

УДК 658.5

**Андреева Ирина Анатольевна**

старший преподаватель  
Санкт-Петербургский государственный  
лесотехнический университет  
имени С.М. Кирова  
Санкт-Петербург, Россия  
iandreeva2010@yandex.ru

**Irina A. Andreeva**

senior teacher  
St. Petersburg State Forestry Engineering  
University named after S.M. Kirov  
St. Petersburg, Russia

**Иготти Ирина Николаевна**

канд. экон. наук, доцент кафедры экономики,  
учета и анализа хозяйственной деятельности  
Санкт-Петербургский государственный  
лесотехнический университет  
имени С.М. Кирова  
Санкт-Петербург, Россия  
igotti@yandex.ru

**Irina N. Igotti**

Candidate of Economic Sciences, Associate  
Professor of the Department of Economics,  
Accounting and Analysis of Economic Activities  
St. Petersburg State Forestry Engineering  
University named after S.M. Kirov  
St. Petersburg, Russia

**ИССЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ  
ПОДХОДОВ К УПРАВЛЕНИЮ ВРЕМЕНЕМ  
(ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ)**

**STUDY OF MODERN APPROACHES  
TO TIME MANAGEMENT**

**Аннотация**

В статье исследуется проблема управления временем (тайм-менеджмент). В настоящее время наряду с классическим тайм-менеджментом активно используются и другие смежные подходы, в т.ч. и технологии антитайм-менеджмента. Результатом исследования является информация о том, какие подходы и инструменты являются преимущественно эффективными в различных контекстах. Сделан вывод о том, что рассмотренные современные (смежные) подходы к тайм-менеджменту могут использоваться как отдельно, так и комплексно.

**Ключевые слова:**

управление временем, тайм-менеджмент, продуктивность

**Abstract**

The article examines the problem of time management (time management). Currently, along with classical time management, other related approaches are actively used, including anti-time management technologies. The result of the study is information about which approaches and tools are predominantly effective in various contexts. It is concluded that the considered modern (related) approaches to time management can be used both separately and comprehensively. The result is important.

**Keywords:**

time management, productivity

Управление временем (или тайм-менеджмент) представляет собой объединение науки и искусства, которое ориентировано на продуктивное использование времени.

И наука, и искусство — формы сознания, т.е. отражения и духовного освоения действительности. Искусство познает действительность чувственно, через мироощущение. Наука сама по себе является систематизированным знанием, отражением объективных законов мира. Искусством дается понимание. Наука оперирует абстрактными понятиями. Чем богаче познание понятиями, тем полнее и конкретнее знание.

В контексте тайм-менеджмента «наука» — это проверенные методы,

инструменты и технологии на основе исследований, а «искусство» - реализация этих методов (инструментов) и технологий, но уже с учетом конкретных потребностей, особенностей, предпочтений, психологическом состоянии человека, конфессиональной принадлежности и др.

Сегодня тайм-менеджмент является необходимым навыком современного ритма жизни. В нашем распоряжении не так много часов в день, чтобы прожить свою жизнь, выполнить задачи, которые нам необходимо выполнить, и наслаждаться жизнью. Меньше стресса, больше уверенности в себе, меньше разочарований, больше самореализации — все это преимущества, которые дает умение управлять временем.

Тем не менее существуют или появились недавно смежные принципиальные подходы к тайм-менеджменту (рис. 1), которые также позволяют делать жизнь людей более планомерной и продуктивной.

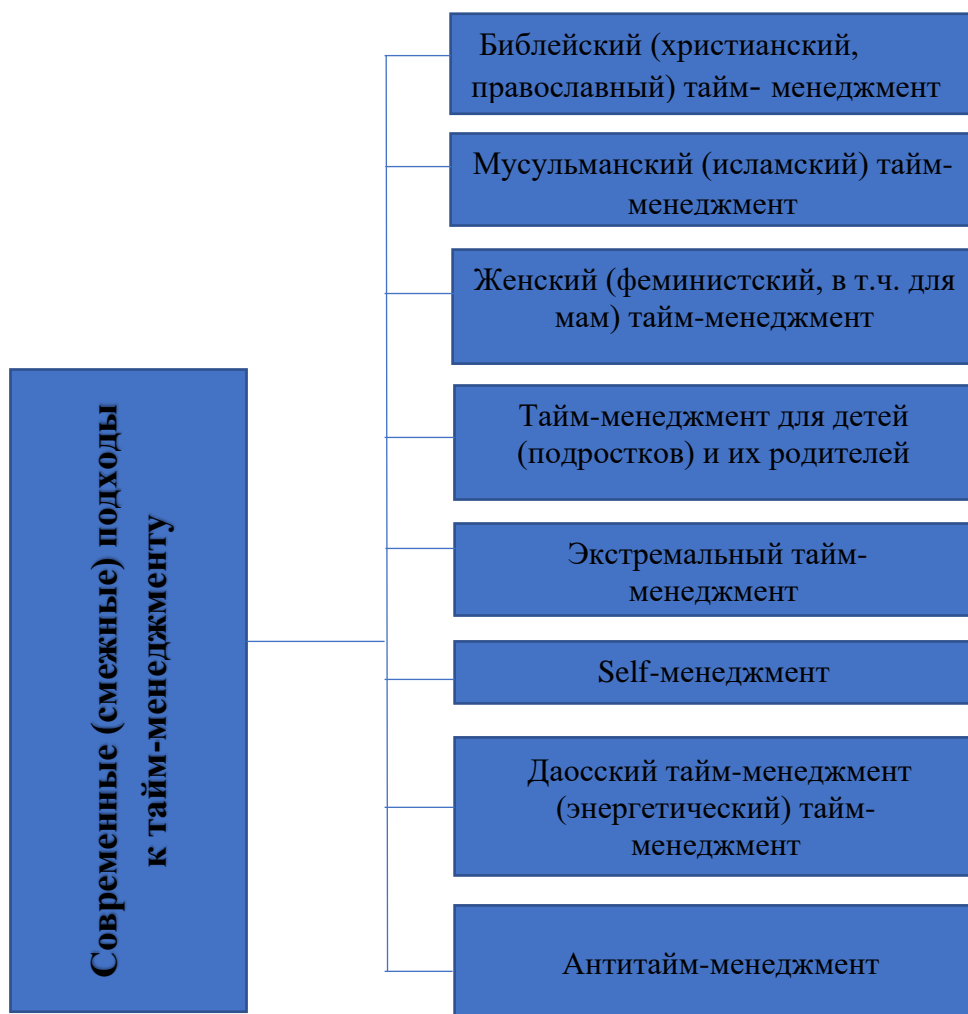


Рисунок 1 – Современные подходы к управлению временем (тайм-менеджменту)

Рассмотрим достаточно кратко разнообразные подходы и соответствующие им принципы к тайм-менеджменту. Необходимо отметить, что представленные подходы представлены не в полном объеме.

Интересным подходом к управлению личным временем является **библейский (христианский, православный) тайм-менеджмент**. Ниже представлены принципы, на которых строится данный подход [7]:

1. Время не принадлежит Вам. Оно принадлежит Господу. У Него свои планы на наше будущее.

2. Корректировка ожиданий. Если Вы корректируете свои ожидания, время приобретет новую ценность.

3. Молитва. Таинственное Божье благословение.

4. Использовать время с максимальной пользой. Вы должны планировать свое время, но не быть рабом Ваших планов.

5. Сделайте паузу. разрешите Господу действовать через Вас, что означает давать Ему место и, безусловно, время.

6. Соблюдайте пост(ы). Христианин воздерживается от жизненных наслаждений, а также благ на определенное время.

Любопытный подход к управлению временем – **мусульманский (исламский) тайм-менеджмент**. Его основополагающие принципы [5]:

1. Намаз (молитва). Является центральным принципом, так как намаз является обязательным. Верующие молятся пять раз в сутки в определенное время.

2. Пост (сеам). Исламское общество предписывает соблюдение обязанностей и обязательств в строго установленные сроки.

3. Тайм-менеджмент для личностного развития. Ислам поощряет верующих развивать самоуправление, осознание своих целей, ценностей и расставлять приоритеты.

Рассмотренные выше два подхода и принципы к управлению временем учитывают конфессиональные особенности человека и общества. Эти принципы позволяют гармонично и сознательно использовать время для дальнейшего духовного развития и соответственно полноценной жизни.

Много внимания уделяется такому подходу к управлению временем, как **женский (феминистский, в т.ч. для мам) тайм-менеджмент**.

Принципами такого подхода являются [4]:

1. Порядок везде, в т.ч. и в мыслях.
2. Сдерживайте Ваш перфекционизм. Необходимо решать задачи в порядке убывания их значимости.
3. Организация правильного отдыха.
4. Соблюдайте баланс между домом и работой.
5. От сложного к простому. Следует выполнять самые неприятные и сложные задачи с утра.

И самое важное правило – помнить о расстановке приоритетов. На первом месте всегда женщина, на втором – мужчина, на третьем дети. Затем родственники и друзья.

**Тайм-менеджмент для детей (подростков) и их родителей** включает следующие убеждения [1]: правильная организация пространства; перевод гаджетов в режим «не беспокоить»; совместное планирование выходных, каникул и праздников; использование метода «помидор»; составление расписания на день, месяц, год; использование матрицы «Эзенхауера»; поедание «Лягушки» и расчленение «Слона»; прививание проактивного подхода; участие в решении семейных и общественных задач; может быть смена формы обучения; мотивирование и целенаправленное направление ребенка и др.

Классический тайм-менеджмент использует известные инструменты и технологии. Как правило, авторы методик управления временем большое внимание уделяют рабочим (профессиональным) вопросам. Во многих случаях не учитываются семья, друзья, здоровье, обучение, хобби. И техники классического менеджмента стали недостаточно эффективны, так как изменения во внешней среде протекают довольно быстро, можно сказать, мгновенно.

**Экстремальный же тайм-менеджмент** представляет совокупность методов по гармоничной и комплексной организации жизни [2]. Экстремальность в этом случае подразумевает грамотную организацию всех сфер жизни.

**Self-менеджмент** по своему смыслу очень похож на экстремальный тайм-менеджмент, учитываются те же факторы, т.е. семья, здоровье, духовное и индивидуальное развитие.

**Даосский тайм-менеджмент (китайская философия, энергетический)** ориентирован на управление своей энергией. Основан на гармонии и балансе во всех сферах жизненного пути [6]: работать с «умом», а не на «износ»; пребывать «здесь и сейчас»; бережливое отношение к себе самому (используя дыхательные упражнения,

медитацию); пропорциональное сочетание баланса между различными сферами жизни и др.

Несомненный интерес представляет такая точка зрения на тайм-менеджмент, как **антитайм-менеджмент** [3]. Однако, такой подход не подразумевает абсолютный отказ от традиционных методов планирования, приоритизации, жесткого планирования, контроля времени и др. Такой подход в первую очередь уделяет внимание гибкости, уважению к собственным потребностям и настоящим темпам жизни. Классический тайм-менеджмент и антитайм-менеджмент вполне могут продуктивно дополнять один другого. Самый главный принцип антитайм-менеджмента, найти компромисс в том, какие инструменты (методы, технологии) необходимы человеку на данный момент и при определенных обстоятельствах, ситуациях.

Перечень существующих подходов (смежных) управления личным временем можно было бы продолжить. Так в источниках упоминаются и такие подходы: тайм-менеджмент с эзотерикой, лайф-менеджмент, творческий тай-менеджмент, тайм-менеджмент для прокрастинаторов, педантов, мужской тайм-менеджмент. Тайм-менеджмент в различных его аспектах широко представлен блогерами в сети Интернет. Тема является популярной и интересной для большой аудитории.

Безусловно, каждый рассмотренный подход в рамках классической теории и практики управления временем, заслуживает внимания и может быть эффективными. Их объединяет одна цель – управление временем (тайм-менеджмент). Подходы могут использоваться как комплексно, так и отдельно. Обособленным образом, конечно, выступают христианский и мусульманский подходы, которые включают компоненты регулярной духовной дисциплины, т.е. соблюдение определенных временных рамок.

Существенно важно найти такой подход (ы) или какое-то их комплексное решение, которое подходит именно для Вас. Это поможет достичь целей и успеха, как в личной, так и профессиональной деятельности.

### **Список использованных источников**

1. 14 шагов к продуктивности: советы подросткам и их родителям // Фоксфорд.  
URL: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/tajm-menedzhment-dlya-shkolnikov-i-podrostkov> (дата обращения: 12.07.2024).

2. 7 правил экстремального тайм-менеджмента // CRM Построй свой бизнес. URL: <https://www.prostoy.ru/1195.html> (дата обращения: 12.07.2024).

3. Антитайм-менеджмент: теория и практики успешных людей // Блог «Подарок в квадрате». URL: <https://prostodar.ru/blog/> (дата обращения: 14.07.2024).

4. Как женщине эффективно управлять своим временем? // Блог Павла Ракова. URL: <https://pavelrakov.com/articles/zhenskoe-prednaznachenie/5-pravil-zhenskogo-taym-menedzhmenta/> (дата обращения: 11.07.2024).

5. Концепция тайм менеджмента в Исламе. Сабина Айтбаева on April 3, 2024 // Муслим Мемо. URL: <https://ru.muslimmemo.com/taim-menedzhment-islam/> (дата обращения: 11.07.2024).

6. Не хватает времени? Даосский тайм-менеджмент // Дзен. Статьи. URL: <https://dzen.ru/a/ZCAxSHmL5BUVg2IP> (дата обращения: 13.07.2024).

7. Христианский тайм-менеджмент: Как все успеть после каникул. // Никея. Книги о главном. URL: <https://nikeabooks.ru/blog/khristianskiy-taym-menedzhment-kak-vse-uspjet-posle-kanikul/> (дата обращения: 12.07.2024).