нам необходимыми видами деятельности, без которых наша жизнь стала бы хаотичной и небезопасной. Некоторые ловушки даже воспеты в известных всем изречениях и пословицах. Мы не сможем с ними бороться до тех пор, пока не будем твердо убеждены в том, что они вредоносны. Научившись распознавать ловушки и убедившись, что избавление от них пойдет нам только на пользу, мы оказываемся перед лицом банальной дурной привычки» [2].

### 4.2.2 Целостность и осмысленность

Достижение целостности личности, несомненно, важный шаг на пути к психическому здоровью и благополучию, поэтому крайне важно интегрировать прошлое и будущее в психологическое настоящее: «Чем глубже нам дано понять причины происходящих в настоящее время событий, то есть связь прошлого и настоящего, и чем теснее происходящее связано с поставленными целями и ожидаемыми результатами, то есть с будущим, тем больший смысл приобретает текущий момент настоящего, через который проходит вся сложная структура причинно-целевых связей». [4] Построение целостной картины включает рассмотрение границ жизни, поскольку представление человека «об ожидаемых сроках смерти рассматривается как существенный регулятор его концепции времени. Человеку неизвестен срок его смерти, однако он должен распоряжаться своим временем исходя из того, что оно не безгранично… Отношение к смерти - это вместе с тем и отношение личности к жизни в ее целостности, во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего. Поэтому его исследование является важным условием познания психологического времени» [4].

«Наиболее важным критерием ценности времени является наличие смысла жизни, что придает значимость всему происходящему и желательность будущему» [12]. Мы считаем, что насыщение личностным смыслом любого затрачиваемого времени, повышает плотность переживаний этого времени и влияет на восприятие: «При низкой плотности переживания человек воспринимает время как растянутое, пустое, которое “еле ползет, но проходит быстро и “потом нечего вспомнить”. При средней плотности переживания темпоральный промежуток заполняется активностью внутреннего плана - мыслями, чувствами, фантазиями и планами индивида. При высокой - активность внутреннего плана в данный промежуток времени успевает проявиться и вовне, в виде деятельностной, творческой, двигательной или другой активности» [12].

Итогом осознанного внимания является развитие восприятия времени, которое «косвенно связано с четкостью внутреннего ритма и способствует (как следует из результатов связи рефлексии и восприятия) рефлексии как внутренней четкости деятельности. Здесь рефлексия в известном смысле тоже “погружена” в деятельность, неотрывна от нее, но она обеспечивается не тревожной напряженностью, а, напротив, спокойным чувством ритма времени» [12]. Проявлением развитого восприятия мы считаем своевременность - «способность личности разрешать противоречия между биологическим, психическим и социальным (индивидуальным и общественным) временами, между разными временными экзистенциями, способами существования с разными темпоральными характеристиками... это совпадение максимума активности с моментом (и условиями, образующими этот момент), адекватное этой активности и этому моменту. Ни преждевременная активность, ни максимум активности, проявленной post factum, уже не дадут желанного результата. Своевременность - это “момент истины” в жизни личности, это момент, когда достигается подлинность самовыражения, благодаря его полноте и свободе» [12].

## 4.3 Обоснование тренинга

Время одновременно является частью объективной (физической) и субъективной (психической) реальности. Существуют:

- необратимые реальные процессы (в т.ч. эталоны и способы измерения физико-астрономического времени);

- объективные требования к личности со стороны социума и окружающих (например, различные временные режимы трудововой деятельности и необходимость согласования во времени совместной деятельности);

- субъективные социальные факторы (стереотипы, традиции и нормы);

- объективные индивидуальные психо-физиологические различия (например, психотипические), которые влияют на переживание и освоение времени разными людьми;

- субъективное восприятие и переживание как самого времени, так и изменений во времени.

Овладение временем или построение сбалансированных отношений со временем суть формирование нового «образ жизни и мышления». Существенной частью таких изменений является выработка навыков (например, по С. Кови - знание, умение и желание применять), освоению которых могу препятствовать «психологические проблемы» (несоответствие образа жизни и текущего поведения индивидуальным особенностям, защиты, неосознаваемые и противоречивые динамических смысловых систем и т.д.). В рамках тайм-менеджмента и бизнес подхода наработан большой набор инструментов, которые позволяет увеличить степень освоенности времени, но его освоение часто блокируется этими самыми проблемами.

В рамках практической психологии и тренингов личностного роста овладение временем видится нам как длительная программа или серия тренингов. Основные этапы:

- развитие навыков самодиагностики и самонаблюдения, осознание системы ценностей и т.д., выявления психологических задач;

- внутренняя сбалансированность, как укрепление внутренней системы (проработка психологических задач, развитие самодисциплины, освоение непосредственно инструментов и приемов работы со временем);

- внешняя сбалансированность, как повышение личной эффективности в социальном контексте (коммуникации, конфликты и т.д.).

Собственно наш тренинг относится к первому и второму этапам.

### 4.3.1 Рекомендации по освоению времени

Человек распределяет время и наполняет его своими переживаниями, мыслями и действиями. Распределение времени описывает, сколько часов, минут и секунд человек потратил на ту или иную деятельность. В этом смысле с человеком все время что-то происходит. Наполнение времени характеризует степень вовлеченности человека в деятельность. Именно с этими двумя характеристиками: распределение и наполнение ведется работа в тренинге. Оценивая время, человек осознанно или неосознанно соотносит потраченное время и полученный результат, а также моделирует «результат каким он мог бы быть». Результат трактуется максимально широко: это могут быть предметные объекты, переживания, мысли, решения, изменения в отношениях и т.д. Сразу следует отметить, что более «наполненное» время позволяет сократить время получения результата.

Нормализация отношений со временем рассматривается как задача формирования навыков:

- самонаблюдение и самоанализ;

- самостоятельное движение к желаемому распределению времени;

- более качественного наполнения внутри текущей структуры.

Применение этих навыков является взаимосвязанным процессом: большая наполненность времени высвобождает часть времени за счет более быстрого получения результата, что позволяет либо изменить структуру, либо получать более значительные результаты при той же структуре.

При этом можно выделить следующие общие принципы, соблюдение которых способствует освоению времени:

- индивидуальность;

- внимание;

- ответственность;

- мотивированность.

Принцип индивидуальности требует учитывать «ситуацию человека» и подходить к проблемам со временем комплексно - причины проблем могут быть разнообразны, варианты корректирующих изменений еще более многочисленны, но не всегда возможны. При этом играют роль личные психологические, физиологические, половозрастные, социальные и прочие особенности.

Освоение времени может рассматриваться как поиск и освоение режима оптимального функционирования, когда психические и физические возможности используются в режиме близкому к пиковому, но еще остаются резервы для непредвиденных ситуаций и предотвращения длительного перенапряжения. Такие состояния называются «потоковыми» и характеризуются слиянием действия и его осознания, ясностью целей и мгновенной обратной связью в процессе деятельности, ощущением контроля над своей деятельностью, отсутствие беспокойства по поводу возможной неудачи [18]. Поскольку, и возможности и потребности могут сильно отличаться для разных людей, то привнесение в повседневную жизнь потоковых состояний является сугубо индивидуальной задачей и, в большинстве случаев, занимает много времени.

Если время на что-то тратиться, значит это, по каким-то причинам, необходимо человеку и только он сам (быть может, с помощью психолога) может разобраться, зачем именно, и что с этим он хочет и может сделать (получать это же более экономично, отказаться и/или заменить на что-то другое и т.д.). Зазор между декларируемой желаемой и субъективно воспринимаемой структурой распределения времени является следствием скрытых от сознания «потребителей времени» (в зависимости от психологической школы это могут быть различные субличности, кластеры [19], динамические смысловые системы [13] и т.д.), которые участвуют во внутриличностном конфликте. Выявление такого рода конфликтов, ознакомление с некоторыми инструментами самостоятельной проработки и оказание консультативной помощи входят в задачи тренинга. Однако, в связи с широтой возможных вариантов, которые проявляются как проблемы со временем, более глубокая проработка в рамках тренинга всех конфликтов не представляется возможной.

На наш взгляд принцип индивидуальности является базовым - все остальные принципы необходимо интерпретировать с учетом личных особенностей. Его несоблюдение сильно мешает реализации остальных принципов, а в долгосрочной перспективе может привести к негативным последствиям (например, психосоматическим заболеваниям) или свести на нет все усилия по освоению времени.

Поскольку и «заказчиком» и основным «измерительным прибором» в процессе освоения времени является сам клиент, то в процессе освоения времени от него требуется большое внимание к внутренней сфере жизни. Такое внимание позволяет разделять свои потребности, желания, мысли и отличать их от навязываемых другими людьми и социумом, замечать особенности восприятия времени и тех дел/областей на которые оно тратится

Внутренняя честность и готовность принять результаты наблюдения - важные составляющие такого внимания. Например, далеко не каждый работник искренне согласится, что рабочее время лишь частично тратится на саму работу, а большая его доля приходится на общение не связанное с профессиональной деятельностью и пассивный отдых (чтение интернета, обсуждения, перекуры, чаепития и т.д.)

В процессе деятельности помимо связанных самой деятельностью вопросов человек постоянно принимает решения о продолжении или завершении деятельности, а так же о реагировании на внешние раздражители. Большая часть этого процесса проходит вне нашего сознания, и именно внимание позволяет более осознанно использовать эти процесса для эффективной сосредоточенности и своевременной приостановки нежелательных занятий («пожиратели времени»).

Поскольку процесс распределения и наполнения времени идет постоянно - это суть жизнедеятельности, то реализация вышеуказанных навыков невозможно без глубокой рефлексии и самонаблюдения, освоению которых посвящена большая часть тренинга.

Принцип ответственности означает выработку проактивного, а не реактивного отношения ко времени. Нарушение этого принципа приводит к невозможности что-либо изменить - «все вижу и все понимаю, но остаюсь жертвой обстоятельств и других людей». Применение этого принципа должно быть согласованно с принципом индивидуальности и учитывать возможные варианты разделения ответственности (в противном случае возможны негативные перекосы, например, гиперответственность).

Для психологического благополучия в долгосрочном периоде ответственность, в первую очередь, отвечает за поддержание баланса между различными областями жизни человека. Значимость каждой области и время, необходимое для удовлетворения потребностей в каждой сфере опять же индивидуальны, но можно указать ключевые для современно жителя мегаполиса моменты:

- своевременный и правильный отдых;

- регулярное выделение времени «на себя»;

- близкое (а не социальное) общение;

- разумное самоограничение в потреблении информации.

Важным приемом, особенно актуальным для людей умственного труда, является поддержание системы границ между сферами. Это может быть строгое разделение или полное отсутствие границ, но очень важно, насколько эта система соответствует природе человека.

В тренинге участники проводят дифференциацию временных затрат по сферам жизни и анализируют субъективную удовлетворенность текущем состоянием. Полнота, насыщенность и удовлетворенность освоенностью времени связана с мотивацией (внутренней и интегрированной [14]). Этот принцип основан на важности ощущения совпадения жизненных целей человека и его деятельности. Это означает заниматься тем, что любишь, любить то, что делаешь, и считать это занятие стоящим. Если же речь идет о «вынужденых» занятиях, то требуется знание целей и ценностей, потому что без разделения в полной мере ценностей такие действия ведут к потерям времени. Ощущение вынужденности яркий маркер внутреннего конфликта, и именно его разрешение либо делает занятие свободно выбранным, либо позволяет отказаться, тем самым сохраняя время от потери.

Важно составляющей принципа мотитвированности является ощущение достижения, потому что для многих время связано с достижениями: завершение чего-то, выполнение в срок и ощущение прогресса. При работе над долгосрочными проектами или в потоке рутинных дел бывает сложно почувствовать, что чего-то достиг, поэтому в качестве компенсации важно каждый день доводить что-то до конца (хотя бы маленький этап) и обращать внимание на завершенные дела, пусть даже очень простые или субъективно незначительные.

Качество наполнения времени связывается в первую очередь со способностью концентрации и удержания фокуса внимания на текущей деятельности. Одним из важнейших факторов при этом является мотивация (внутренняя). Деятельность в условиях низкой мотивации или стимуляции (внешняя мотивация) в рамках тренинга тоже рассматривается как одна из форм внутреннего конфликта.

# Заключение

Освоение времени - поиск и освоение режима оптимального функционирования. Основной путь состоит в выявление и разрешение лежащих в психологическом поле конфликтов (внутриличностных, межличностных и конфликтов между личностью и социумом), при этом ключевую роль играет прояснение ценностно-мотивационной сферы и индивидуальных смыслов клиента.

Важной составляющей разрешения такого рода конфликтов является исследование клиентом своих индивидуальных особенностей с последующим их принятием и/или коррекцией (при возможности). Знание индивидуальных способов организации времени, временной ориентации, особенностей деятельности в различных временных режимах и скорости течения собственного времени позволяет находить оптимальные способы функционирования и избегать попадания в конфликты.

Второй составляющей освоения времени является развитие соответствующих умений. К ключевым можно отнести навыки:

- самонаблюдения и саморефлексии;

- концентрации и переключения;

- вхождения в и поддержания потоковых состояний;

- планирования и проектирования;

- действия;

- отдыха и восстановления;

- ведения переговоров и разрешения конфликтов.

Отдельно хочется отметить важность внимания к особенностям мировоззрения клиента (в частности, отношение к смерти, и как следствие, к ограниченности времени жизни).

Овладение временем актуальная задача, как для отдельной личности, так и для общества в целом. Поскольку время одна из базовых частей психологической реальности, то решение этой задачи возможно методами практической психологии. Успешное решение повышает общее качество жизни, способствует личностному росту и самоактуализации.

# Список литературы

Подросток на перекрестке эпох. М: «Генезис», 1997 г.

Гранин Д.А. Эта странная жизнь. Повести / {Даниил Гранин} - Кишинев: Лит.артистикэ, 1986 г.

Цуканов Б.И. Время в психике человека, АстроПринт, 2000 г.

Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. 2-е изд., испр. и доп. Смысл, 2008 г.

Пригожин И., Стенгерс И. Время. Хаос. Квант. К решению парадокса времени. Изд. 5-е, испр. - 240 с. М: Эдиториал УРСС, 2003.

Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Бизнес Букс, 2006 г.

Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. электронная книга. Вильямс, 2007 г.

Архангельский Г. Тайм-драйв: как успевать жить и работать. Манн, Иванов и Фербер, 2007 г.

Льюис Р.Д. Деловые культуры в мировом бизнесе. От столкновения к взаимопониманию. Дело, 2001 г.

Бондаренко Н. Тайм - менеджмент и Особенности Национального Характера. Интернет-источник

http://www.hrm.ru/tajjm--menedzhment-i-osobennosti-nacionalnogo-kharaktera

Райзберг Б.А., Лозовский Л.Ш., Стародубцева Е.Б. Современный экономический словарь. М.: ИНФРА-М, 1996 г.

Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001 г.

Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. - М.: Смысл, 2003 г.

Бонивелл И. Ключи к благополучию: Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. Дело, 2009 г.

Шевцова И. Тренинг работы над собственным детством. Речь, 2008.

Тоффлер Э., Шок будущего: Пер. с англ., - М.: ООО «Издательство ACT», 2002 г.

Кукла А. Ментальные ловушки Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь. Альпина Паблишерз, 2011 г.

Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология увлеченности повседневной жизнью. Basic Books, 1998 г.

Щербаков М. А. 7 Путешествий в структуру сознания (монография) М. 1998, 244с

Приложение 1

Пояснительная записка. Программа тренинга «Время Твоей Жизни»авторы: Полевой Д.В., Тетьякова Ю.Б.

Актуальность тренинга. Тренинг является актуальным, поскольку рассматриваемые темы, упражнения и техники, используемые в тренинге, закладывают фундамент, как для повышения личной результативности, так и для максимально эффективного использования способностей человека в современных социально-экономических и технологических условиях. Поскольку в тренинге участник находит для себя индивидуальные инструменты для работы с вопросами использования времени, то эффективность применения его способностей в социуме повышается как раз за счет учета его индивидуальных особенностей.

При рассмотрении актуальности тренинга непосредственно для личности, становится очевидно, что в условиях текущей современной жизни у множества людей возникает ряд проблем, связанных:

с отклонением жизни человека от природных темпов и ритмов;

с необходимостью постоянного согласования деятельности большого числа членов социума;

с наличием у человека различных конфликтных ситуаций, в основе которых лежит использование времени (дефицит времени, ожидание и т.д.), разрешать которые должен он сам.

Для личности время является основным невосполняемым ресурсом жизни, и, степень «овладения» временем, а так же удовлетворенность от этого является важным показателем общего психологического здоровья и благополучия. Таким образом, задача улучшения степени освоения времени стоит почти перед каждым человеком.

Концепция тренинга строится на базовом предположении, что каждая конкретная проблема со временем (переживание) являются лишь симптомом некоторой психологической проблемы (внутреннего конфликта) человека. Соответственно, разрешение проблем со временем и овладением временем возможно только при условии разрешения исходных психологических конфликтов. Поскольку вся деятельность человека протекает во времени, то множество внутренних конфликтных ситуаций отражается в восприятии времени: «я не успеваю», «мне не хватает времени», «время уходит впустую», «зря прожигаю жизнь» и т.д., однако «проблемы со временем» могут являться лишь симптомами истинных психологических конфликтов. В частности, психологическими причинами проблем со временем могут быть:

внутренне противоречивая система ценностей (особенно при оценке в разных временных масштабах);

непонимание или игнорирование собственных жизненных ориентиров (целей);

отсутствие навыка адекватной оценки временных затрат (индивидуальные особенности восприятия времени);

отсутствие достаточной концентрации внимания в настоящем моменте, на желаемом результате, на осознании/понимании «зачем» я сейчас делаю то, что делаю;

психологические защиты, и т.д.

Одной из важных причин возникновения конфликтов является недостаточное внимание к внутренней сфере и в частности, игнорирование существующих индивидуальных особенностей (в области времени).

Цели и задачи тренинга

Цели:

1. формирование (прояснение) индивидуального отношения участников к понятию «время»;

2. приобретение навыков для решения заявленных участниками проблем, связанных с использованием времени, а так же позитивный опыт систематического применения психологических техник, направленных на освоение времени

Задачи:

1. выявление области внутреннего конфликта - первопричины неудовлетворенности участника отношениями со временем;

2. исследование индивидуальных особенностей и определение направления желаемых изменений;

3. прояснение системы ценностей, освоение навыков целеполагания, позитивного мышления, продуктивного формулирования целей; особенности оценки результатов;

4. развитие и интеграция в жизнедеятельность участников базовых навыков (самонаблюдение и саморефлексия, переключение с одной деятельности на другую, самомотивация, самонастройка).

Целевая аудитория. Тренинг рассчитан (рекомендован) на людей от 20-25 до 45 лет (в среднем). Нижняя граница обосновывается тем, что по нашей субъективной оценке к возрасту 20-25 лет у человека проявляется период осознанной деятельности, в связи с чем, возникают вопросы, связанные со временем - как одной из сторон жизни, неотъемлемой для каждого. К 20-25 годам у человека набирается некоторый опыт, по которому он может судить о эффективности/неэффективности своей жизнедеятельности, сравнивать полученное с желаемым, давать оценку своим действиям и брать на себя ответственность за свой выбор (принимать возможность выбирать). Верхнюю границу возраста можно обосновать желанием перемен и готовностью к принятию нового в свою жизнь. Чем старше человек становиться, тем сложнее приспосабливаться к переменам. Однако, следует отметить, что в данном случае, ограничение по возрасту не является жестким.

По критерию проблематики - к целевой группе участников тренинга мы причисляем тех людей, кто формулирует проблемы, связанные с нехваткой времени, с жизненным цейтнотом, с пустой тратой времени ит.д., желающие изменений в этих областях.

Используемые методы. В связи с тем, что одной из целей тренинга является изменение отношения участников к теме времени - в большинстве упражнений в тренинге применяются методики когнитивно-поведенческого подхода. Кроме того, с целью наиболее наглядной демонстрации, а так же прояснения проблемы на чувственно-эмоциональном уровне - включены элементы системных расстановок по Б. Хелленгеру (упражнение - расстановка цели и препятствия). Для более детального рассмотрения инструментов решения вопросов с организацией времени, используются элементы трансперсональной психотерапии, связанные с техниками самоанализа и личностного роста, такими как медитация и визуализация (упражнение «Озеро», «Разотождествление»).

Планируемые результаты тренинга: участник осваивает навык самонаблюдения (необходимый в т.ч. для «замечания» возникновения проблем «со временем»), изменяет свое отношение (в сторону более глубокого понимания) к своим ценностям, целям, результатам деятельности, в результате чего участник, замечая возникновение проблем со временем, может определить «первопричины», имеющие индивидуальные особенности, имеет навыки дальнейшей работы и опыт применения психологических техник для решения возникших проблем.

Новизна, особенность и оригинальность. В настоящее время большинство тренингов по тайм-менеджменту, которые проводятся преимущественно в бизнес-среде, ориентированы на повышение эффективности деятельности участников (больше дел за меньшее время), то есть предлагается освоить возможности более рационального использования времени. Для этого осваиваются навыки планирования, целеполагания, избегания пожирателей времени, а так же навыки работы с «неприятными» делами и/или с большими проектами. Другими словами, предлагается набор техник - как лучше организовывать время. При этом, цели, ради которых следует изучать и оттачивать указанные навыки - являются корпоративными/целями бизнеса, что может не совпадать с личными целями участников. В тоже время, осваивая техники «управления временем», не каждый человек отдает себе отчет относительно соответствия целей, ради которых он это делает.

В отличии от множества тренингов по тайм-менеджменту - тренинг «Время Твоей Жизни» предлагает прежде, чем рассматривать как «сэкономить» время - разобраться для чего необходимо его экономить и организовывать более продуктивно. Решение проблем «со временем» не в рамках организации-заказчика тренинга, а для личности непостредственно не всегда связано только со временем, но часто имеет под собой корни внутренних конфликтов личности, соответственно необходимо начинать с понимания «точки назначения», то есть с прояснения ценностей и личных целей каждого участника, отмечая механизмы повышения мотивации в случае наличия «своих» целей. Таким образом, новизна, особенность и оригинальность тренинга «Время Твоей Жизни» заключается в нахождении участниками источника проблемы, исходя из чего участником определяется желаемый «пункт назначения» - до того, как осваиваются навыки «управления» временем. Иными словами вопрос «куда идти» на тренинге проясняется до того и для того, что бы следующим шагом искать наиболее удачный путь. Таким образом тренинг «Время Твоей Жизни» для каждого участника это взгляд в себя - для того, что бы определиться - куда идти, и дальше - как идти так, что бы путь был с удовольствием, и создавалось ощущение наполненной, полноценной жизни. (Не просто эффективность (делать быстрее и больше), но результативность).

Организационные условия реализации

требования к ведущему: ведущий обязан проработать тему, осознавать цели тренинга в целом, цель каждого занятия и цели процессов внутри занятия, придерживаться плана занятий, соблюдать соответствие процессов целям и задачам тренинга. Вид - аккуратный, дресс-код - в зависимости от места проведения тренинга; внятная речь, доброжелательный настрой;

требования к помещению: зал не менее 30 м2 - для свободного расположения группы участников в 15 человек; без колонн, наличие туалетной комнаты, наличие места для кофе-брейка;

требования к материальному обеспечению: стулья по количеству участников +3 для тренеров, музыкальный центр, флип-чарт и бумага, маркеры, планшеты по количеству участников, ручки, раздаточный материал, музыкальное сопровождение (cd-диски);

требования к оборудованию: музыкальный центр, флип-чарт - исправные.

Общее количество часов.

Программа тренинга рассчитана на 6 занятий по 4 часа с перерывами между занятиями не менее 5-7 дней. Последнее связано с наличием заданий для самостоятельной работы, которая проводится между занятиями в условиях «обычной жизни» участника. Дополнительным соображением является ригидность психологических структур личности, которыми обусловлено рекомендуемое время (21-40 дней) формирования и закрепления новой привычки.

Методы оценки эффективности. Оценка результатов тренинга формирует заключительную часть тренингового процесса, который начинается с определения проблемы, проходит стадию диагностики, где проблема превращается в тему программы обучения и переходит на этап планирования и организации этой программы. Именно на стадии оценки результатов обучения происходит определение того, были ли достигнуты первоначально ставившиеся цели и были ли исправлены любые возникшие недочеты. Оценка, таким образом, присутствует там, где выносится суждение об эффективности проведенного тренинга. Оценка тренинговой программы - не точная наука и существует столько же способов оценить успех тренинга, сколько способов достичь его. В большинстве случаев выбор метода оценки будет зависеть от природы проводимого курса. Выбор можно упростить, введя классификацию видов обучения про трем категориям:

. приобретение навыков;

. изменение установок и поведения;

. приобретение знаний.

Оценивать эффективность тренинга возможно различными методами. Выделяют три основных метода оценки тренинга:

анализ отзывов участников;

опрос участников по результатам каждого занятия;

экспресс-мотод сравниваются конкретные результаты с первоначальными задачами.

Для оценки эффективности тренинга в процессе его ведения тренеру следует сопоставлять происходящие процессы с целями и задачами конкретного занятия, а так же с целями всего тренинга. В целях оценки эффективности тренинга тренер может задавать вопросы участникам, например:

Какие упражнения показались вам наиболее эффективными лично для вас?

Какие упражнения вы применяли «вне тренинга»? Какие результаты получены при применении этих упражнений?

Все ли получается, все ли понятно? Какие есть вопросы?

Кроме того, для оценки эффективности тренинга, на результирующем этапе тренинга необходимо проанализировать цели участников, сформулированные в начале тренинга и обсужденные темы и вопросы, теоретические блоки, проведенные упражнения - на предмет полноты охвата, качества проработки.

В проведенной демонстрационной версии тренинга «Время Твоей Жизни» использовался метод опроса участников путем анкетирования. (см. приложение). При анализе результатов выявлена положительная оценка участниками как информационной насыщенности тренингового занятия, так и его полезности. Кроме того, результирующее упражнение было простроено таким образом, что участники продемонстрировали свои результаты и выводы по сравнению с началом, что тоже говорит о пользе, полученной участниками в процессе занятия. В процессе занятия тренеры обращались (возвращались) к темам и задачам, сформулированным каждым участником в начале занятия, что повышало заинтересованность участников в процессе и повысило эффективность занятия в целом.