

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

Р е ц е н з е н т ы:

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

Б 79

Болотова, Алла Константиновна

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 |