

## ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ

DOI: 10.25629/НС.2019.03.06

Капанова М.В.<sup>1</sup>, Знай Г.О.<sup>2</sup>, Васина Н.В.<sup>1</sup><sup>1</sup>Технологический университет. Россия, г.о. Королев<sup>2</sup>Администрация г.о. Королев

**Аннотация.** Материалы представленной статьи демонстрируют результаты решения научно-практической задачи изучения ценностно-смысловых детерминант организации психологического времени личности и разработки путей оптимизации технологий тайм-менеджмента. В ходе теоретического обзора поставленной проблемы авторы обосновывают наличие взаимосвязи ценностно-смысловой сферы и психологического времени личности. Эмпирическая часть исследования выполнена с использованием методик «Опросник самоорганизации деятельности» в адаптации Е.Ю. Мандриковой, «Семантический дифференциал времени» (Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Червинская К.Р.), «Якоря карьеры» (Э. Шейн), «Ценностный опросник» Ш. Шварца. Результаты, полученные авторами, доказывают, что особенности содержания профессиональных ценностных ориентаций, личностных ценностей достижений и стимуляции могут выступать в качестве индивидуальных условий, направляющих пути оптимизации технологий тайм-менеджмента. В частности, в качестве детерминант организации психологического времени были определены профессиональные ценности: «менеджмент», «профессиональная компетенция», «стабильность места жительства», «интеграция», а также личностные ценности: «достижение», «стимуляция», «безопасность». В статье предлагаются практические решения по дополнению и конкретизации методов тайм-менеджмента в зависимости от ценностей, доминирующих в личностной иерархии. Результаты исследования могут помочь определить возможности оптимизации практического психологического воздействия на различные факторы организации психологического времени личности и полезны для специалистов, занимающихся вопросами тайм-менеджмента, индивидуального коучинга, управленческого консультирования.

**Ключевые слова:** личность, психологическое время, тайм-менеджмент, ценности, ценностные ориентации.

### Введение в проблему

В современном мире мобильности и скоростей феномен психологического времени занимает особое место. Управление временем перестало быть исключительно предметом рассуждений философов и фантастов и приобрело конкретный прагматический смысл. Тайм-менеджмент рассматривается технологией, владение которой во многом определяет деловую эффективность субъекта профессиональной деятельности. Поэтому становится понятной популярность программ, предлагающих освоить различные приемы тайм-менеджмента, расширить возможности самоорганизации личности, стать успешным хозяином своего времени. Не менее интересна данная проблема и для научного исследования, портал Elibrary.ru на запрос «тайм-менеджмент» выдает без малого 1000 публикаций по теме. Причем, помимо традиционной бизнес-среды, вопросы управлением временем стали подниматься и внутри педагогических систем и даже в семейных отношениях (например, работа А.Н. Разорвиной «Тайм-менеджмент в семье: как научиться и научить эффективно планировать время») [6].

Стоит понимать, что управление временем подразумевает обязательное целенаправленное планирование, безукоризненное следование четким требованиям оперативного реагирования на поток задач, постоянный контроль использования времени. Поэтому, вместе со всей при-

влекательностью идеи тайм-менеджмента, обоснованно суждение, что жизнь в условиях рационального жесткого графика может обернуться комплексом деструктивных психических состояний таких, как хроническая усталость, эмоциональное выгорание личности, депрессия и т.п. В подобных случаях тайм-менеджмент уже не выступает средством профилактики профессиональных деструкций, а, наоборот, превращается в инструмент их стимулирования.

Причиной наблюдаемого противоречия между возможной успешностью управлением своим временем, с одной стороны, и удовлетворенностью личности временем и, в целом, своей жизнью, с другой, можно предположить рассогласование в структуре социальных установок личности. Если понимать задачу управления временем только как изменение поведения, не учитывая систему установок, ценностей личности и их регулирующий потенциал, то изменение поведения, действительно, может привести к дисбалансу всей установочной системы личности и ее деструкции. Вероятно, полноценное управление психологическим временем должно осуществляться не только за счет систематического планирования, организации и контроля выполняемой деятельности, но и путем согласования личностных ценностей и мотивов, которые направляют эту деятельность, позволяют делать личностно-значимый выбор и получать удовлетворение от результатов.

В связи с этим актуальной представляется научно-практическая задача – изучить ценностно-смысловые детерминанты организации психологического времени личности и предложить пути оптимизации технологий тайм-менеджмента.

Решение этой задачи опирается на представления гуманистической парадигмы в психологии о переживании времени как показателе самоактуализирующейся личности. Кроме того, методологическую базу исследования составляют работы ценностно-смыслового аспекта личности (А. Маслоу, К. Роджерс, М. Рокич, В. Франкл, Э. Фромм, Э. Шпрангер, Д.А. Леонтьев, В.С. Мерлин, М.С. Яницкий и др.).

### **Гипотеза**

Перед исследованием были сформулированы следующие гипотезы.

1. Качества переживания психологического времени системно взаимосвязаны с компонентами ценностно-смысловой сферы личности.
2. Особенности содержания профессиональных ценностных ориентаций, личностных ценностей достижений и стимуляции могут выступать в качестве индивидуальных условий, направляющих пути оптимизации технологии тайм-менеджмента.

### **Краткий теоретический обзор**

Изучение достоверности поставленных гипотез на уровне теоретического анализа демонстрирует связующую роль ценностей в системе «личность – общество». Связь ценностно-смысловой сферы с временной перспективой можно проследить в «жизненном поле» личности, понятие которого ввел М.Р. Гинзбург [2]. Он определяет его как совокупность индивидуальных ценностей и смыслов, а также пространства реального действия, актуального и потенциального, охватывающего прошлое, настоящее и будущее. М.Р. Гинзбург глубоко проанализировал взаимосвязь ценностно-смысловой сферы и психологического времени субъекта, представив модель структурных составляющих личностного самоопределения. Л.Б. Шнейдер использует термин «Самоорганизация времени жизни», понимая под ним результат личностно-сценарного построения жизнедеятельности (наличие осознанных жизненных замыслов и вариантов их реализации), рассматриваемый в контексте временной перспективы, основанный на связи между смысловой сферой и готовностью личности к самоорганизации [7].

В психологии восприятие времени можно определить как отражение объективно существующих временных свойств явлений, выражающихся в длительности, последовательности, скорости. О.С. Гурова, Н.А. Лужбина, Г.Ф. Кроян, ссылаясь на многочисленные эмпирические исследова-

дования, указывают на взаимосвязь психологического времени личности с тревожностью, самоотношением, самооценкой, креативностью, возрастными особенностями и т.д. [3]. Вводя понятие «структура времени», Н. Фишер и М. Бонд подразумевали не какие-либо физические компоненты, а его психологические корреляты, т.е. особенности восприятия и использования времени в рамках человеческой жизни, связывая их с общим уровнем удовлетворенности жизнью, уровнем субъективного благополучия, уровнем депрессии и психического здоровья.

Переживание, по мнению Л.С. Выготского, – это единица, в которой в неразложенном виде представлена, с одной стороны, среда – то, что переживается, с другой – то, как я переживаю. Именно такое понимание переживания адекватно использовать для описания сущности психологического времени.

### **Организация исследования**

Для анализа правомочности поставленных перед исследованием гипотез за основу был взят квазиэкспериментальный план для неэквивалентных групп.

В качестве экспериментальной базы исследования была сформирована выборка, состоящая из сотрудников торговой организации. Респондентами являлись 60 сотрудников от 18-ти до 50-ти лет, 24 из которых женщины, 36 мужчин.

### **Методики исследования**

В ходе экспериментального исследования был проведен опрос респондентов с помощью ряда психодиагностических методик: «Опросник самоорганизации деятельности» в русскоязычной адаптации Е.Ю. Мандриковой, «Семантический дифференциал времени» (Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Червинская К.Р.), «Якоря карьеры» (Э.Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова), «Ценностный опросник» Ш. Шварца.

После получения результатов, данные были обработаны с помощью статистической программы Statistica 10.0. Для анализа корреляционных связей был использован статистический критерий Спирмена. Также были использованы: метод описательной статистики, критерии Колмогорова-Смирнова и Шапиро-Уилка для определения нормальности распределения; для определения статистически значимых различий – критерий Манна-Уитни.

### **Эмпирические результаты и их обсуждение**

Первичный анализ профессиональных ценностей и ценностных ориентаций представителей выборки (таблица 1) позволил сделать следующие выводы:

1. Доминирующими профессиональными ценностями для данной выборки является стабильность работы, интеграция, а также независимость;
2. Преобладающие ценностные ориентации по выборке: достижения, самостоятельность, безопасность.

Результаты «Опросника самоорганизации деятельности» показывают, что в выборке преобладает параметр самоорганизации – «целеустремленность» (среднее значение – 5,7), а общий показатель самоорганизации отражает значение нормы (109,4). Для нас также имеет значение показателя по параметру «ориентация на настоящее», который в среднем по выборке соответствует нормативным значениям. Исходя из чего, мы можем предположить, что большинство респондентов способны адекватно воспринимать и ценить свое психологическое будущее и прошлое, при этом, внимательны к тому, что происходит с ними в настоящем.

Согласно результатам методики «Семантический дифференциал времени», данная группа респондентов в разных долях оценивает свои переживания по отношению к настоящему прошлому и будущему времени. Так, наименьший процент имеет прошлое, но его среднее значение по выборке соответствует нормативным показателям, лишь немного превышая его. Настоящему времени был отведен промежуточный процент, а будущему – наивысший. Такое процентное соотношение оценок соответствует данным исследования, которое легло в основу со-

здания методики семантического дифференциала времени [1]. Позитивное отношение к будущему времени предоставляет дополнительную уверенность в психических силах для преодоления потенциальных трудностей, а также формирует благоприятную основу для успешной адаптации и может стать частью мотивационной сферы в виде личного ресурса.

Таблица 1 – Результаты первичного анализа профессиональных ценностей и ценностных ориентаций

Ранг	Профессиональная ценность	Среднее значение	Ранг	Ценностная ориентация	Среднее значение
1	стабильность работы	7,73	1	достижения	4,99
2	интеграция	7,16	2	самостоятельность	4,96
3	независимость	6,94	3	безопасность	4,96
4	служение	6,69	4	доброта	4,92
5	предпринимательство	5,96	5	конформность	4,43
6	менеджмент	5,56	6	универсализм	4,18
7	вызов	5,48	7	гедонизм	4,17
8	профессиональная компетентность	5,16	8	стимуляция	4,05
9	стабильность места жительства	4,5	9	традиции	3,65
			10	власть	3,43

Посредством статистического анализа с помощью коэффициента корреляции Спирмена были проанализированы значимые корреляционные связи между профессиональными ценностными ориентациями и факторами психологического времени.

Таблица 2 демонстрирует наиболее тесные связи между факторами времени и ценностями. Полученные корреляционные показатели можно интерпретировать в следующих вариантах. Чем больше человек замотивирован на профессиональное развитие, тем стремительнее и активнее задействовано его психологическое время в настоящем. Можно предположить, что чем меньше представлен в личностной иерархии данный мотив, тем вероятнее ощущение временной пустоты, бесполезности времени. Данные результаты можно связать с теоретическими положениями М.Р. Гинзбурга, о том, что самореализация является компонентом настоящего, что и подтверждает данная связь стремления к профессиональному развитию с настоящим временем.

Таблица 2 – Корреляционные связи факторов времени и ценностей ( $p=0,05$ )

Фактор времени	Коэффициент корреляции	Ценность
настоящее время (активность)	0,5195	проф. компетентность
настоящее время (величина)	0,5181	менеджмент
будущее время (эмоциональная окраска)	-0,4306	стабильность места жительства
прошлое время (ощущаемость)	-0,4165	интеграция
прошлое время (величина)	-0,4165	достижение
прошлое время (эмоц. окраска)	0,4505	стимуляция
будущее (эмоциональная окраска)	0,47	безопасность

При выраженном мотиве «менеджмент» человек чаще склонен описывать свое время как длительное и широкое. Стремление к менеджменту, желание воздействовать на разных людей, процессы их деятельности, т.е. иметь широкое поле действий и заполнять его собой, своим авторитетом ориентирует личность на восприятие настоящего как широкого, объемного и глубокого для реализации своих целей.

Чем выше человек оценивает субъективную значимость стабильности места жительства, тем более пессимистично он относится к своему будущему. Оптимистично окрашенное будущее предполагает высокую поведенческую активность и надежду на преодоление негативных переживаний, что может быть связано с желанием двигаться всё время вперед и «не застревать» на одном месте.

Человек с доминирующей ценностью – «интеграция», может иметь низкие показатели по фактору «ощущаемость» в прошлом времени, которое кажется ему менее реальным, близким, целостным, в связи с этим он, вероятно, стремится к интегрированию, т.е. упорядочиванию в настоящем.

При высокой значимости достижения социально-одобряемого успеха прошлое время воспринимается как более маленькое, узкое, плоское. Ненасыщенное прошлое может заметным образом отразиться на формировании стремления к достижению личного успеха и изменению характеристик своего прошлого на более положительные в настоящем.

Эмоциональная окраска прошлого может определенным образом стимулировать человека в настоящем к новым начинаниям и переживаниям. Чем больше человек стремится к новым и ярким переживаниям (фактор «стимуляция»), тем более ярко и радостно он воспринимает свое прошлое.

При корреляционном анализе связей факторов времени, ценностей и параметров самоорганизации деятельности обнаружен ряд статистических данных, которые можно описать следующим образом. Респонденты, имеющие высокие показатели по шкале «настойчивость», склонны к переживанию настоящего как более радостного, спокойного, светлого, они настроены на преодоление негативных переживаний, возможно, как раз потому, что имеют склонность к завершению начатого, а также к упорядочиванию своей деятельности.

Таблица 3 – Корреляционные связи факторов времени, ценностей и параметров самоорганизации деятельности ( $p=0,05$ )

Фактор времени/ценность	Коэффициент корреляции	Параметр самоорганизации деятельности
Настоящее время (эмоциональна окраска)	0,41119	настойчивость
Стабильность места жительства	0,443993	планомерность
Стимуляция	-0,439400	планомерность
Гедонизм	-0,470037	самоорганизация
Власть	-0,458208	планомерность

«Планомерность» значимо связана с такой ценностью как «стабильность места жительства», вероятно, потому что часто предполагает наличие структурированности и намеченных планов, которые и помогают ее поддерживать. При этом «планомерность» имеет отрицательную корреляцию с ценностной ориентацией – «стимуляция», психологически это может быть объяснено тем, что склонность к ежедневному планированию препятствует формированию потребности в новизне и разнообразии, которые заложены в основу данной ценности.

«Планомерность» отрицательно коррелирует с ценностью «власть». Предположительно, это связано с желанием человека тщательно планировать свою деятельность, что может при-

водить к излишней концентрации на организации своей жизнедеятельности и снижать мотивацию к управлению деятельностью других людей.

«Самоорганизация» отрицательно связана с «гедонизмом», возможно, потому что люди, склонные к организации своей деятельности с помощью внешних средств, наименее ориентированы на переживание различных форм удовольствий, так как они могут нарушить правильно организованную, заранее спланированную деятельность и привести к нежелательным последствиям.

В ходе проведения исследования с помощью критерия Манна-Уитни были найдены значимые различия между доминирующими ценностями, уровнем параметров самоорганизации деятельности и факторами времени. Обнаружено, что респонденты, имеющие высокие показатели по общему параметру «самоорганизованность», приписывают своему прошлому большую активность, чем те, у которых «самоорганизованность» имеет более низкие показатели ( $U=0,002334$ ).

Что касается структурных параметров самоорганизованности, то респонденты с большей целеустремленностью описывают свое настоящее более ощущаемым ( $U=0,004897$ ); высокие показатели настойчивости определяют высокую активность настоящего ( $U=0,014109$ ); высокая фиксация в свою очередь характеризует более активное будущее ( $U=0,031736$ ).

Респонденты, определившие «вызов» на первые позиции в иерархии профессиональных ценностей, видят своё прошлое более объемным ( $U=0,03326$ ), а будущее – ощущаемым ( $U=0,044228$ ). Исходя из данного результата, можно предположить: если субъект деятельности высоко замотивирован на преодоление сложных жизненных задач, воспринимаемых им как вызов, то прошлое в его психологическом времени имеет тенденцию к увеличению, а будущее воспринимается как близкое и реальное. Люди, воспринимающие любую новую ситуацию как вызов, а себя как участников соревнований имеют неугасающую мотивацию к преодолению и, впоследствии, выигрышу. Таким образом, можно предположить наличие большого мотивационного потенциала, который отражен в субъективном прошлом человека и подталкивает его на борьбу в настоящем. Также можно предположить, что субъект, с доминирующей ценностной ориентацией – «вызов», видит свою мотивацию в будущем достаточно ясно и близко, что также его стимулирует и приводит в активное эмоциональное состояние.

Также значимые различия были найдены у респондентов с преобладающей «интеграцией сфер жизни»: для них настоящее более активно ( $U=0,028948$ ), а будущее более структурировано ( $U=0,019161$ ).

Человек с доминантой «интеграция жизненных сфер», возможно, обладает тенденцией воспринимать свое настоящее как время, за которое необходимо всё успеть и во многом преуспеть, интеграция предполагает равномерное распределение времени на все сферы жизни человека, что и вызывает высокую активность в настоящем. «Интеграция» предполагает наличие разработанных планов и ясных представлений о будущем, что, по нашему мнению, позволяет таким людям успешно сбалансировать свою активность во всех значимых областях жизнедеятельности.

Таким образом, результаты проведенного экспериментального исследования подтверждают гипотезу о том, что качества переживания психологического времени системно взаимосвязаны с компонентами ценностно-смысловой сферы личности.

В частности, в качестве детерминант организации психологического времени, были определены профессиональные ценности: «менеджмент», «профессиональная компетенция», «стабильность места жительства», «интеграция». Личностные ценности: «достижения», «стимуляция», «безопасность» – также связаны с факторами психологического времени. При этом «достижение» имеет обратную корреляционную связь с величиной прошлого времени, «стимуляция» имеет прямую связь с эмоциональной окраской прошлого, а «безопасность» с эмоциональной окраской будущего. Были проанализированы статистические критерии, демонстрирующие системную взаимообусловленность параметров самоорганизации деятельности, факторов времени и ценностными ориентациями.

Следовательно, поиск путей оптимизации технологий тайм-менеджмента необходимо проводить в контексте анализа содержания профессиональных и личностных ценностей. Обоснованно считать достоверной гипотезу о том, что особенности содержания профессиональных ценностных ориентаций, личностных ценностей достижений и стимуляции могут выступать в качестве индивидуальных условий, направляющих пути оптимизации технологии тайм-менеджмента.

### **Практические решения**

Для того чтобы объективное физическое время находилось в балансе с субъективным психологическим временем, необходимо подходить к его оптимизации исходя из особенностей личности и ее деятельности. Основу организации психологического времени могут составлять базовые методы тайм-менеджмента, такие как планирование, правильное чередование часов работы и отдыха, расставление приоритетов в предстоящих делах, разделение больших заданий на мелкие, использование внешних средств для организации деятельности (например, ведение ежедневников), а также методы поощрения за хорошо проделанную работу в срок, которые помогают поддерживать мотивацию. Однако наше исследование позволяет говорить о необходимости дополнения и конкретизации этих методов на основе анализа профессиональных и личностных ценностей.

1. Для личности с доминирующей профессиональной ценностью – «менеджмент» примером практической рекомендации может служить внедрение двухнедельного упражнения «Хронометраж», в ходе которого человек записывает начало и момент окончания каждого действия или дела в течение всего дня. Таким образом, происходит коррекция восприятия настоящего времени для того, чтобы оно приобрело характеристики широты, объемности и глубины. «Хронометраж» способствует развитию концентрации внимания на временных промежутках настоящего и тренирует подсознательное чувство времени.

2. Для респондентов, имеющих доминирующую ценность – «профессиональная компетентность», которая коррелирует с фактором «активность» настоящего времени, уместна рекомендация о подробном планировании ежедневных мелких по содержанию, но объемных по времени дел. Таким образом, человек будет наглядно видеть, из чего состоит его день помимо выполнения основных, крупных задач. Данный метод планирования также может быть применен в случае рассмотрения связи ценности «интеграция стилей жизни» с активностью настоящего, при расширении планирования, которое, в данном случае будет включать аспекты личной жизни.

3. Для личности с доминирующими ценностями достижения и стимуляции, а также с высокой значимостью ценностей вызова и интеграция, которые связаны с параметрами переживания прошлого, полезна целенаправленная психологическая работа с событиями, составляющими прошлый опыт, для их восстановления, и, возможно, упорядочивания. Для этого может потребоваться организация малых тренинговых групп, либо индивидуальных психологических консультаций.

4. Доминирование ценности «вызов» приводит к готовности личности к сложным долгосрочным целям. Долгосрочное планирование не воспринимается как пугающая неопределенность, а напротив, становится вполне достижимым и выполнимым. В этом контексте может быть организована психологическая работа по управлению временем. В качестве рекомендации также можно предложить создание ситуации соревнования, например, за досрочное качественное выполнение определенного объема работы назначить некоторое поощрение, такой вызов должен заинтересовать личность с данной направленностью.

5. Для людей склонных к интеграции различных сфер жизни с привязкой к будущему рекомендуется обеспечить ощущение стабильности, структурированности в будущем, которое будет означать сохранение стабильности и в личной жизни. Можно предложить поддерживать определенные традиции, своего рода ритуалы, которые организуют, структурируют ход времени, становятся своеобразными якорями, обеспечивающими целостность (интегрированность) личности.

6. Управление временем личности со значимостью ценности «стабильность» должно подкрепляться восприятием будущего. Для этого важно осознание безопасности, способности справиться с трудными жизненными ситуациями. Правильным будет помочь личности принять свои жизненные цели, позитивно увидеть будущие перспективы, например, в рамках индивидуального коучинга.

7. Для человека с повышенной фиксированностью на структуре будущей деятельности, необходимо чувствовать контроль своего времени, поэтому ему можно рекомендовать четкую алгоритмизацию действий, которая привязана к стабильному регламенту, благодаря чему такой человек будет более активно выполнять свою деятельность, не боясь столкнуться с непредвиденными изменениями.

8. Практической рекомендацией по управлению временем людей с высокими параметрами настойчивости и целеустремленности можно считать их активное вовлечение в организацию будущего проекта, демонстрация значимости их личной работы. Это помогает им ощущать свое время как активное и наполненное, получать от него удовлетворение.

### **Заключение**

Таким образом, согласно результатам проведенного исследования, целесообразной представляется работа по уточнению содержания индивидуальных программ тайм-менеджмента на основе профессиональных и личностных ценностей, которые выступают значимыми детерминантами модальности переживания и организации психологического времени личности. Уточнение и продолжение эмпирического исследования возможностей оптимизации психологического времени в аспекте ценностно-смысловых ориентаций субъекта деятельности открывает перспективы для совершенствования практической работы по индивидуальному коучингу и управленческому консультированию.

### **Литература:**

1. Вассерман Л.И., Трифонова, Е.А., Червинская К.Р. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии. СПб. 2013.
2. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. №3. С. 43-52.
3. Гурова О.С., Лужбина Н.А., Кроян Г.Ф. Психологическое время как фактор переживания одиночества в юношеском возрасте // Человеческий капитал. 2018. № 11(119). С. 94-104.
4. Забелина Е.В., Смирнов М.Г., Честюнина Ю. В. Психологическое время личности в условиях глобализации: постановка проблемы // Universum: психология и образование. 2016. №9 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-vremya-lichnosti-v-usloviyahglobalizatsii-postanovka-problemy>.
5. Кузьмина О.В. Влияние отношения к ситуации на проявление компетентности во времени. Екатеринбург: УрГИ, 2012.
6. Разорвина А.Н. Тайм-менеджмент в семье: как научиться и научить эффективно планировать время / Экспериментальные и теоретические исследования в XXI веке: проблемы и перспективы развития. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции: в 3-х частях. 2018. С: 144-154.
7. Шнейдер Л.Б. Особенности и условия формирования самоорганизации времени жизни подростков (учащихся СПТУ). Дисс. ... канд. психолог. наук. М., 1994.

**Капанова Марина Валерьевна.** SPIN-код: 1533-7651. E-mail: kapranova\_m@mail.ru

**Знай Галина Олеговна.** E-mail: galyasha\_95@mail.ru

**Васина Надежда Васильевна.** SPIN-код: 1970-1585. E-mail: vasina@ut-mo.ru

Дата поступления 19.12.2018

Дата принятия к публикации 10.03.2019

**WAYS OF OPTIMIZATION TECHNOLOGY TIME MANAGEMENT  
ON THE BASIS OF ANALYSIS OF VALUE-SEMANTIC DETERMINANT  
OF PSYCHOLOGICAL TIME ORGANIZATION**

DOI: 10.25629/HC.2019.03.06

**Kapranova M.V.<sup>1</sup>, Znay G.O.<sup>2</sup>, Vasina N.V.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Technological University. Russia, Korolev

<sup>2</sup>Administration Korolev

**Abstract.** The materials of this article demonstrate the results of solving the scientific and practical problem of studying the value-semantic determinants of the organization of the psychological time of an individual and the development of ways to optimize time management technologies. In the course of the theoretical review of the problem posed, the authors substantiate the interrelation of the value-semantic sphere and the psychological time of the personality. The empirical part of the study was performed using the “Self-organizing activity questionnaire” methods in the adaptation of E.Yu. Mandrikova, “The Semantic Differential of Time” (Wasserman L.I., Trifonova E.A., Chervinskaya K.R.), “Anchors of a Career” (E. Shane), “The Value Questionnaire” by Sh. Schwartz. The results obtained by the authors prove that the peculiarities of the content of professional value orientations, personal values, achievements and stimulation can act as individual conditions that guide the ways to optimize time management technologies. In particular, professional values were defined as determinants of the organization of psychological time: “management”, “professional competence”, “stability of the place of residence”, “integration”, and also personal values: “achievement”, “stimulation”, “safety”. The article proposes practical solutions for the addition and concretization of time management methods, depending on the values that dominate the personal hierarchy. The results of the study can help determine the possibilities of optimizing the practical psychological impact on various factors organizing the psychological time of an individual and are useful for professionals involved in issues of time management, individual coaching, and management consulting.

**Keywords:** personality, psychological time, time management, values, value orientations.

**Kapranova Marina Valerievna.** SPIN: 1533-7651. E-mail: kapranova\_m@mail.ru

**Znay Galina Olegovna.** E-mail: galyasha\_95@mail.ru

**Vasina Nadezhda Vasilyevna.** SPIN: 1970-1585. E-mail: vasina@ut-mo.ru

Date of receipt 19.12.2018

Date of acceptance 10.03.2019