

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ

А. К. Болотова

ПСИХОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ

*Рекомендовано Советом по психологии УМО
по классическому университетскому образованию
в качестве учебного пособия для студентов
высших учебных заведений, обучающихся по направлению
и специальности «Психология»*



АСПЕКТ ПРЕСС

Москва

2006

УДК 159.937.53(075.8)
ББК 88.3я73-1
Б 79

Рекомендовано Редакционно-издательским советом
факультета психологии ГУ-ВШЭ

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор *Ю. К. Стрелков*;
доктор психологических наук, профессор *Л. Ф. Обухова*

Болотова, Алла Константиновна
Б 79 Психология организации времени : Учебное пособие для студентов
вузов / А. К. Болотова. — М.: Аспект Пресс, 2006.— 254 с.
ISBN 5–7567–0420–5

Учебное пособие посвящено относительно новой области прикладной психологии — психологии познания и организации времени. В пособии раскрывается ценностное значение времени как важнейшего экономического ресурса оптимизации деятельности человека, его энергопотенциала. Подробно представлены рекомендации по резервированию временных ресурсов, развитию временной компетентности, стратегиям тайм-менеджмента в бизнес-организациях.

Для студентов, аспирантов, преподавателей гуманитарных факультетов вузов, а также специалистов в области психологии, экономики, менеджмента и социологии.

УДК 159.937.53(075.8)
ББК 88.3я73-1

ISBN 5–7567–0420–5

© ЗАО Издательство «Аспект Пресс», 2006

Все учебники издательства «Аспект Пресс» на сайте
www.aspectpress.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. ЧЕЛОВЕК И ВРЕМЯ	11
1.1. Проблема временной детерминации развития личности	11
1.2. Время и возрастные границы	24
1.3. Время как энергетический потенциал человека	40
1.4. Временные ориентиры в процессе социализации личности	48
1.5. Самосознание личности и его изменения во времени	59
Выводы	73
Контрольные вопросы и задания	73
Рекомендуемая литература	73
Глава 2. ПСИХОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	75
2.1. Временные аспекты профессиональной адаптации	75
2.2. Психологическая структура деятельности и ее временные характеристики	85
2.3. Восприятие времени и чувство времени в освоении деятельности	100
2.4. Человек и время в кризисных ситуациях	110
Контрольные вопросы и задания	121
Рекомендуемая литература	122
Глава 3. ОБЩЕНИЕ И ЕГО ОРГАНИЗАЦИЯ ВО ВРЕМЕНИ	123
3.1. Организация общения во времени и пространстве	123
3.2. Диалогическое общение и его временные особенности	132
3.3. Временная структура невербальных взаимодействий	143
3.4. Время и своевременность самораскрытия в общении	151
Контрольные вопросы и задания	169
Рекомендуемая литература	169
Глава 4. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И РАЗВИТИЕ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ	170
4.1. Профессиональная и временная компетентность	170
4.2. Пути развития временной компетентности специалиста	177
4.3. Правила и стратегии тайм-менеджмента	187
4.4. Рациональные способы организации времени	196
4.5. Интернет-коммуникации и время	200
4.6. Анализ временных приоритетов и потерь времени	206
Контрольные вопросы и задания	217
Рекомендуемая литература	217

Глава 5. МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ВРЕМЕННЫХ ВОСПРИЯТИЙ И КОМПЕТЕНТНОСТИ ВО ВРЕМЕНИ	218
5.1. Изучение субъективных временных восприятий	218
5.2. Методы исследования временной компетентности личности	220
5.3. Исследование временных перспектив и представлений личности	230
Глоссарий	241
Литература	249