

сурс] Режим доступа: http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/mezhdunarо/nauchnye_m/razdel_3_a/bendyukov_.html

2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.

3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.

4. Могилевкин Е. А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг. СПб.: Речь, 2007. 336 с.

5. Сыманюк Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности. М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2005.

УДК 331.022

**Э. Э. Сыманюк,
О. В. Кузьмина**

ТИПОЛОГИЯ ВРЕМЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Статья посвящена исследованию проблемы временной организации деятельности. Представлена выделенная в ходе эмпирического исследования типология этого явления. Установлена взаимосвязь между временными параметрами деятельности и такими показателями, как отмеривание, оценивание, воспроизведение интервалов времени, а также временными ценностями личности.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, восприятие времени, временные ценности личности, организация деятельности, временной режим труда.

Abstract – The paper deals with the problem of time management, the typology of the latter being presented. It states interconnection between time parameters of the human activity and such characteristics as measurement, assessment and reproduction of time intervals, as well as time values of personality

Index terms: professional activity, time perception, time values of personality, activities, time management.

Многим профессиям свойственны особые требования к организации человеком своего времени. В современной ситуации эффективная самоорганизация является одним из важных профессиональных качеств личности. В психологии труда и инженерной психологии выделены временные режимы, которые наиболее часто встречаются в профессиональной деятельности. Так, для одних профессий доминирующим будет выступать режим временной неопределенности, в котором необходимо самому распределять свое время работы. Другим профессиям в максимальной степени свойствен режим оптимальной временной заданности – время работы определяется либо самим производственным процессом, либо четкой организацией труда подчиненных руководителем. Очень часто мы сталкиваемся с режимом временно-

го дефицита, когда времени не хватает для выполнения срочного и важного дела. Важность и значимость изучения временных характеристик обусловлена тем, что на всем протяжении онтогенеза временной фактор выступает детерминантой становления и развития личности, определяя ее психологическое равновесие, успешную социализацию, профессиональное становление и построение стратегии жизни [1].

По мнению С. А. Рубинштейна, в основе исследования природы личностной и психической организации времени должен лежать постулат о личности как динамической, развивающейся и изменяющейся системе [6]. Такой подход позволяет представить «личность как субъекта, своеобразным образом интегрирующего свой временной тип в социальный и культуральный временной континуум, организующего время своей жизни и деятельности. Деятельность человека приобретает свою траекторию, амплитуду и временную архитектуру, отвечающую объективной темпоральной организации человека и его субъективным целям, имеющим свои временные параметры» [2].

Особенности временной организации деятельности зависят, во-первых, от степени сформированности умений самоорганизоваться в различных временных режимах, во-вторых, от личностных особенностей, таких как мотивация, целеполагание, ценностный уровень и, в-третьих, от темпоральных особенностей организма, типа нервной системы, определяющих точность восприятия времени [4].

Для определения типологии временной организации деятельности нами было проведено эмпирическое исследование, позволяющее выявить доминирующий способ действия в определенном временном режиме и установить связь между способом деятельности, восприятием временем и личностными особенностями, такими как временные ценности, рефлексия временной организации и мотивация достижения и избегания неудач. Данные личностные характеристики выступают в качестве внутренних регуляторов временной организации деятельности.

В качестве испытуемых в исследовании приняли участие 111 педагогов средних общеобразовательных школ Свердловской области.

Профессии педагога свойственны особые требования к временной организации. Продуктивное использование каждой минуты, ориентация во времени, умение разрешить противоречие между жесткой детерминированностью времени между программой и уроком, с одной стороны, и периодом усвоения знаний и выработки умений и навыков учащимися, с другой, – все это обеспечивает качественную работу педагога. Представители этой профессии должны применять максимальные усилия в определенные моменты урока, сохранять психические резервы до конца осуществления деятельности, устанавливать психологически объективную целесообразную ритмику действий.

Время профессиональной деятельности педагога, как отмечают В. И. Ковалев и А. П. Шевцова, представляет собой сложное динамическое образование, состоящее из двух слоев. Первый слой – педагогическое вре-

мя, которое актуализируется в учебных формах деятельности. Оно определяется содержательным темпоритмом деятельности, имеет свою собственную динамику: замедленное, умеренное или быстрое, ускоренное прохождение. Второй слой можно определить как подготовительное время, которое затрачивается педагогом на разработку урока. Это время носит предвосхищаемый, планируемый и программируемый характер [3].

Личность преподавателя, по нашему мнению, характеризуется избирательным отношением к внешнему профессиональному и личному времени. Она проходит ряд этапов – «от открытого, критично-раскованного восприятия, анализа и осмысления особенностей и закономерностей до последующего либо его преобразования – переустройства в творчески расширяющем направлении, либо внутреннего отчуждения и устранения от участия, если отсутствуют реальные возможности конструктивного изменения этого застойного времени жизни» [3, с. 88].

Для определения типологии временной организации деятельности в различных режимах были подготовлены практические задания, выполняемые испытуемыми на компьютере. Задания носили проблемный характер и предусматривали работу испытуемых в режимах четкой временной заданности, временной неопределенности и временного дефицита. Данная методика имеет две смысловые части. Первая посвящена изучению временных аспектов выполнения практической деятельности, вторая – исследованию восприятия отрезков времени.

При анализе практической деятельности в разных временных режимах учитывались свойственные каждому из них изменение скорости, качества и продуктивности работы.

Изучение особенностей восприятия времени осуществлялось по четырем направлениям: отмеривание, оценивание, воспроизведение, сравнение заполненных временных интервалов.

Для исследования точности отмеривания временного интервала испытуемому необходимо было в течение 5 минут читать текст научно-популярного характера. Время чтения следовало регулировать самостоятельно без использования часов.

С целью фиксирования особенностей оценивания пятиминутного интервала испытуемому предлагалось контролировать правильность работы компьютера, который автоматически вычеркивал определенные буквы в тексте. После выполнения работы испытуемый должен был определить длительность процесса деятельности.

Точность сравнения временных интервалов выявлялась посредством определения испытуемым периода звучания двух музыкальных произведений, написанных в одной тональности.

Особенности воспроизведения времени фиксировались при повторении деятельности в ритме, предлагаемом компьютером.

Надежность результатов данной методики проверялась посредством неоднократного повторения замеров у каждого испытуемого. Коэффициент надежности составил 0,95.

Нами была разработана методика «Временные ценности личности». **Временной ценностью** мы называем понятие, с помощью которого субъект характеризует значимость для себя того или иного параметра при организации деятельности.

Понятия классифицировались по трем основаниям:

- раскрывающие личностную активность, которая в наибольшей степени проявляется перед осуществлением деятельности и касается предварительного проектирования, распределения времени в процессе работы;
- характеризующие активность личности относительно распределения времени максимально проявляющуюся в процессе выполнения деятельности;
- обнаруживающие пассивность личности в сфере распределения времени.

В окончательный вариант методики вошли 10 понятий, которые в наибольшей степени отражают ценности личности, касающиеся организации времени деятельности: 1 – мобилизованность; 2 – гибкость; 3 – исполнительность; 4 – осознанность; 5 – непрерывность; 6 – самоконтроль; 7 – планомерность; 8 – организованность; 9 – рационализм; 10 – своевременность.

Для подтверждения надежности и объективности результатов данной методики использовались следующие приемы:

- понятия, характеризующие временные ценности деятельности, давались не только в виде одного обобщенного слова или словосочетания, но сопровождалась их полной характеристикой. С нашей точки зрения, этот прием позволил нам работать с испытуемым в одном понятийном пространстве;

- испытуемый должен был проранжировать все понятия дважды: первый раз в ракурсе значимости для себя; второй – с точки зрения принадлежности идеальной личности.

При обработке рассматривались моды в каждом ранге понятий, вычислялось среднее значение и выстраивался ранговый полигон частот.

Эмпирическое исследование разделялось на два этапа. На первом этапе происходило определение типа временной организации личности, на втором – исследование индивидуальных характеристик восприятия времени и личностных особенностей каждого типа временной организации деятельности.

На первом этапе работы были выделены восемь типов людей с различными способами организации и выполнения деятельности [5]. Данные типы не образуют иерархической структуры, цифровое обозначение введено лишь с целью упорядочивания. В названии этих типов первое слово отражает общую тенденцию скорости деятельности в обоих режимах, второе раскрывает характер скорости деятельности (увеличение – снижение) в процессе работы отдельно в каждом режиме.

1. **«Скоростной возрастающий».** У представителей данного типа наблюдается высокая скорость деятельности в любых режимах, которая имеет тенденцию постепенно увеличиваться.

Качество работы этих людей отличает разноплановость: в условиях оптимальной временной заданности качество работы отличалось постоянством, а в ситуации дефицита времени у разных людей оно было различным. Большинство испытуемых улучшили качество к концу работы.

2. **«Скоростной неопределенный»**. Под неопределенностью понимается то обстоятельство, что у людей этого типа в одном режиме скорость постепенно увеличивается, а в другом – снижается.

В условиях временного дефицита и оптимальной временной заданности скорость работы испытуемых выше среднего ее показателя по выборке отдельно в обоих режимах. Для процесса выполнения деятельности в режиме дефицита времени характерны либо постепенное понижение скорости, либо ее постоянство.

Работа в ситуации оптимальной временной заданности отличается либо постепенным увеличением скорости, либо снижением.

Качеству работы людей этого типа свойственна та же тенденция, что и лицам первого типа. В условиях дефицита времени у большей части испытуемых качество работы улучшилось.

3. **«Медлительно-возрастающий»**. К этому типу относятся люди, чья скорость деятельности невысока (ниже среднего показателя по выборке) и повышается в процессе работы, однако ее качество при этом постепенно снижается.

4. **«Медлительно-неопределенный»**. Деятельность людей данного типа отличает невысокая скорость (ниже среднего показателя по выборке) с постепенным ее понижением в условиях временного дефицита и сложным сочетанием понижения или увеличения в режиме оптимальной заданности времени.

Качество работы характеризуется стойкой тенденцией к постепенному снижению в обоих режимах деятельности. Можно предположить, что из-за каких-либо личностных особенностей (высокий уровень тревожности, неумение планировать выполнение деятельности к сроку, быстрая утомляемость) «медлительные» типы не могут выбрать оптимальную скорость деятельности так, чтобы не страдало (снижалось) качество работы.

5. **«Медлительный постоянный»**. Представители данного типа работают в исследуемых режимах с невысокой, но постоянной скоростью.

Интересный факт был замечен при анализе качества их деятельности: оно отличается либо постоянством, либо постепенным ухудшением.

У всех вышеописанных типов наблюдается поразительная однотипность качества деятельности как в условиях временного дефицита, так и в режиме оптимальной заданности. Временной режим не оказывает существенного влияния на способ выполнения действий.

6. **«Разноскоростной возрастающий»**. Для деятельности людей данного типа в режиме дефицита времени характерна невысокая скорость. В условиях оптимальной временной заданности часть из них работает с высокой скоростью. Скорость работы постепенно увеличивается.

Режим дефицита времени оказывает явное негативное влияние на качественную сторону процесса деятельности представителей данного типа – все испытуемые снизили качество работы.

В условиях оптимальной временной заданности лишь часть из них ухудшила качество, в основном оно оставалось постоянным.

Людям данного типа рекомендуется как можно реже работать в режиме временного дефицита.

7. **«Разноскоростной замедленный»**. Для людей данного типа характерна высокая скорость в условиях дефицита и невысокая в условиях оптимальной временной заданности. Процессу их деятельности в обоих режимах свойственно также постепенное замедление скорости.

Качество деятельности людей данного типа имеет интересную закономерность: в режиме оптимальной заданности оно неуклонно улучшается, а в условиях временного дефицита, наоборот, имеет тенденцию к постоянному снижению.

Лица данного типа в условиях временного дефицита начинают действовать неоптимально: допускают ошибки, совершают лишние движения, и им не следует работать в таком режиме.

8. **«Разноскоростной неопределенный»**. Этот тип отличается от других отсутствием единой картины. Для одних его представителей характерна невысокая скорость работы в условиях оптимальной заданности времени, высокая в режиме дефицита времени. У других в условиях временного дефицита наблюдается как понижение, так и повышение скорости, а при оптимальной временной заданности скорость либо повышается, либо остается постоянной в процессе всей деятельности.

Качеству работы людей данного типа трудно дать какую-либо определенную характеристику. Им свойственна разноплановость как в условиях дефицита, так и при работе в режиме оптимальной временной заданности.

Детальный анализ представленных типов позволяет объединить их в три группы. К первой группе относятся 1-й и 2-й типы, отличающиеся скоростью выполнения деятельности выше среднего арифметического по выборке. Такие типы можно назвать «скоростными». Во вторую группу входят 3–5-й типы с достаточно невысокими скоростными особенностями деятельности (ниже среднего арифметического по выборке) – их можно определить как «медлительные». И третью группу составляют 6–8-й типы, характеризующиеся различной скоростью деятельности в заданных режимах. Данные типы можно назвать «смешанными».

В ходе второго этапа работы, представляющего собой исследование индивидуальных характеристик восприятия времени, были выявлены следующие зависимости.

Первая заключается в том, что «скоростные» типы (1-й, 2-й и 6-й) склонны к неточному оцениванию и отмериванию временных интервалов. Они недоотмеривают и недооценивают предложенные интервалы времени.

Вторая зависимость обнаруживает, что для «медлительных» типов характерно максимально точное оценивание и отмеривание временных интервалов.

Третья зависимость раскрывает взаимосвязь между постоянством темпа выполнения работы и временным оцениванием. Так, испытуемым 5-го типа, действующим с невысокой скоростью в постоянном темпе, при оценивании временных интервалов свойственна переоценка его длительности. У остальных типов значимых различий не обнаружено.

Учитывая вышеописанные зависимости, можно сделать следующий вывод.

Точность восприятия времени по параметрам отмеривания, оценивания взаимосвязана со скоростными параметрами выполнения деятельности. Склонность к недооценке и недоотмериванию длительности при восприятии времени стимулирует увеличение (повышение) скорости работы.

При анализе особенностей восприятия и сравнении временных интервалов трудно выделять какие-либо определенные зависимости, можно лишь констатировать, что 66,6% испытуемых правильно решили задачу на сравнение двух заполненных временных интервалов. При воспроизведении темпа лишь 9% испытуемых точно воспроизвели предложенный темп.

Следующим анализируемым внутренним регулятором практической организации деятельности являются временные ценности личности, характеризующие параметры деятельности с точки зрения распределения времени. Временная ценность – понятие, с помощью которого субъект описывает значимость временного параметра с точки зрения его роли в жизнедеятельности данной личности. Ценностный уровень, сложившийся у человека в процессе его жизнедеятельности, является составной частью общего процесса осознания проблемы времени.

Так, испытуемые 1-го типа в системе временных ценностей среди значимых выделяют гибкость, дисциплинированность, организованность. Лица, составляющие 2-й тип, первое место отводят организованности, второе – дисциплинированности, третье – гибкости. В данном случае необходимо отметить, что и 1-й, и 2-й типы, условно названные «скоростными», в число доминирующих факторов включают такое качество, как своевременность. Можно предположить, что оно является внутренним регулятором скорости деятельности.

При анализе временных ценностей, не присущих личности, было обнаружено следующее. Такие качества, как планомерность и исполнительность, имеют последние ранги (9-й и 10-й) у испытуемых 1-го типа. Представителям 2-го типа не свойственны такие ценности, как планомерность (9-й ранг) и осознанность (10-й ранг).

Поразительно похожи системы временных ценностей 3-го и 5-го типов. Так, у них доминируют такие качества, как осознанность (2-й ранг) и рационализм (1-й ранг). Для испытуемых 3-го типа в минимальной сте-

пени присущи такие качества, как гибкость (9-й ранг) и мобилизованность (10-й ранг). Непрерывности и организованности испытуемые отводят последние места в системе их временных ценностей.

Представителям 4-го типа максимально свойственны такие ценности, как рационализм (1-й ранг), исполнительность (2-й ранг), самоконтроль (3-й ранг). Планомерность и дисциплинированность присущи этим людям в минимальной степени.

В иерархии временных ценностей 6-го и 8-го типов доминируют планомерность, рационализм, гибкость. Среди них распространено сочетание, с одной стороны, качеств, отражающих стремление к предварительному планированию, с другой – умений вносить коррективы во время деятельности.

Испытуемые 7-го типа отводят незначительную роль гибкости и лабильности. Такие качества, как осознанность, планомерность, дисциплинированность, присущи их личности максимально.

Описанные сочетания временных ценностей личностей позволяют сделать следующие заключения.

Система временных ценностей различных типов испытуемых характеризуется многообразием. Для одних типов доминирующими оказываются качества, отражающие лабильность, гибкость, рационализм при выполнении деятельности (1-й, 2-й типы), для других – способность к предварительному планированию и стремление действовать по четкому неизменному плану (4-й, 5-й типы); для третьих – сочетаемость этих качеств (8-й тип).

Если у испытуемых, действующих с высокой скоростью (1–3-й типы) доминируют ценности, связанные с рационализацией действий во времени деятельности, то «медлительным» (3-й, 4-й, 6-й типы) свойственны в большей степени качества, отражающие умение планировать и распределять время.

Практическое значение проведенного исследования состоит в выявлении связей и взаимозависимостей между временными особенностями организации деятельности, восприятием времени и субъективными особенностями осознания индивидуальных личностных черт. Полученные результаты существенны для понимания личностью своих индивидуальных свойств, касающихся временной структуры, что является важным для личного самоконтроля и саморегуляции, профессионального отбора и расстановки кадров. Человеку, испытывающему трудности с выполнением деятельности в ситуациях дефицита времени и четкой временной заданности, не рекомендуется связывать профессиональную деятельность с данными режимами, так как такие ситуации вызывают напряжение, эмоциональный дискомфорт, что может привести к профессиональному выгоранию и психосоматическим заболеваниям.

Полученная типология временной организации может быть использована в психоконсультационной и психокоррекционной практике для более эффективного поиска оптимального для личности временного режима деятельности.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А., Березина Т. Н. *Время личности и время жизни*. М., 2001.
2. Болотова А. К. *Психология организации времени*. М., 2006.
3. Ковалев В. И. *Личностное время и жизненный путь личности // Психология личности и время жизни человека*. Черновцы, 1991. С. 73–78.
4. Кублицкене Л. Ю. *Организация времени личностью как показатель ее активности // Активность и жизненная позиция личности: сб. науч. тр.* М., 1989. С. 145–158.
5. Кузьмина О. В. *Психологические аспекты временной организации личности и деятельности*. Екатеринбург, 2008.
6. Рубинштейн С. Л. *Человек и мир*. М., 1997.