

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

### **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ  
ОСОБИСТІСНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ**

Виконав: студент I курсу,  
групи 8.0530-3з  
спеціальності: 053 Психологія освітньої  
програми: 053 Психологія  
Синицький Олександр Олександрович  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Спіцина Л.В.  
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри  
психології Грединарова О.М.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

\_\_\_\_\_ Синицькому Олексію Олександровичу \_\_\_\_\_

Тема роботи Психологічні чинники ефективності особистісного тайм-менеджменту

керівник роботи Спіцина Л.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки дослідити основні підходи тайм-менеджменту, як інструменту по досягненню цілей, збалансування сфер життя людини; розкрити основні етапи та поняття авторської методики «Піраміда пріоритетів»; апробувати методику «Піраміда пріоритетів» на респонденті; обґрунтувати ефективність методики «Піраміда пріоритетів» для ефективного особистісного тайм менеджменту.

5. Перелік графічного матеріалу: 21 рисунок.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Спіцина Л.В., доцент		
Розділ 1	Спіцина Л.В., доцент		
Розділ 2	Спіцина Л.В., доцент		
Розділ 3	Спіцина Л.В., доцент		
Висновки	Спіцина Л.В., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ О.О. Синицький

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Л.В. Спіцина

## Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 67 сторінок, 3 таблиці, 21 рисунок, 36 джерел.

Об'єкт: процес самосприйняття і самоменеджменту особистості.

Предмет: психологічні чинники тайм-менеджменту та пріоритизації сфер життя людини.

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити чинники ефективності особистісного тайм-менеджменту та апробувати авторську методику «Піраміда пріоритетів».

Гіпотеза: передбачаємо, що рівень ефективності особистісного тайм менеджменту залежить від впорядкованості та структуривання сфер життя у індивідуальну модель та підвищиться після використання авторської методики «Піраміда пріоритетів».

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; опитування).

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні психологічної методики пріоритизації та упорядкування сфер життя людини для ефективного особистісного тайм менеджменту.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися в особистісному тайм-менеджменті, психологічному забезпеченні діяльності організацій, що передбачає допомогу по досягненню цілей та особистісного розвитку.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ, ПРІОРИТИЗАЦІЯ, ЦІЛЕСТВОРЕННЯ, ПЛАНУВАННЯ ЗАДАЧ, СТРУКТУРУВАННЯ, УПОРЯДКУВАННЯ СФЕР ЖИТТЯ, БАЛАНС, САМОМЕНЕДЖМЕНТ.

## SUMMARY

Synytskyi O. O. Psychological factors of the efficiency of personal time management.

Master's qualification work: 67 pages, 3 tables, 21 drawings, 36 sources.

The research object: the process of self-perception and self-management of the person.

The research subject: psychological factors of time-management and prioritization of life's spheres.

Based on this, the goal was set:

Purpose: to substantiate theoretically and experimentally investigate the features of the effectiveness of personal time management and test the author's methodology «Priority pyramid».

Hypotheses: assume that the level of efficiency of personal time-management depends on the orderliness and structuring of spheres of life in an individual model and will increase after using the author's method "Pyramid of priorities".

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing, poll).

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of the efficiency of personal time management by toolkit «Priority pyramid». The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with theoretical basis of personal time management, description of toolkit «Priority pyramid», development and research of the efficiency of personal time management of methodology.

The research tasks are:

- To explore theoretically the main approaches in time management and prioritization of spheres of life in the light of psychological features of personal time management;

- To reveal the psychological meaning of the basic concepts of personal time management as a tool to achieve goals, balancing areas of human life and as a result - to make a person's life happier and fuller;
- Analyze the features and reveal the main stages and concepts of the author's methodology «Priority pyramid»;
- Test the author's methodology «Priority pyramid» on the respondent;
- To prove the efficiency of the methodology «Priority pyramid» for effective personal time management.

The results of the study can be used by personal time management, psychological support of organizations, which provides assistance in achieving goals and personal evolution.

TIME-MANAGEMENT, PRIORITIZATION, GOALS MAKING, TASK PLANNING, STRUCTURING, ORDERING OF LIFE'S SPHERES, BALANCE, SELF-MANAGEMENT.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПІДХОДИ ОСОБИСТІСНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ .....	9
1.1. Теоретичне підґрунтя формування основних підходів тайм-менеджменту..	9
1.2. Психологічні особливості особистісного тайм менеджменту.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ .....	28
2.1. Розробка індивідуальної системи особистісного тайм-менеджменту за методикою «Піраміда Пріоритетів».....	28
2.2. Використання автоматизованих систем як інструменту особистісного тайм менеджменту.....	46
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ .....	49
3.1. Проведення емпіричного дослідження ефективності особистісного тайм-менеджменту за методикою «Піраміда пріоритетів».....	49
3.2. Розробка рекомендацій респонденту згідно методики «Піраміда пріоритетів» .....	56
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні тенденції швидкого розвитку інформаційних технологій дають людині можливість швидше приймати рішення та бути активним одночасно у різних сферах життя. З одного боку, ця можливість дає змогу людині проявляти свою активність у більшій кількості видів діяльності, а з іншого – більша залученість людини до різних видів діяльності потребує все більше людського часу. Час – це обмежений ресурс, який має властивість закінчуватися.

В умовах обмеженого часу, але все більш збільшеної залученості до різних видів діяльності, людина критично потребує збалансування та структурування сфер її життя ( задоволення фізіологічних потреби, потреб професійного розвитку, потреб сім'ї, потреб відносин між жінкою та чоловіком, естетичного задоволення, потреб саморозвитку, потреб духовного розвитку тощо ).

Не цільове використання найціннішого людського ресурсу – часу призводить до неможливості досягнення цілей вчасно, що робить людину нещасливою. Також буде неефективним витрачання часу на сферу життя, яка не пріоритетна на даний момент для людини, тобто час буде витрачений даремно.

З цієї причини, особистість, при виконанні функціональних обов'язків як фахівця чи, перебуваючи у сфері сім'ї, відносин або саморозвитку, потребує вивчати й запроваджувати інноваційні технології управління власним часом через опанування методів визначення пріоритетів, структурування сфер життя та економічного використання обмеженого ресурсу – часу, технологіями тайм-менеджменту.

Об'єкт дослідження – є процес та фактори особистісного менеджменту власним часом у життєдіяльності людини.

Предмет дослідження – психологічні особливості тайм менеджменту та пріоритизації сфер життя людини.



Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості ефективності особистісного тайм менеджменту та апробувати авторську методику «Піраміда пріоритетів».

Гіпотеза: передбачаємо, що рівень ефективності особистісного тайм менеджменту залежить від впорядкованості та структування сфер життя у індивідуальну модель та підвищиться після використання авторської методики «Піраміда пріоритетів».

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити основні підходи тайм менеджменту та пріоритизації сфер життя у призмі психологічних особливостей особистісного тайм менеджменту.

2. Розкрити психологічний зміст основних понять особистісного тайм менеджменту як інструменту по досягненню цілей, збалансування сфер життя людини і як результат – зробити життя людини більш щасливим і наповненим.

3. Проаналізувати особливості та розкрити основні етапи та поняття авторської методики «Піраміда пріоритетів».

4. Апробувати авторську методику «Піраміда пріоритетів» на респонденті.

5. Обґрунтувати ефективність методики «Піраміда пріоритетів» для ефективного особистісного тайм менеджменту.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, опитування.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні психологічної методики пріоритизації та упорядкування сфер життя людини для ефективного особистісного тайм менеджменту. В умовах вузької спеціалізації та швидкого розвитку інформаційних технологій людина постійно перебуває у різноманітних сферах життя, які постійно змінюються. Тому, актуальність методики в тому, що вона допомагає структурувати життя та ефективно

використовувати час для досягнення цілей. Методика допомагає створити дбайливе відношення особистості до власного часу життя.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні авторської методики «Піраміда пріоритетів» для ефективного особистісного тайм менеджменту в умовах зростання видів діяльності людини та більшої потреби її часу.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 36 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 67 сторінок. Робота містить 3 таблиці та 21 рисунок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПІДХОДИ ОСОБИСТІСНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

### 1.1. Теоретичне підґрунтя формування основних підходів тайм-менеджменту

Сьогодні існує величезна кількість найрізноманітніших підходів до проблеми керування часом. Це питання досліджували: Гастєв О.К., Франклін Б., Любищева О.О., Феріс Т., Архангельський Г.А., Калінін С.І., Васильченко Ю.Л., Ейзенхауер Д., Рей Е., Кові С., Головаха, Е.И, Кроник А.А. та інші. Розібратися в них непросто, ще складніше визначити, який може бути корисний саме конкретній людині.

Як зазначає автор книги «Тайм-менеджмент: Практикум з управління часом» Сергій Калінін, фахівці виділяють три типи тайм-менеджменту: персональний (особистісний), рольовий (професійний), а також соціальний тайм-менеджмент [11]. В середині цих типів можуть існувати необмежені (і навіть можуть перетинатися) множини систем, методів і концепцій управління часом, частина з яких мають авторські назви.

Індивідуальне управління часом тісно поєднано з особистісним саморозвитком і здійснюється особисто людиною, яка бажає підвищити ефективність своєї діяльності. Для цього кожен з нас використовує власні методи та підходи, знаходячи інформацію з книг, інтернет-сайтів та блогів, порад друзів та колег, а також своїх ідей щодо підвищення ефективності використання особистого часу.

Рольовий (професійний) тайм-менеджмент допомагає людині бути ефективним у межах виконання ним будь-якої конкретної соціальної ролі, зазвичай професійної. Як зазначає Сергій Калінін, професійний тайм-менеджмент - це на 50% психологія трудової діяльності та ще на 50% методи

підвищення ефективності праці, наукової організації праці. Такий тайм-менеджмент зазвичай потребує допомоги професійного консультанта.

Соціальний тайм-менеджмент присвячений міжособистісним відносинам та спільному управлінню часом кількох людей. Типовий приклад такого тайм-менеджменту – корпоративний. Значна частина зусиль соціального управління часом полягає в оптимізації процесів взаємодії людей (бізнес-процесів, організаційних та комунікаційних процесів), і лише потім деяка увага приділяється власне методам тайм-менеджменту. У таблиці 1.1 показано типи управління часом [17; 11].

Таблиця 1.1

### Тип тайм-менеджменту

Назва елемента управління часом	Тип тайм-менеджменту		
	Індивідуальний	Рольовий	Соціальний
Суб'єкт, хто управляє	Сама людина	Консультант по тайм-менеджменту	Консультант по тайм-менеджменту
Об'єкт, ким управляють	Сама людина	Особистість (спеціаліст)	Група людей (компанія)
Ціль (для чого)	Оптимізувати досягнення індивідуальних життєвих цілей	Оптимізувати процес та результат виконання соціально-рольових (наприклад, професійних функцій)	Оптимізувати процес та результат виконання функцій групової взаємодії (зокрема, у колективі)
Предмет (чим управляють)	Особистісні знання, здібності та навички	Рольові (професійні) знання та навички, стратегії поведінки	Норми, правила, стандарти, алгоритми, шляхи діяльності та комунікацій
Мотивація (чому, заради чого)	Внутрішня: інтерес, бажання стати краще	Частково внутрішня (бажання підвищити компетентність), частково зовнішня (труднощі в її виконанні)	Зовнішня: повільна та неефективна взаємодія, складнощі управління групою людей

Виходячи з вище сказаного, можна зрозуміти чому не існує єдиної надійної системи тайм-менеджменту. Особистісне управління часом – це індивідуальна психологія, скільки людей – стільки точок зору. Проте, ніхто не заважає використовувати окремі методики управління часом у тій чи іншій ситуації для виконання відповідних ролевих функцій або для підвищення ефективності праці у колективі. Тобто, підбір методики тайм менеджменту залежить від місця, умов та цілей використання часу.

Вивчаючи все різноманіття підходів до управління часом, можна припустити, що є три принципові сутності тайм-менеджменту — це системи, концепції та методи управління часом.

Концепція управління часом – це певний спосіб розуміння та сприйняття ефективності використання особистого часу, від якої значною мірою залежить задоволеність особистим тайм-менеджментом.

Концепція включає такі елементи:

- причину та привід управління часом;
- ціль управління часом;
- цінності та принципи управління часом;
- філософію управління часом.

Метод управління часом – систематизована послідовність дій, спрямована на вирішення конкретної задачі управління часом. Зазвичай методи управління часом можуть бути докладно описані (на відміну концепцій) і мають конкретного автора. Сукупність однорідних методів управління часом називають підходом до управління часом.

Система управління часом — комбінація взаємодіючих елементів, зокрема концепції та методів управління часом, спрямована на досягнення поставленої мети.

Запорука ефективного тайм-менеджменту – чітке розуміння того, навіщо він необхідний, і чому його відсутність викликає дискомфорт. Ефективне цілеутворення можна підкреслити відомою приказкою: що посієш, те й

пожнеш. Всі найпопулярніші системи тайм-менеджменту засновані на глибокій потребі в них творців.

Так, про систему особистісної ефективності одного з батьків-засновників США Бенджаміна Франкліна (1706-1790) відомо, що коли йому було трохи більше 20 років, він вирішив вести щоденник для спостереження за розвитком у собі 13 ключових моральних чеснот [26, 17]. Він поставив собі за мету досягти моральної досконалості, яка зробила його життя розписаним буквально щохвилини, і, судячи з його автобіографії, успішно досяг її. Іншу мету ставив Тімоті Ферріс, автор книги «Як працювати по 4 години на тиждень, не стирчати в офісі від дзвінка до дзвінка, і при цьому жити де завгодно і багатіти». І якщо «тайм-менеджмент» Ферріса полягає в його «4-годинному робочому тижні», то кожен день Франкліна був ретельно розпланований і включав не менше 8 робочих годин. Можна навести багато інших прикладів, однак ці два вже досить переконливо свідчать про те, якими різними можуть бути підходи до вашого особистісного управління часом.

Для фіксації цілей можна побудувати складну систему із декількох моделей, які не залежать один від одного, проте дають бачення конкретної цілі під різним кутом.

Ціль, зазвичай, розуміють як генеральну мету суб'єкта діяльності. Таких «глобальних» цілей може бути кілька. Під завданнями ж розуміють конкретні процедури, які необхідні для досягнення головної цілі.

Одна з таких моделей може бути представлена у вигляді «дерева цілей». «Дерево цілей» - являє собою графічне зображення зв'язку між цілями системи та засобами їх досягнення, в якості яких виступають підцілі (на нижньому рівні – завдання).

Приклад «Дерева цілей» для цілі «Збільшення суми особистого доходу» показано у рисунку 1.1. [4].



**Рис. 1.1.** «Дерево цілей» для цілі «Збільшення суми особистого доходу»

У схемі продемонстрована декомпозиція цілей – розбивка цілей верхнього рівня на підцілі нижнього рівня.

Також, одна із важливих операцій при цілепокладанні є операція ранжування цілей. Ранжування цілей це оцінка внеску цілей та підцілей нижнього рівня у досягненні мети верхнього рівня. У результаті кожній підцілі нижнього рівня присвоюється вага, яка називається – Коефіцієнт відносної важливості (КВВ) [4].

Декомпозиція цілей та ранжування цілей за допомогою КВВ є основними інструментами у побудові складної моделі цілеутворення.

Методи тайм менеджменту були запропоновані одним із початківців соціального тайм менеджменту, Генрі Фордом. [25].

Система організації виробництва за Фордом має 4 відмінні ключові елементи:

- поділ праці – процеси розбиті на невеликі операції, що дозволяє масово використати низько кваліфікований персонал. Висококваліфіковані кадри зайняті управлінням, розробками та вдосконаленням процесу;
- висока стандартизація вузлів, агрегатів та запчастин, що дозволяє виробляти їх великими партіями, знижуючи питомі витрати;
- організація виробництва не навколо верстатів з певними властивостями, а розміщення верстатів у необхідному для виробництва порядку;
- стрічка конвеєра пов'язує різні стадії процесу.

Проте вітчизняні науковці [2] доповнювали систему фордизму поняття «вузької бази» за Гастевим О.К. На відміну від Тейлора, який акцентував увагу на системі та організації, і Форда, що вдосконалював техніку виробництва, Гастев О.К. фіксував основну увагу на людському факторі, на його провідній ролі в загальній ефективності. Звідси розгляд організаційної ефективності загалом починається у Гастева О.К. з особистої ефективності окремої людини на його робочому місці. Це і є «методологія вузької бази». При цьому на відміну від класиків наукового менеджменту Гастев О.К. розглядав працівника як активне джерело вдосконалення прийомів роботи. Це виразилося у його концепції трудової установки – тобто психологічної установки працівника проявляти ініціативу у роботі, бути мотивованим працювати краще.

Наступні вітчизняні послідовники тайм-менеджменту у 1970-х роках почали використовувати методику біолога Любищева О.О., який поставив перед собою глобальну мету розробити систему біологічних об'єктів на зразок Періодичної системи Менделєєва. Любищева О.О. розраховував, що йому для досягнення даної цілі треба часу набагато більше середньої тривалості життя людини. Тому вчений почав шукати резерви часу, для чого став вести хронометраж своєї діяльності, аналізувати результати хронометражу, планувати свою роботу. Саме у той час уперше з'являється ідея хронометражу як основи



системи керування особистим часом. Пролунала також важлива ідея бюджетування витрат часу – набагато гнучкішого тоді, ніж звичайне для західних підходів планування. Але головне значення методик Любищева О.О. не у конкретних методах підвищення особистої ефективності, а у тому, що вони викликали досить широкий відгук, породили значний інтерес до теми організації особистого часу [2].

Хронометраж – метод тайм-менеджменту один з головних засобів вивчення витрат часу на виконання операцій діяльності, який використовується у індивідуальному, рольовому та соціальному тайм-менеджменті.

Хронометраж операцій виробничої діяльності – це вивчення витрат часу виконання циклічних операцій з метою раціонального виконання та отримання вихідних даних для розробки інструкційно-технологічних карт. При необхідності детального вивчення окремих операцій застосовують фотохронометраж.

Дія хронометражу на початковому етапі його застосування ґрунтується на наступному ефекті. Необхідність, кілька разів на день письмово зафіксувати роботу і її тривалість, виробляє особливу увагу до власної діяльності, зокрема – до її часових характеристик. Ця увага переростає у почуття часу, що є основою для подальшого підвищення особистої ефективності.

Виходячи з цього, на початковому етапі хронометражу потрібно ставити собі головним чином психологічні завдання, а саме:

- надійно включити у свій розпорядок правило: раз на 1-2 години або частіше письмово фіксувати здійснювану діяльність та витрати часу на них;
- зробити це такою ж природною звичкою, як чищення зубів вранці;
- не намагатися робити жодних рішучих дій за результатами спостережень, а тільки побачити основні часові втрати, які не мають сенсу.

Далі, дані хронометражу можна доповнити оцінкою витрат часу та коментарями, відповідно до цілей тайм-менеджменту.

Приклад хронометражу рольового тайм-менеджменту може виглядати як показано в таблиці 1.2 хронометраж працівника [2].

Таблиця 1.2

### Приклад хронометражу ролі працівника

Початок	Тривалість	Вид роботи	Чи міг би делегувати?		На ці справи витрачаю багато / мало часу		...
			ні		мало	багато	
15:05	0:20	зустріч А.	ні		мало	проект зупинився	
15:30	0:50	нарада	так	Іванову	багато	балаканина	
16:25	0:15	телефонний дзвінок	так	секретарю	багато	навчитися закінчувати розмову	
...	...	...	...	...	...	...	...

Оціночні значення можна привести до позитивного використання часу та його негативного нецільового витрачання. Таким чином можна порахувати ККД (коефіцієнт корисного використання )

ККД використання часу = позитивне використання часу / тривалість часу;

Комбінуючи різні методи та концепції використання часу, включаючи цілі, філософію та ціннісні мотиви, сформовано багато сучасних систем тайм-менеджменту. Проаналізуємо основні із них [18].

Канбан – японська система, що візуалізує робочий процес. Використовувалася у компанії Toyota. Слово «канбан» японською означає «рекламний щит, вивіска». Вона полягає у тому, що креслиться таблиця із трьох стовпців. Стовпці носять назви «Треба зробити», «Робиться» та «Зроблено». Кожна запланована справа записується в один із стовпців. Протягом дня справи викреслюються з одного стовпця і переміщуються до наступного, виходячи з їхнього стану.

Скільки стовпців буде в «канбані», залежить від завдань. Наприклад, стовпцем може бути окремий етап проекту чи виробничого циклу. Так метод дозволяє відстежувати, як виконуються завдання. Велика перевага «канбана» –

наочність. Але його можна зробити ще зручніше та наочніше – за допомогою маркерної дошки та стікерів. На дошці малюється таблиця, а на стікерах пишуться справи, які треба зробити. Протягом дня стікери переклеюють з одного стовпця таблиці до інших. «Канбан» спочатку вигадали, щоб використовувати на підприємствах. Там з його допомогою контролювалася робота команди та прогрес проектів. Проте канбан годиться і для особистого планування. Цю систему можна комбінувати з іншими системами тайм-менеджменту, наприклад, з тимчасовими блоками.

Система Тимчасових блоків описує основну проблему планування: багато хто пише собі список завдань на день, але при цьому все одно не встигає виконати все, що запланували. Часто це відбувається через те, що простий список завдань не враховує дві речі: по-перше, скільки часу займає кожна справа, а по-друге, коли саме треба зайнятися. Метод часових блоків враховує і те, й інше. Суть системи у тому, щоб наперед виділяти час на кожную справу і в цей час не займатись нічим іншим крім запланованої справи.

На практиці це може виглядати так:

- 10:00–12:00. Написати звіт
- 12:30–13:30. Перевірити пошту, відповісти замовникам
- 14:00–14:30. Сходити до магазину
- 15:00–17:30. Зробити проект
- 18:00–19:00. Прибратися вдома

Схоже на розпорядок дня, але в цій техніці тимчасові інтервали виділяються тільки для завдань, які заплановані на один день. В іншому дні порядок може бути вільним. Система підійде дисциплінованим людям - тим, хто вміє виконувати плани, дотримуючись графіка, а також добре планувати та оцінювати свої сили. Важливо, щоб справи можна було зробити за відведений час. Зазвичай у таких людей і так майже немає проблем із керуванням часом. Але їм знадобиться сама ідея гнучкого графіку, який постійно корегується, а не прив'язується до фіксованого розпорядку дня.

Система Fresh or Fried полягає у наступному. Зранку, після сну, мозок людини ще свіжий, наповнений силами. Потім, згодом, він «смажиться», тобто втомлюється. Зрозуміло, що зі втомленим мозком ефективно не попрацюєш.

Тому система запропонує наступний алгоритм:

- 1) Увечері складіть перелік справ на завтра;
- 2) Найважливіші та найскладніші справи помістіть на початок дня, щоб зробити їх першими, поки мозок ще свіжий і є сили.
- 3) Ті справи, що не такі складні і важливі або приємні, варто планувати на другу половину дня.
- 4) Наступного дня виконуйте справи за списком. Наприкінці дня складіть новий список на завтра.

Система підходить тим, хто любить відкладати важливі справи в довгу скриньку і не встигає їх виконати.

Система "Автофокус" Марка Форстера, експерта із самоорганізації та особистої ефективності, полягає у наступному: спочатку потрібно записати всі ваші справи (всі – це означає все, що ви хочете зробити). Потім неквапливо читайте цей список, поки не зупинитеся на якомусь завданні – це має статися ніби само собою, інтуїтивно. Якщо відчули, що хочете займатися цим завданням, займіться ним, і робіть це доти, доки вам хочеться. Якщо ви закінчили справу – викресліть її зі списку, а якщо ні – перенесіть до кінця списку. Після цього продовжуйте працювати зі списком завдань, щоразу вибираючи собі справу до душі. Система підходить творчим людям, яким важко дотримуватися чіткого плану. А також тим, хто надає перевагу інтуїтивному підходу ніж раціональному. Але коли потрібно чітко дотримуватись термінів і є багато зовнішніх зобов'язань, система «Автофокус» може не підійти.

Система Матриця Ейзенхауера створена Дуайтом Ейзенхауером, 34-м президентом США. Полягає у тому, що потрібно записати всі справи, розподіливши їх на чотири групи за важливістю та терміновістю:

- термінові та важливі;

- термінові, але з важливі;
- нетермінові, але важливі;
- нетермінові та не важливі.

Візуалізація системи тайм-менеджменту Матриця Ейзенхауера показана на рисунку 1.2.



**Рис. 1.2. Матриця Ейзенхауера**

Дана система допомагає розподілити відносини за рівнем важливості, але не організує сам робочий процес. Тому можна поєднувати із іншими системами тайм-менеджменту.

Система Тіма Ферріса створена Тімом Феррісом, експертом із продуктивності, будується на основі двох правил.

Перше правило – це принцип Парето, згідно з яким 80% справ можна зробити за 20% часу.

Друге правило – робота заповнює увесь відведений на неї час. Також це правило відоме як закон Паркінсона.

Виходячи з цих правил, Тім Ферріс робить висновок, що потрібно не приділяти роботі більше часу, а максимально концентруватися на ній. Робочий період має становити близько 20%, але в цей час віддача та концентрація мають

бути максимальними та сконцентрованими на важливих завданнях. Час, що залишився, можна витратити на прості рутинні справи або відпочинок.

Ця система підходить людям із гнучким робочим графіком, які можуть самі планувати свій час; людям творчих професій та фрілансерів. Автор вважає свою систему універсальною, але найманому працівникові складно застосувати її, якщо його робочий день суворо регламентований.

Система «4D» створена Едвардом Рейем, консультантом та мотиваційним письменником. Цей набір методів для тих, хто не знає, як взятися за свої завдання. До кожної справи можна застосувати одну з чотирьох дій, а саме:

- Do (зробити) - важливі завдання, які потрібно зробити особисто, їх не можна викинути або передати;
- Delegate (делегувати). Доручити завдання комусь (колезі, помічнику, секретареві), якщо немає часу виконати завдання самому;
- Delete (Видалити). Деякі завдання не важливі в порівнянні з іншими або ж неактуальні. Від них варто просто відмовитися;
- Delay (відкласти). Складні завдання, які потребують негайного вирішення, варто відкласти, щоб вирішити нагальні проблеми. Однак, відкладаючи справу, треба чітко задати термін, коли завдання буде виконуватися. Вибирається будь-яке завдання із списку і робиться з ним одна з дій перелічених вище. Потім переходять до наступного завдання. Ця система підходить щоб розібратися із накопиченим списком справ, проте не підходить до довгострокового планування.

Система "90 на 30" створена Тоні Шварц, письменником, блогером, та засновником компанії The Energy Project. За цим методом на роботу відводиться півтори години (90 хвилин), а після – півгодини на відпочинок. Після цього цикл повторюється. Кожен повний цикл займає дві години. На перші цикли відводяться найважливіші і складні справи, а наступні – менш важливі. Дана система тайм-менеджменту краще підійде тим, хто звик мислити часовими інтервалами та відводити на роботу певний час. Крім того, інтервали

часу можна корегувати індивідуально. Система являє собою одну із систем введення обов'язкового часу на відпочинок у плануванні цілей та підцілей.

Проаналізувавши основні поняття та сучасні системи тайм-менеджменту, можна зробити такі висновки:

- існує значна кількість систем та підходів до вибору методів та концепцій сучасного тайм-менеджменту;
- всі системи тайм-менеджменту поєднують в собі поняття концепцій, методів використання та оцінки витрат часу;
- вибір системи тайм менеджменту залежить від суб'єкту та об'єкту тайм-менеджменту і поділяється на індивідуальний, рольовий та соціальний типи застосунку;
- інструменти та основні підходи тайм-менеджменту розвивалися та еволюціонували у різних сферах професійної людської діяльності: і в оптимізації виробничого процесу і особистісних досягнень цілей;
- основними методами тайм-менеджменту є: цілеутворення за допомогою декомпозиції та ранжування цілей, хронометраж використання часу, якісна оцінка витрат часу;
- індивідуальний характер різноманіття систем тайм-менеджменту зумовлений тим, що вибір системи управління часом залежить від системи цінностей та філософії окремої особистості, її психологічного стану.

## **1.2. Психологічні особливості особистісного тайм менеджменту**

Індивідуальний характер різноманіття систем тайм-менеджменту зумовлений тим, що вибір системи управління часом залежить від системи цінностей та філософії окремої особистості, її психологічного стану.

Психологічний стан людини значно залежить від фізіологічного стану людини. Одна з галузей знань психології – психофізіологія вивчає закономірності співвідношення психічного й фізіологічного для встановлення психофізіологічних закономірностей та механізмів життєдіяльності, розвитку,

навчання та праці людини. Тобто вона вивчає реакції людини, стани, почуття та інше з використанням методів фізіології. Про стан психічного напруження, наприклад, свідчать такі ознаки, як прилив крові до обличчя, почастищення пульсу і дихання, значне потовиділення та ін. Одночасне вивчення психології та фізіологічних проявів, які супроводжують функціональний стан організму, є правомірним тому, що в основі психічних проявів лежать нейропсихічні процеси. Біологічна сутність допомагає психологам зрозуміти зміст багатьох станів організму [12].

Прогресивний розвиток різновидів психо-нейрофізіології, антропогенетики, психогенетики та онтогенетики, психофармакогенетики й споріднених дисциплін суттєво збагатив інтегративну антропологію та психологію. В історичному контексті висвітлено концептуальні засади формування підґрунтя сучасної психофізіології, яка поєднала в собі окремі розділи фізіології, нейрофізіологічні механізми формування вищих психічних функцій та вищої нервової діяльності людини. Велику увагу автори приділяють провідному значенню епохальних наукових праць видатного фізіолога Івана Михайловича Сеченова [7], який багато зробив для заснування системної психофізіології. Протягом усього життя вчений намагався знищити розрив між психологією і фізіологією центральної нервової системи (ЦНС), бо був упевнений, що чіткої межі між цими науками не існує і саме ця межа має стати фундаментом для достеменного пізнання особистісних властивостей людини. Психологія, на думку Сеченова І.М., втрачає свій науковий характер, якщо пориває прями́й зв'язок з нейрофізіологією, з необхідним розглядом за своєю сутністю власне психофізіологічних проблем.

Концепція Сеченова І.М. успішно усунула наявність протистояння рефлекторної діяльності ЦНС і психічної діяльності людини. Науковим подвигом видатного вченого стало те, що своїми експериментальними дослідженнями він довів: усі акти психічної діяльності людини за походженням є рефлексогенними – і це революційне значення як для фізіології вищої нервової діяльності, так і для психологічної науки [7].



Сеченов І.М. розглядав рефлекс як закономірну, детерміновану відповідь організму на вплив середовищних чинників і вважав його одиницею аналізу, що підлягає дослідженню в фізіології ЦНС та психології. Таким чином, відбулося нове становлення проблеми взаємозв'язку фізіології і психології, тобто, на думку вченого, предметом психології мали стати рефлекторні акти з їх початком (мотивація із сучасних позицій), серцевиною (прийняття життєвих рішень) і закінченням (корисний пристосувальний результат), а не окремо вилучені суто психічні свідомі процеси.

Підсумовуючи вище сказане, психологічний стан та система цінностей, у тому числі якість та рівень тайм-менеджменту у житті людини визначається значною мірою фізіологічними чинниками та середовищем, в якому ця людина проживає чи була сформована у дитинстві. Тому, для побудови якісної і ефективної особистісної системи тайм-менеджменту потрібно вивчати усі сфери життя людини, класифікувати їх та аналізувати в якому стані та в яких зв'язках знаходяться усі сфери життя людини.

Психофізіологія як основа вивчення фізичних факторів, що формують психологічний стан та рефлекси окремого індивіда взаємодіє з багатьма науками, а саме: біологія, генетика, фізіологія вищої нервової діяльності, нейрофізіологія та інші. Тому так важливо розглядати систему керування часом окремої особистості не як окремі психічні свідомі процеси, а комплексно через призму фізіологічних наук.

Таке бачення було представлено вченим генетиком Елізабет Елен Блекберн, лауреатом Нобелівської премії з фізіології та медицини 2009 року, спільно з Керок Шерком «за відкриття механізмів захисту хромосом тіломерами та ферменту тіломерази» - за теорією 1971 року, запропонованою вченим Олексієм Оловніковим [27].

Виступ вченої Блекберн Е.Е. на конференції TED [5], продемонстрував практичний зв'язок генетики та психології.

Суть гіпотези полягає у генетичних механізмах поділу клітини, кількість поділів залежить від кінцівок ДНК – тіломерів [27],. При кожному поділі

клітини кінцівки тіломерів зменшуються, таким чином, обмежуючи кількість поділів клітини за все своє життя. Тобто, довголіття клітин усіх органів людини, в тому числі і мозку, залежить від довжини тіломерів. Цей механізм не був би психофізіологічним, якщо б вчена не зробила одне статистичне дослідження, яке проявило прямий взаємозв'язок психології та генетики. Респондентами експерименту були взяті рідні матері, які мали розумово відсталих дітей, а також матері-опікуни, які свідомо брали чужих розумово відсталих дітей із притулку та усиновляли. Результати дослідження, на наш погляд, були революційними. Матері розумово відсталих дітей, які вважали ці ситуації важкими, та які пригнічували себе тим, що ці ситуації сприймалися як «покарання від Бога», знаходилися переважно у стані тиску ситуації, у стані жертви. Тіломери таких матерів за період дослідження були зменшенні, що у довготривалій перспективі означає зменшення довголіття цих людей. Бо клітини мають можливість менше разів ділитися і таким чином органи почнуть старіти швидше, швидше прийде старість. І навпаки, матері-опікуни, які свідомо йшли на величезні труднощі, які сприймали труднощі як завдання, як виклик, а не як життєвий тягар – їх тіломери почали відновлюватися та збільшувати свою довжину. Це означає, що вони своїм станом готовності до битви з труднощами у прямому сенсі збільшували своє довголіття.

Звідси випливає, що психологічний стан людини впливає на фізіологію у довгостроковій перспективі, а фізіологічні фактори впливають на психологічний стан людини, і як людина буде відноситися до цих факторів, так вона знову ж таки буде впливати на фізіологію, яка проявиться у майбутньому і буде проектуватися на психічний стан людини, надавати вказівки до тої чи іншої поведінки людини.

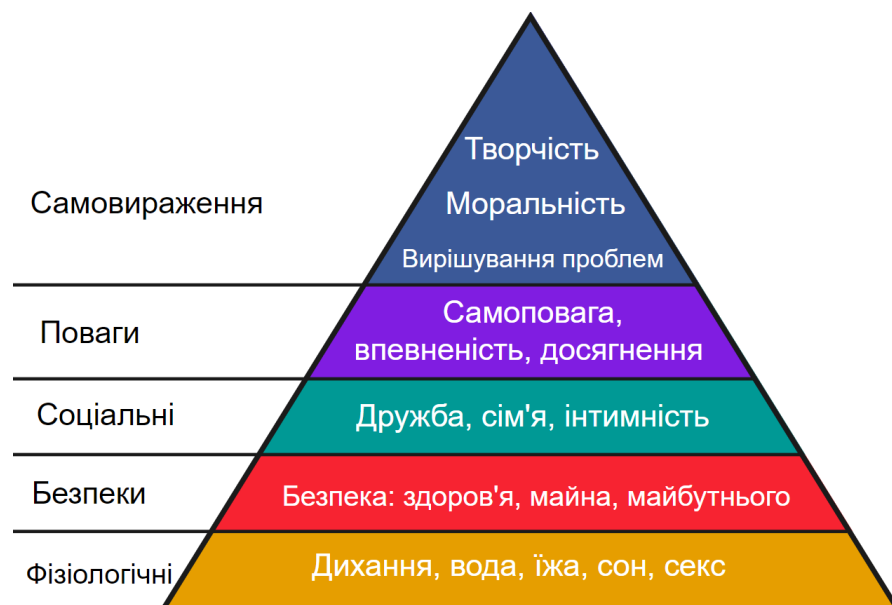
Таким чином, для досягнення довголіття та фізичного здоров'я людині слід більшість часу свого життя перебувати у стані щастя, душевної рівноваги та віри у свої сили у подоланні труднощів. Для того щоб керувати своїм життям, а саме часом життя, треба бути ефективним в усіх сферах свого життя, принаймні, збалансовувати та контролювати усі фізіологічні та психологічні

чинники, на які людина має безпосередній вплив, щоб не створювати негативних ні фізичних, ні психологічних факторів.

Отже, людина здатна упорядкувати усі сфери життя, декомпозиючи та ранжуючи сфери діяльності та цілі у цих сферах діяльності.

Варто розглянути відому упорядковану в ієрархію систему потреб людини, складену американським психологом Абрагамом Маслоу у 1943 році. Психолог Абрахам Маслоу [15], досліджуючи фактори, які впливають на поведінку, розбив їх на п'ять категорій і розташував їх у визначеній ієрархії. В основі цієї ієрархії лежали найбільш насущні потреби (їжа, вода, житло), а на вершині — більш високі індивідуальні запити (визнання, самовираження). Коли потреби найнижчого рівня задоволені хоча б частково, людина починає рухатися до задоволення потреб іншого і не обов'язково наступного рівня ієрархії.

На рисунку 1.3 представлена модель піраміди потреб за Абрагамом Маслоу [7; 19].



**Рис. 1.3. Модель піраміди потреб за А. Маслоу**

Ієрархія Маслоу – дуже зручний засіб класифікації людських потреб, проте було би помилкою сприймати її як якусь жорстку схему. Зовсім не обов'язково, щоби потреби кожного рівня були цілком задоволені, проте мінімально задоволені вони мають бути.

Дану модель можна використовувати як приклад організації сфер життя людини, а саме, ранжування сфер життя у конкретну ієрархічну систему у конкретний період та комплекс фізіологічних факторів, в якому живе конкретна особистість.

Слід зробити такі висновки:

- індивідуальна система особистісного тайм-менеджменту ґрунтується на психофізіологічному стані індивіду;
- психологічний стан індивіду має прямий вплив на покращення або погіршення фізіологічного стану людини у довгостроковій перспективі, доведений науковцями генетиками;
- базисна ціль тайм-менеджменту це досягнення щастя та довголіття людини, досягнення результатів поставлених задач, мінімізація втрат часу, шляхом ранжування, декомпозиції сфер життя та упорядкуванню у індивідуальну систему сфер життя людини.

У I розділі було зроблене теоретичне дослідження основних понять та підходів особистісного тайм-менеджменту. Вибір системи тайм-менеджменту залежить від суб'єкту та об'єкту тайм-менеджменту і поділяється на індивідуальний, рольовий та соціальний типи застосунку. Основними методами тайм-менеджменту є: цілеутворення за допомогою декомпозиції та ранжування цілей, хронометраж використання часу, якісна оцінка витрат часу. Індивідуальний характер різноманіття систем тайм-менеджменту зумовлений тим, що вибір системи управління часом залежить від системи цінностей та філософії окремої особистості, її психологічного стану.

Психологічний стан людини невід'ємно пов'язаний із психофізіологією. Таким чином, відповідно, до дослідження Блекберн Е.Е. [27; 5], індивід має важелі впливу на власне здоров'я і довголіття шляхом ранжування,

декомпозиції сфер життя та упорядкуванню у індивідуальну систему сфер життя, що збільшує ефективність використання часу життя для досягнення необхідних цілей, що роблять людину щасливою. Тобто, контролюючи сфери життя, людина приходить до порядку та щасливого стану, цей щасливий стан збільшує довжину тіломерів, і таким чином організм людини працює здоровіше і ефективніше. З іншого боку, контролюючи свої сфери життя, людина набуває можливості частково керувати фізичними чинниками, які впливають на фізіологію людини (якість їжі, безпека, дихання, фізичні вправи, робота тощо). Покращення фізіологічних умов покращують психічний стан людини. За науковими працями Сеченов І.М. [7] фізіологія значно формує психічний стан людини.

Вище сказане обґрунтовує необхідність побудови індивідуальної системи тайм-менеджменту, як інструменту управління фізичними та психологічними сферами життя людини задля довголіття та щасливого життя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

#### 2.1. Розробка індивідуальної системи особистісного тайм-менеджменту за методикою «Піраміда Пріоритетів».

Індивідуальна система тайм-менеджменту, як інструменту управління фізичними та психологічними сферами життя людини задля довголіття та щасливого життя, будується на основі наступних методів:

- вивчення психологічного стану індивіду на основі декомпозиції та ранжування сфер життя;
- вивчення цілей індивіду, що відображає її цінності;
- вивчення психофізіологічних умов, в яких проживає індивід та відображають психофізіологічний стан індивіду у кожній сфері життя;
- вивчення основних втрат часу за допомогою хронометражу;

Провести відповідний аналіз допоможе система класифікацій, які за специфічною ознакою поділяють сфери діяльності на групи чи окремі класи.

Один із варіантів класифікацій був розроблений за методикою «Піраміда пріоритетів» [23]. Дана система класифікації сфер діяльності індивіда намагається досягти наступних цілей:

- побудувати модель пріоритетів сфер діяльності як один із можливих варіантів системи планування часу;
- побудувати спосіб опитування респондентів у метриці «Піраміда пріоритетів»;
- показати спосіб порівняння послідовності пріоритетів респондента та ідеальної моделі відповідно до моделі «Піраміда пріоритетів»;

- видати рекомендації щодо основних сфер діяльності, які потрібно доопрацьовувати, приділяти їм більше уваги відповідно до моделі «Піраміда пріоритетів»;
- навчити респондента будувати власну модель пріоритетів та аналізувати її, використовуючи усі етапи методики;
- спонукати респондента до усвідомлення пріоритетів різних сфер діяльності у його житті.

Методика визначає всі сфери планування життя у фіксованих поняттях. Даних понять чи сфер життя у методиці є 18. Також методика полягає у побудові з 18 понять схеми піраміди – послідовне побудова сфер життя з фіксованим порядком, пріоритетом і угрупованнями. Крім цього, кожна сфера має 4 стани:

- негативний;
- пасивний;
- позитивний;
- регулярно позитивний.

Дані стани мають сигналізувати про якість обраної сфери.

Також методика приділяє увагу відношенню користувача до планування відпочинку на кожному рівні пірамідальної моделі.

Поняття надаються респондентові в перемішеному вигляді. І пропонується побудувати піраміду пріоритетів щодо його власного бачення. Потім відбувається порівняння схеми респондента з ідеальною моделлю «Піраміда пріоритетів». Видається інформування користувачеві, про те, які сфери знаходяться на іншому місці, відмінному від сфер в ідеальній моделі піраміди.

Потім користувач опитується спеціальними питаннями, які допомагають з'ясувати про кожну сферу життя в рамках 4 станів (негативний, пасивний, позитивний, регулярно позитивний). Видається інформування користувачеві методики, про те, які сфери життя перебувають у негативних якостях щодо ідеальної моделі «Піраміди пріоритетів».

Основний сенс візуалізації схеми подібній піраміді полягає тому, щоб наголосити, що найнижчі рівні мають більш високий коефіцієнт відносної важливості (КВВ) відносно вищих рівнів. Візуально це означає, що нижчий рівень ширше ніж верхній рівень, тому нижчий рівень слугує фундаментом для верхнього рівня.

Даний метод планування часу та пріоритетів виведений на підставі суб'єктивного досвіду автора. Його можна використовувати при плануванні як один із варіантів систем планування. Ця система склалася під впливом багатьох чинників, у яких сформувався автор. Користувачі, звичайно ж, вирости в інших умовах довкілля та оточення і, таким чином, їх системи пріоритетів можуть відрізнитися від даної системи пріоритетів, описаної в методиці.

Але все ж таки методика надає окремий погляд на систему планування та пріоритизації сфер життя, що додасть додатковий інструмент для усвідомлення засобів побудови власної унікальної системи планування часу.

Новий погляд, а тим більше підкріплений досвідом, може бути прикладом, як можна впорядкувати свій час. Адже саме час є тим скарбом, яким володіє кожен з нас і наскільки потрібно бути уважним та акуратним до способу його використання.

Часто безлад у житті призводить до конфліктів між різними сферами життя. Неправильне, тобто невідповідне особистості, розставлення пріоритетів створює дисбаланс між різними сферами життя. Наприклад, людина може бути успішною у бізнесі, але мати проблеми на особистому фронті, або мати проблеми зі здоров'ям. Або навпаки, бути здоровим, але не мати фінансів і як наслідок часу для щасливого проживання свого життя. Усі ці дисбаланси роблять нас нещасливими, а тому впливають на розмір тіломерів у наших хромосомах, що відображається на нашому здоров'ї та довголітті. І головна мета методики – це спробувати впорядкувати та збалансувати життя та направити його у творче русло. Русло, яке ґрунтується на позитивних поняттях поваги інших людей і самого себе, миру між людьми, благополуччя та



працьовитості, міцної родини та любові, терпимості один до одного, комфорту та щастя, поваги внутрішнього світу та мрії людини.

Спочатку треба побачити, що сфери життя взагалі існують, і вони є різними. Тобто потрібно набути бачення. Потім потрібно зрозуміти які сфери ґрунтуються одна на одній і є кореневим фундаментом, а інші будуються поверх. Потім розставити пріоритети своїх дій та подій у календарі для досягнення конкретних цілей у певній сфері. Простими словами можна сказати так: якщо є проблема чи застій у певній сфері, то для її розвитку потрібно визначити її фундамент – сферу, яка знаходиться нижче за порядком даної сфери та проаналізувати цей фундамент. Якщо фундамент у негативній якості, то треба працювати над фундаментальною сферою нижнього рівня, спочатку збалансувати кореневу сферу життя, а потім виконувати завдання наступної, що будується на ній. Змінивши на краще фундамент і після цього сфери, що знаходяться вище, автоматично «покращаться у якості» - реанімуються та створять нові можливості, виявиться нова позитивна динаміка.

Далі, у кількох етапах та схемах описується детальна схема реалізації методики «Піраміда пріоритетів».

#### Етап 1. Класифікація життєвих сфер респондента.

Класифікувати всі життєві сфери поняттями, вказаними в таблиці 2.1. Список сфер життя. У кожному осередку знаходиться назва поняття та його ідентифікатор як букви.

Дамо пояснення кожного класу – рівня даної класифікації.

Безпека тіла та підтримка основних життєвих систем в організмі, необхідних для життя – це фізичний корінь життя людини та судина всієї енергії людини. Тому завдання, пов'язані з цією сферою життя, найкритичніші і вимагають миттєвого вирішення. Чому ця сфера найважливіша? Тому що людина не зможе нікому більше допомогти, якщо сама не збереже спочатку себе. Для того щоб допомогти комусь, потрібно намагатися мати весь функціонал свого тіла і не ризикувати своїм життям просто так, заради

адреналіну чи жартів. Усі ситуації, пов'язані з цим рівнем, споживають величезну кількість енергії людини.

Здатність до комунікації з людьми, необхідним для життя – ми не можемо з'явитися на Землі без участі людей – наших батьків. Тому ми народжуємось із потребою бути серед людей. Простір людей потрібний нам для життя так само, як і повітря. Тому вміти сприймати світ людей також є критично важливим для життя людини. Без старання розуміти світ людей маленька дитина не зможе вирости, а доросла людина не зможе вижити, якщо вона не дотримуватиметься критично важливих правил суспільства, або не зрозуміє їх.

Таблиця 2.1

**Класифікація життєвих сфер за методикою «Піраміда пріоритетів»**

Удосконалення навичок. A	Психологічна гігієна. B	Мир між людьми. Життя найвища цінність людини. C
Розум і мозок, здатний функціонувати для підтримки життя. D	Здатність до комунікації з людьми, необхідним для життя. E	Тверезий розум із здоровим глуздом. F
Приносити благо суспільству. G	Підвищення рівня та якості своєї психофізіологічної енергії. H	Безпека тіла та підтримка основних життєвих систем в організмі, необхідних для життя. I
Слідування своїй мрії, її реалізація.	Відносини чоловіка та жінки. Створення сім'ї.	Здатність мріяти та бути щасливою людиною.

## Продовження таблиці 2.1

	J		K		L
Повага, щастя та мир у сім'ї.		Здоров'я тіла, його фізична сила.		Усвідомлення своєї місії є реалізація своєї мрії.	
	M		N		O
Усвідомлення простору сновидінь та керування сновидіннями.		Помірне та контрольоване ставлення до сексу.		Праця та бізнес, який приносить блага для життя.	
	O		Q		R

Здатність до комунікації з людьми, необхідним для життя – ми не можемо з'явитися на Землі без участі людей – наших батьків. Тому ми народжуємось із потребою бути серед людей. Простір людей потрібний нам для життя так само, як і повітря. Тому вміти сприймати світ людей також є критично важливим для життя людини. Без старання розуміти світ людей маленька дитина не зможе вирости, а доросла людина не зможе вижити, якщо вона не дотримуватиметься критично важливих правил суспільства, або не зрозуміє їх.

Розум і мозок, здатний функціонувати для підтримки життя – це критично важлива сфера життя. Мозок дарує здатність сприймати навколишню реальність та вчасно приймати необхідні рішення, згідно з досвідом, записаним у ньому раніше. Завдання цього рівня також потребують термінового вирішення. Площина цих завдань у виборі способу підтримки ясності та наповненості силою мозку. Огородження станів, коли мозок неспроможна функціонувати під впливом наркотиків, втоми, недосипання, недоїдання тощо. Також гнів може затьмарити розум і тоді особистість просто не матиме інструментів управління своїм тілом або іншим механізмом, наприклад, автомобілем.

Мир між людьми; життя найвища цінність людини – не завдавати іншим шкоди є критично важливим завданням. Оскільки від мру між людьми залежить багато факторів, які необхідні для життя людини: це і безпека людини та її близьких, це створення необхідних умов для кооперування та поділу праці, що призводить до достатку їжі та благ. Помилки у цій сфері приносять дуже погані плоди. А саме той, хто робить фізичну шкоду або здатний на це, створює у своєму житті дірки у вигляді ситуацій, які постійно втручають таку людину у фізичну агресію. Навпаки, людина, яка прагне миру і яка не здатна до насильства, вирощує у своєму житті сприятливі умови для процвітання та творчого прояву багатьох утворень та творинь. Завдання цього рівня є критично важливими і потребують термінового вирішення. Збереження миру, вміння захищати та захищатися, непідтримка фізичного насильства, неслідування провокаціям агресора.

Повага, щастя та мир у сім'ї – це місце, де вирощується щастя людини та її процвітання. Завдання пов'язані зі сферою сім'ї залежать від ставлення людини до сім'ї та її поведінки у ній. Цей рівень створює проєкції та наслідки на всі наступні рівні. Якщо людина виявляє повагу та турботу до своєї сім'ї, то і плоди цього поширяться на всі наступні сфери життя. Якщо ж людина вносить зневагу та руйнування в сім'ю, то всі її подальші сфери життя також руйнуватимуться. Сім'ю не обирають і вона дарується Всесвітом. Тому, сім'я – є природним уроком людини для її розвитку. Зневажливе ставлення до сім'ї висловлює невдячність особистості за своє життя та її мету. Нехтування цією сферою життя рано чи пізно приведе до результату такого прислів'я – не рубай сук, на якому сидиш.

Тверезий розум із здоровим глуздом – не засмічувати свій розум ілюзіями та інформацією, яка не ґрунтується на фактах. Здоровий глузд має на увазі, що думки і судження людини ґрунтуються на сенсі. А поняття сенсу для кожної людини різне і ґрунтується на її цінностях. Вміння впорядковувати свої думки, ґрунтуючись на фактах, є важливим завданням цього рівня. Нерідко різні домисли можуть створити в розумі людини багато ілюзій. Ці ілюзії спонукають

людину робити помилкові дії, які призводять до поганих наслідків на наступних рівнях. Тому важливо будувати свої думки та інформацію в голові, ґрунтуючись на фактах. Але самих фактів недостатньо. Якщо в голові тільки факти, то вони можуть захаращувати всю пам'ять. Людина потребує здатність керувати фактами та фільтрувати ілюзії. Ця здатність народжується, якщо особистість стоїть вище свого Розуму. Для цього особистості потрібно вміти відчувати почуття любові та співчуття. Все це дуже банально, але без почуття любові, особистість не зможе управляти своїми думками, тому що тільки в відчутті любові у людині народжуються цінності, які дають цій особистості сенс. Все наповнюється змістом і набуває напрями, формалізується цілями, лише завдяки цінностям, яких прагне та відстоює особистість.

Здоров'я тіла, його фізична сил – виникає завдання зміцнення здоров'я тіла та його сили. Це можна зробити, дотримуючись правил здорового харчування та здорового способу життя. Здоров'я – це багатство людини. Адже ця сила здатна мати наступні сфери життя, які будуються на ній, як на фундаменті. Саме це і є основне завдання цього рівня – зберігати здоров'я та зміцнювати його для того, щоб проекція цього рівня давала поштовх процвітання на наступні рівні. Якщо ж не берегти здоров'я і не розвивати тіло, то наступні рівні не отримуватимуть потрібної стійкої основи для розвитку.

Праця та бізнес, який приносить блага для життя – завдання сфери праці передбачає, що якщо людина жива та здорова, то вона здатна працювати. Завдання цього рівня пов'язані зі створенням блага для своєї сім'ї, для себе, для майбутньої сім'ї. Маючи ресурси, людина зможе їх комусь подарувати, вкласти, створити щось із них. Але не маючи ресурсів, людина зможе зробити набагато менше. Цей рівень допомагає навчитися досягати цілей своєю працею. Навчитися не соромитися трудитися і поважати свою і чужу працю. Також цей рівень вимагає наснаги та творчості, інакше праця не принесе результатів. Працювати можна і вдома, облаштувавши в ньому затишок або просто будуючи будинок. Можна прибирати будинок або мити посуд із вдячністю, що ти можеш його мити, і в тебе є ще час. Завдання цього рівня вчить терпінню та

подяки за те, що ти маєш можливості працювати, можливості створювати благо для себе та своїх близьких. Неповагу і не любов до праці перекривають розвиток наступних рівнів та роблять їх дуже бідними.

Удосконалення навичок – це праця над своїми знаннями та вміннями. Природа людини творча і якщо вона слідує творенню, то і приходить потяг до нових знань, які відкривають бачення і дають нові можливості. Нові можливості відкривають світ і створюють ґрунт для наступних рівнів. Якщо ж людина, не прагне до досконалості, то вона починає занурюватися в невігластво. Вся енергія такої людини починає переходити у стан застою і не дає розвитку подальшим рівням.

Помірне та контрольоване ставлення до сексу – це перший рівень, де людина стикається зі своєю внутрішньою енергією та бачить її прояв. Завдання цього рівня – побачити взаємозв'язок своєї енергії та статевим актом. У будь-якому випадку, якщо попередні завдання на фундаментальніших рівнях виконані, то енергії накопичується багато і у дорослих людей виникає сильне бажання або пристрасть. Є багато підходів до цієї сфери життя. Але тут потрібно довіряти індивідуальному відчуттю, як змінюється самопочуття і скільки часу людині потрібно, щоби повністю відновити психологічні та фізичні сили. Завдання цього рівня, також зрозуміти свою природу та природу партнера, зрозуміти чоловічу та жіночу природу. Занадто марнотратна поведінка на цьому рівні призводить до знесилення, відсутності емоцій та захоплення на наступних рівнях. Неповагу до природи жінки чи чоловіка також призводить до руйнувань наступних сфер життя. Вміння контролювати свою енергію і бути сповненим, а не спустошеним, а також вміння виявляти повагу до жіночої та чоловічої природи – важливий фундамент для наступних сфер життя.

Відносини чоловіка та жінки. Створення сім'ї – не можна переходити до завдань сфери створення сім'ї, коли не навчився поважати батьків або їх соромиш чи нехтуєш ними заради нових відносин. Не можна йти на побачення, якщо ти не виконав свою роботу, яка годує твою сім'ю. Це звучить банально,

але не можна йти на побачення з тим, хто не навчився керувати своїми сексуальними бажаннями. Ця сфера життя відкриває свої можливості, коли виконано завдання попередніх рівнів. Ставлення чоловіка та жінки символізують вічну взаємозв'язок між двома протилежностями цього світу. Тому успіх і старання в завданнях цього рівня приносять людині успіх і процвітання всього світу, тому що енергія, отримана від взаємин, наповнює всі прояви цього дуального світу, в якому все будується на взаємодії протилежностей. Для вирішення цих основних завдань слід навчитися поступатися своєму партнеру, виявляти любов і терпіння.

Здатність мріяти та бути щасливою людиною – коли успішно виконані завдання попередніх фундаментальних сфер життя, тоді в людини з'являється вільна енергія, яка виражається як емоційне щастя або захоплення душі. У цьому стані людина здатна бачити свої мрії чи мріяти. Усвідомлення своєї мрії є основне завдання цього рівня. Для вирішення цього завдання доведеться виконати кілька етапів. Для початку зрозуміти, що насправді робить людину щасливою. Потім знайти причини, чому вона не тільки має право бути щасливою, але й повинна бути щасливою для того, щоб навколишній світ теж був щасливим.

Психологічна гігієна – чистота думок та намірів, а також відчуття щастя збільшують довголіття, як було доведено дослідженнями генетика БлекбернЕ.Е. на зростання довжини тіломерів у хромосомах людини. І, навпаки, занурення свідомості у такі стани як заздрість, гнів, образи, вина тощо – затьмарюють свідомість і погіршують здоров'я людини. Спортивні тренування спільно з емоційними тренуваннями, заняття спортом у стані щастя говорить тілу, що воно здорове і все в нього добре – через це тіло в стані щастя – тобто повної відсутності стресу, починає одужувати та наповнюватися життєвою енергією. Це є фундаментом, щоб думки були сильними та концентрованими. Коли думки концентровані і сповнені емоціями любові і щастя, ці думки легко перетворюються на дію і приносять результати.

Приносити благо суспільству – цей рівень пов'язаний із взаємовідносинами з людьми, які не є рідними. Це друзі, вороги та всі чужі люди. Якщо попередні фундаментальні соціальні сфери були – сім'я, потім чоловік чи дружина зі створенням нової родини, то ця сфера стосується решти людей. Людина повинна навчитися не нехтувати своїми батьками, сім'єю, дружиною чи чоловіком заради друзів чи інших людей. Але це не означає, що не треба допомагати друзям та людям. У цьому й полягає баланс, що, обстоюючи інтереси своєї сім'єю та близьких, навчитися робити добрі вчинки й у друзів, й інших людей.

Усвідомлення своєї місії є реалізація своєї мрії – внутрішнє розуміння, що для людини є щастя і як його реалізувати. Реалізуючи власне щастя, починаєш приносити блага іншим людям та суспільству, оскільки позитивне творення, яким займається людина, знайде свою нішу в суспільстві, для яких ці дії будуть благом. Все це зрозуміти можна лише діями, спілкуванням, методом спроб та помилок створення своєї справи паралельно роблячи висновки у своєму самоаналізі, регулярному перегляді свого життя. Завдання цього рівня вирішено коли у медитації знайдено власне призначення та місія. Символ цього рівня – медитація на власні цінності, щоб краще побачити свій шлях і зрозуміти своє призначення в цьому світі.

Підвищення рівня та якості своєї психофізіологічної енергії – сфера та відносяться до високо духовних рівнів. Ця сфера досягнута тоді, коли людина розвинулась і синхронізувала попередні сфери життя. Коли людина синхронізувала свою психологію та фізіологію, та здобула нові здібності до концентрації психофізіологічної енергії. Символ цього рівня – просвітлена багата людина, яка постійно працює над своєю наповненістю та якістю того, чим вона наповнюється. Потім ця людина цю наповненість дарує і знову наповнюється.

Слідування своїй мрії, її реалізація – цей рівень реалізується, коли людина не тільки зрозуміла своє призначення та місію, а й реалізовує її. Цей рівень стосується пошуків себе в процесі реалізації своєї мрії. Цей рівень також



про те, коли мрія людини перетворилася на загальне благо та надбання цивілізації. Це задоволення людини служінням суспільству та цивілізації. Символ цього рівня – отримання щастя від служіння цьому світу, виявляючи та матеріалізуючи власну мрію та призначення.

Усвідомлення простору сновидінь та керування сновидіннями – даний рівень виявляється коли у людини проявляються навички до роботи із власною підсвідомістю. Робота із власною підсвідомістю небезпечна і має значну кількість ризиків, тому представлена у класифікації тільки для ознайомлення, що така сфера існує і також входить до сфер життя людини і інколи може проявлятися. Робота із підсвідомістю повинна проходити під наглядом висококваліфікованих психологів або медиків.

Етап 2. Складання схеми пріоритетів респондента.

Попросити користувача заповнити піраміду пріоритетів згідно рисунку 2.1.

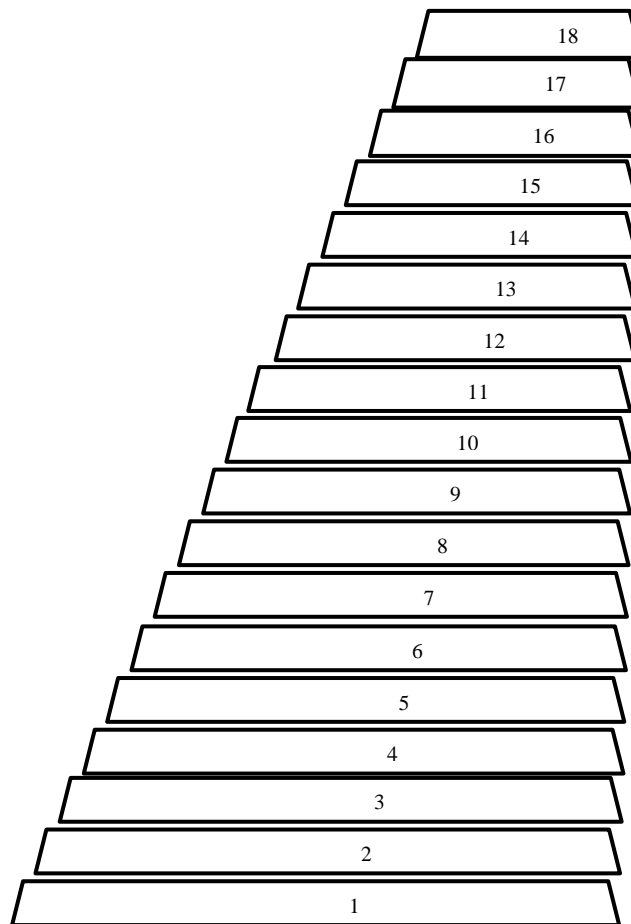
Для цього потрібно від 1 до 18 заповнити найважливіші сфери-класи, описані вище, які потрібно виконати в першу чергу.

1 – найважливіше,

2 – виконується, коли виконано 1,

3 – виконується, коли виконано 2. І так далі до 18 рівня піраміди

Тобто, потрібно вказати якому номеру комірки рисунку 2.1 відповідає літери таблиці 2.1. Наприклад, 1 комірка відповідає – «I», 2 – «E», 3 – «D», і так далі до 18 рівня рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Комірки пірамідальної моделі**

Етап 3. Опитування респондента про якість життєвих сфер.

З'ясувати через опитування у респондента якість перерахованих вище життєвих сфер класів – рівнів моделі піраміди.

Також з'ясувати ставлення до відпочинку та кількість часу, який респондент приділяє відпочинку у кожній із сфер життя, перерахованих у Таблиці 1.

За допомогою питань визначити характеристику кожного рівня в наступній метриці:

- червоний – сфера життя перебуває у негативній активній дії;
- жовтий – сфера життя перебуває у пасивності. Шкода не створюється, але й успіху у сфері також немає;
- синій – сфера життя має позитивний напрямок. Але періодично трапляється зупинка або збій позитивного напрямку;

– зелений – сфера життя користувача перебуває у гармонії із собою і оточенням. Активні позитивні дії постійно відбуваються.

Питання, щоб визначити 4 основні стани сфер життя респондента можуть бути побудовані такими темами питань:

– труднощі – як респондент долає в житті труднощі, чи здатний він створювати шкоду та руйнування в даній життєвій сфері будь-кому;

– успіх, щастя, благополуччя – як респондент поводить, коли опитувана сфера життя перебуває у позитивному, здоровому, успішному чи просто спокійному стані;

– внутрішнє щастя та комфорт особистості – як респондент ставиться сам до себе, до своєї думки, особистого комфорту, до своєї душі. Чи робить активні дії щодо покращення умов свого особистісного простору;

– щастя інших людей – як респондент ставиться до щастя інших людей. Чи робить активні події зі створення блага чи сприятливої атмосфери іншим людям.

Кількість питань можна сформулювати індивідуально для опитуваного користувача та виводити середній бал для кольорів Жовтий, Синій та Зелений. Але для кольору Червоний є виняток.

Це означає, що користувач опитується, щоб з'ясувати, чи є прояв агресії в даній сфері, тобто чи здатний користувач виявляти негатив – Червоний колір. Задається кілька навідних питань щодо його можливих вчинків у конкретній ситуації. Якщо користувач позитивно відповість хоча б на одне питання, тобто він здатний створювати негатив у цій сфері, то сфера забарвлюється у червоний колір.

Далі для Жовтого кольору користувач опитується кількома питаннями. Якщо людина відповідає позитивно питанням про пасивне ставлення до конкретної сфери життя, то зараховується 1 бал – людина перебуває у застої у конкретній ситуації. Якщо людина відповідає негативно, то вона отримує 0 балів з цього питання. Потім усі бали за відповідями за Жовтою якістю – застій

та пасивність – складаються і загальна сума ділиться на кількість питань. Тобто виводиться середній бал.

За таким же алгоритмом вираховується середній бал для Синьої якості (позитивного напрямку, з періодичними зупинками та помилками) та Зеленої якості (регулярна позитивна ініціатива та старання, гармонія). Потім вибирається та якість, яка набрала більшого значення – Жовте, Синє або Зелене.

Варто повторити, що якщо є хоча б 1 бал Червоної якості (створення негативу), то автоматично рівень ступеня сфери життя в піраміді забарвлюється в червоний колір і відображається в небажаній якості.

#### Етап 4. Показати користувачу еталонну модель пріоритетів.

Намалювати схему еталонної моделі «Піраміда пріоритетів» за схемою [23], відображеною на рисунку 2.2.

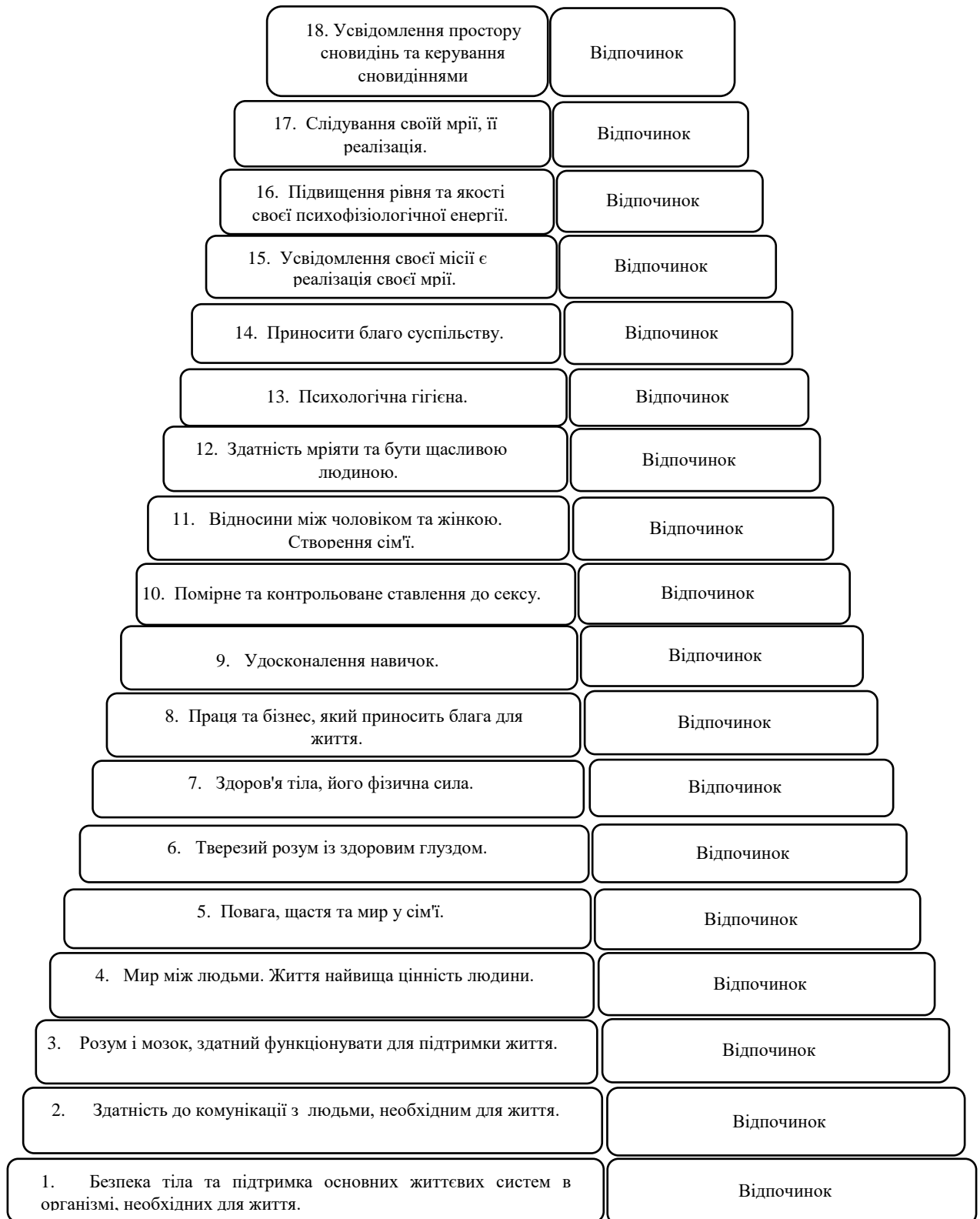
Етап 5. Порівняти схеми пріоритетів респондента зі схемою еталонної моделі за номерами розташування рівнів.

Намалювати схему на підставі заповненої Піраміда пріоритетів респондента (рис 2.1), яку заповнили раніше на 2 етапі опитування.

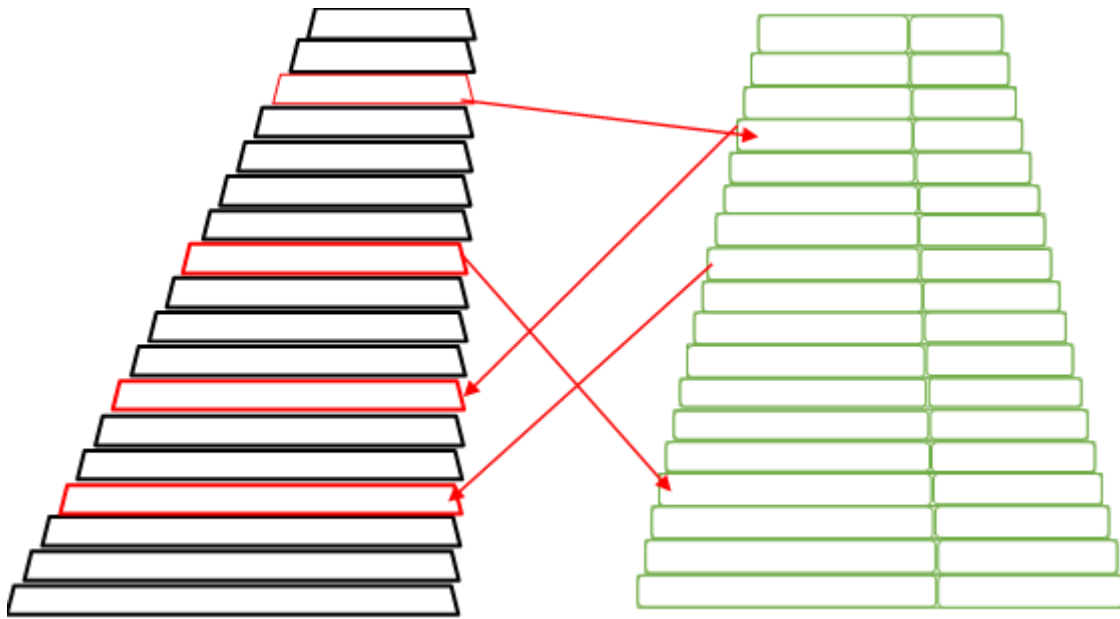
Показати відмінності між еталонною "Пірамідою пріоритетів" [23] та "Пірамідою пріоритетів" користувача заповненою на 2 етапі. Вказати на збіги пріоритетів з еталонною пірамідою та на відмінності в послідовності пріоритетів. Дати рекомендації, які сфери повинні бути з більш високим пріоритетом для подальшого розвитку, виходячи з еталонної піраміди. Тобто, показати пересортицю в ступенях піраміди пріоритетів користувача (рис. 2.3).

Етап 6. Показати респонденту еталонну модель пріоритетів заповнену кольорами.

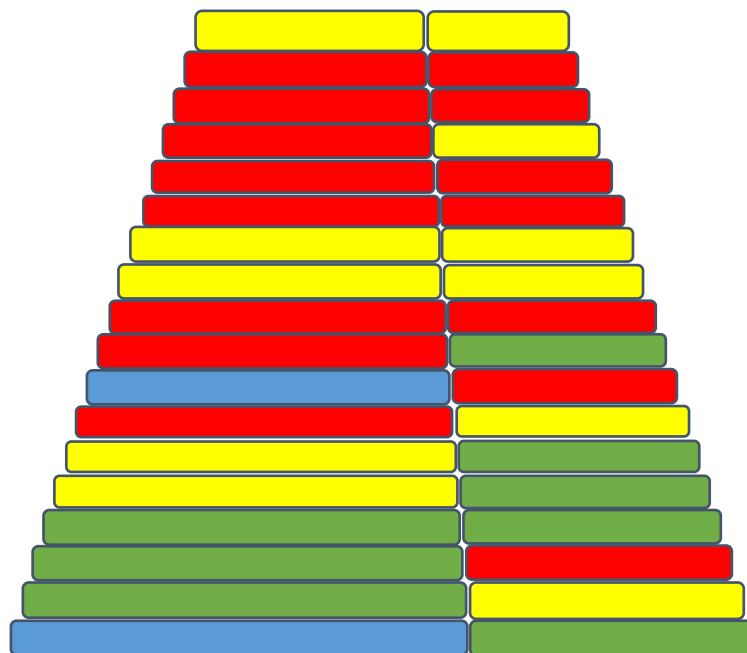
Замалювати рівні еталонної моделі у колір, виходячи з проведеного опитування користувача на етапі №3 (рис. 2.4).



**Рис. 2.2. Еталонна модель пріоритетів [23]**



**Рис. 2.3. Порівняння схеми пріоритетів респондента зі схемою еталонної моделі**



**Рис. 2.4. Модель респондента, що показує стан кожної сфери**

Етап 7. Надати рекомендації щодо якостей рівнів пірамідальної моделі.

Видати наступні рекомендації респондентові:

- 1) Показати користувачеві на яких рівнях пірамідальної моделі відбувається негативний стан (червоний колір). Слід наголосити увагу на

корегуванні психологічного стану та дій респондента у даній сфері, дати завдання привнести відчуття любові у ці сфери;

2) Надати рекомендацію провести хронометраж сфер життя, які знаходяться у стані застою (жовтий колір);

3) Побудувати дерево цілей для кожних сфер життя, яку користувач методики бачить найпріоритетнішими;

4) Побудувати дерево цілей для кожних сфер життя, які є основою (лежать у нижчому рівні пірамідальної моделі) та знаходяться у стані застою чи негативному (жовтий, червоний кольори);

5) Ранжувати сфери життя та відповідні завдання кожної сфери та ввести ці завдання у систему планування часу (органайзер, записник, тощо);

6) Надати рекомендацію створити власну індивідуальну систему пріоритетів на прикладі побудови пірамідальної моделі.

Узагальнюючи, слід сказати, що складність швидкого усвідомлення методики «Піраміда пріоритетів» у ранжуванні 18 групами класифікації сфер життя має на меті спонукання респонденту до усвідомлення та упорядкування сфер життя у власну систему пріоритетів. Респондент, проходячи тестування та будуючи пірамідальну модель за методикою «Піраміда пріоритетів» вчиться виокремлювати сфери життя, бачити в них різниці, а потім інтегрувати кожну сферу в одну систему із визначеною вагою важливості.

Відповідно, після ранжування сфер життя, респондент має змогу поставити завдання найпріоритетніших сферах і виділити час саме на ці завдання. Дана методика дозволяє здійснювати якісний тайм-менеджмент і вже основувшись на даних побудованої моделі, здійснити кількісний тайм-менеджмент із чітким плануванням календарів та автоматизованих засобів керуванням часу та подій.

## 2.2. Використання автоматизованих систем як інструменту особистісного тайм менеджменту

З появою інформаційних технологій тайм-менеджмент перейшов у нову фазу розвитку. Персональні комп'ютери, Інтернет, супутні інформаційні технології дозволяють точніше фіксувати витрати часу та полегшують їх аналіз. Як інструмент планування програмне забезпечення дозволяє чітко розписати час по виконуваним завданням. Розвиток інформаційних технологій значно розширило способи передачі інформації. Безперервний потік інформації вимагає контролю та ефективної обробки даних, що безпосередньо пов'язано з економією часу. Однак персональний комп'ютер, Інтернет, смартфон, програмні засоби самі по собі не вирішують проблему нестачі часу. Більше того, часто виходить так, що вони, навпаки, збільшують нераціональні витрати часу. Якщо людина не має власної системи організації часу, всі перераховані інструменти тільки прискорюють ваші неефективні процеси. Електронні засоби – це лише інструменти, за допомогою яких можна оптимізувати процеси діяльності та звільнити додатковий обсяг часу [4].

Зазначимо корисні електронні інструменти, які можна використовувати при апробуванні методики тайм-менеджменту «Піраміда пріоритетів».

Для автоматизації опитування, побудови пірамідальної моделі потрібно побудувати комп'ютерну систему, яка надавала би можливість респондентові візуально будувати модель. Також ця програма повинна мати змогу записувати дані про попереднє тестування, та давати змогу користувачеві повертатися до тестування у зручний для нього час. Так як із системою будуть працювати багато користувачів, то програма має бути хмарною, тобто фізично перебувати на сервері та надавати доступ до неї користувачам через інтернет. Усі етапи методики слід запрограмувати у даній програмі. Інтерфейс даної програми повинен бути простим та незахарашеним лишньою інформацією, бо сама модель і так складна для швидкого у її усвідомлення.



Представлення методики через комп'ютерну програму повинно полегшити знайомство та усвідомлення суті методики.

Як результат побудови моделі користувачем, програма повинна візуалізувати побудовану модель та пояснити результат дослідження, надати загальні рекомендації.

Для виконання усіх умов раціонально обрати форму майбутньої програми – Web-додаток. Проте, розробка даного виду програмного забезпечення потребує процедури проектування додатку та технічного завдання для ІТ інженерів. Всі етапи методики слід перекласти на чіткі діаграми, які описують кожний процес. Данна процедура, також ресурсномістка, бо потребує спеціальної кваліфікації, часу та коштів.

Для візуалізації цілеутворення респондента при аналізі його моделі пріоритетів, декомпозиції та ранжування цілей можна використовувати інструменти Microsoft Office або дуже зручний web-сервіс для побудови складних схем <https://lucid.app/>.

Для проведення хронометражу слід використовувати таблиці Excel із ручним внесенням даних.

Для керування календарем, плануючи події слід використовувати інструменти подібні до таких програм: Microsoft Outlook, Google Calendar, таблиці Excel, системи які спроектовані для окремої спеціалізації, наприклад облік власних фінансів, системи управління проектами.

Таким чином, інформаційні технології дозволяють впровадити будь-яку систему тайм-менеджменту у дію та прискорити її виконання.

Підсумовуючи вище сказане, у другому розділі була розроблена методика побудови особистісної системи тайм-менеджменту. Методика побудована на засадах індивідуальної системи тайм-менеджменту, як інструменту управління фізичними та психологічними сферами життя людини задля довголіття та щасливого життя. При побудові системи були задіяні основні частини концепції управління часом: причину та привід управління часом, ціль управління часом, цінності, принципи та методи управління часом.

Методика складається з таких етапів:

1. Класифікація життєвих сфер респондента.
2. Складання схеми пріоритетів респондента.
3. Опитування респондента про якість життєвих сфер.
4. Показати користувачу еталонну модель пріоритетів.
5. Порівняти схеми пріоритетів респондента зі схемою еталонної моделі за номерами розташування рівнів.
6. Показати респонденту еталонну модель пріоритетів заповнену кольорами.
7. Надати рекомендації щодо якостей рівнів пірамідальної моделі.

Складність швидкого усвідомлення методики «Піраміда пріоритетів» у ранжуванні 18 групами класифікації сфер життя спонукає респондента до усвідомлення та упорядкування сфер життя у власну систему пріоритетів. Респондент має змогу навчитися будувати особистісну модель тайм-менеджменту.

Для апробування методики були обрані комп'ютерні засоби автоматизації: запрограмований web-додаток, Google Calendar, Microsoft Outlook, Excel, web-сервіс <https://lucid.app/>.

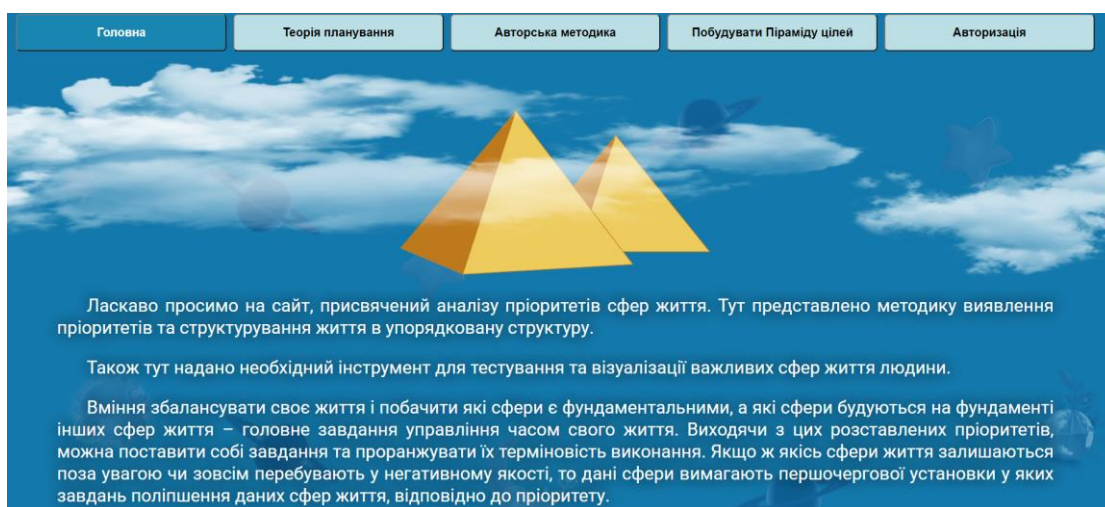
## РОЗДІЛ 3

### ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

#### 3.1. Проведення емпіричного дослідження ефективності особистісного тайм-менеджменту за методикою «Піраміда пріоритетів»

Для проведення апробації методики «Піраміда пріоритетів» був використаний сайт у вигляді Web-додатку <https://myserve.com.ua/>. Функціонал сайту відповідає усім етапам методики «Піраміда пріоритетів».

Користувач, заходячи на головну сторінку Web-додатку потрапляє на головний інтерфейс сайту (рис.3.1).

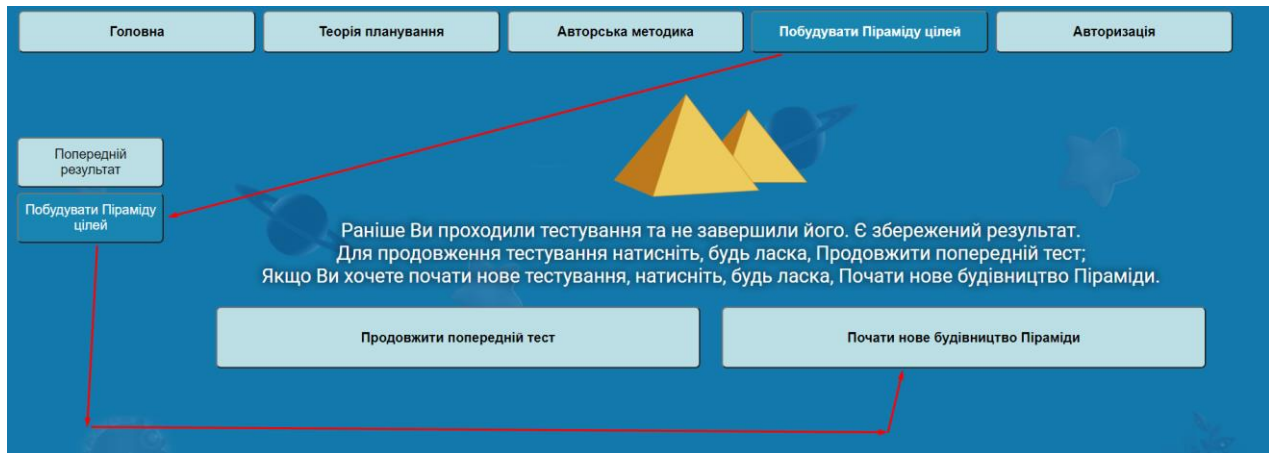


**Рис. 3.1. Головний інтерфейс Web-додатку <https://myserve.com.ua>**

Сайт керується основними кнопками – головна, теорія планування, авторська методика, побудувати піраміду пріоритетів, авторизація. Для ознайомлення з методикою слід використовувати розділи: «Теорія планування» та «Авторська методика». Для того щоб розпочати роботу с методикою слід перейти у розділ «Побудувати піраміду цілей», після цього програма запропонує авторизуватися чи зареєструватися, якщо ще не був створений обліковий запис. Після успішної авторизації на сайті, респонденти побудували

пірамідальну модель та були опитані спеціальними питаннями на виявлення стану кожної із 18 сфер пірамідальної моделі.

У розділі «Побудувати піраміду цілей» респонденти обрали пункт меню «Почати нове будівництво піраміди» (рис. 3.2).



**Рис. 3.2. Пункт меню «Почати нове будівництво піраміди»**

Після цього на екрані з'являється короткий опис 18 понять пірамідальної моделі у вигляді карточок з описом кожного поняття, карточки без чіткої послідовності, у перемішаному вигляді. Для комфорту розуміння, при наведенні на карточку показчика комп'ютерної миші, з'являється картинка, яка символізує сферу життя (рис. 3.3).



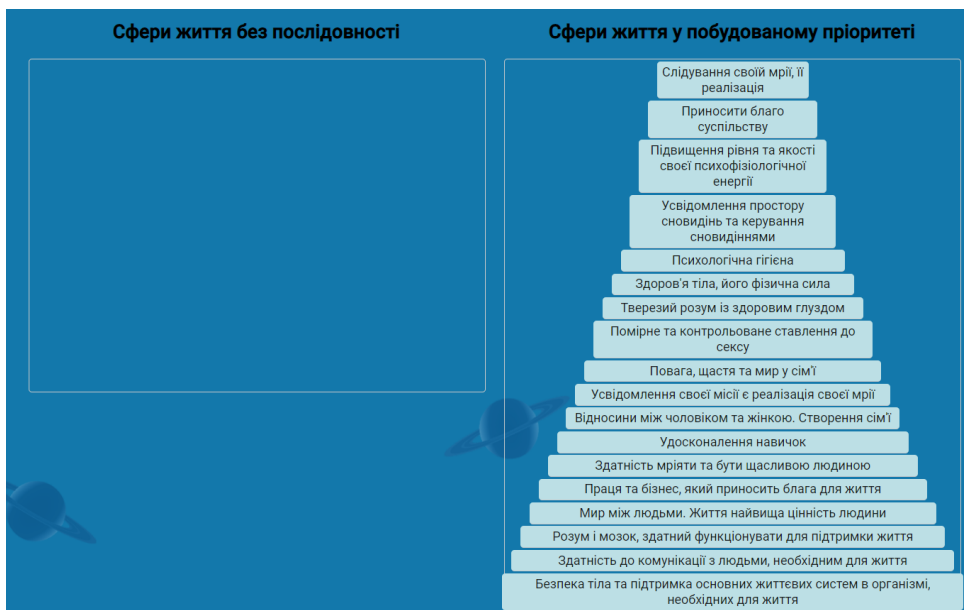
**Рис. 3.3. Описи; наведено мишкою на «Повага, щастя та мир у сім'ї»**

Ознайомившись із класифікацією за методикою «Піраміда пріоритетів», респонденти, переходять до побудови власне піраміди із даних сфер, використовуючи їх як цеглинки. На рисунку 3.4 показано візуальний спосіб побудови пірамідальної моделі.



**Рис. 3.4. Візуалізація побудови пірамідальної моделі**

Респонденти переносять мишкою сфери із лівого блоку до правого блоку, а потім перетягують вниз або вгору, ранжуючи пріоритет даної сфери. На рисунках 3.4 та 3.5 показано початковий та кінцевий стани побудови пірамідальної моделі.



**Рис. 3.5. Кінцевий вигляд побудованої моделі респондентом**



Далі респонденти, потрапляють на більш детальний опис першої сфери пірамідальної моделі (рис. 3.6).



**Рис. 3.6. Опис першої сфери класифікації**

Прочитавши цей опис та більш зрозумів значення даної сфери життя, респондент починає відповідати на тестові питання, які виявляють стан досліджуваної сфери, розмальовуючи у відповідний стан (червоний, жовтий, синій або зелений) (рис 3.7).

Выберите пожалуйста ответы, которые ближе всего Вам подходят в большинстве случаев Вашей жизни.

Вы понимаете, что ваше физическое здоровье есть основа счастья в жизни? И любое повреждение физического тела может ограничить Ваши возможности и возможности людей, которые Вас любят?  
Ваш ответ:

Мое здоровье и жизнь ни для кого ничего не значит  
 Да, от моей жизни зависит мое счастье и счастье других людей  
 Моя жизнь не имеет ценности

В неблагоприятных условиях для жизни (например, у Вас сильная депрессия и все против Вас), будете ли Вы заботиться о своей безопасности?  
Ваш ответ:

Нет, не буду. В такие моменты все равно  
 Буду заботиться, потому что время все улучшит, а здоровье уже не вернуть

Вы смотрите по сторонам, когда переходите дорогу с едущими автомобилями?  
Ваш ответ:

Нет, водители должны смотреть, кто идет по зебре  
 Да конечно, я стараюсь быть внимательным  
 Если я перехожу в положенном месте, то меня должны пропускать

Вы любите рисковать своей жизнью ради эмоций и адреналина?  
Ваш ответ:

Да - риск приносит мне удовольствие и чувство жизни  
 Рисковать просто так жизнью нельзя

Совершая поездки и путешествия, Вы всегда уделяете внимание безопасности?  
Ваш ответ:

Да, в случае наличия критически важных рисков, я могу отказаться от поездки  
 В опасных ситуациях всегда стараюсь заранее спланировать. И если есть хоть малейшие сомнения, значит так и сделаю.

**Рис. 3.7. Тестові питання для визначення стану першої сфери**

Приведемо приклад питань та відповідей першої сфери «Безпека тіла та підтримка основних життєвих систем в організмі, необхідних для життя» та проведемо розрахунок стану цієї сфери одного з респондентів.

Питання № 1, яке аналізує чи є сфера у червоному стані, тобто у негативній активній дії:

«Ви розумієте, що ваше фізичне здоров'я є основою щастя в житті? І будь-яке пошкодження фізичного тіла може обмежити Ваші можливості та можливості людей, які Вас люблять?»

Відповіді:

- «Мое здоров'я та життя ні для кого нічого не означає» - 1 бал;
- «Так, від мого життя залежить мое щастя та щастя інших людей» - 0 балів;
- «Мое життя не має цінності» - 1 бал.

Питання № 2, яке також аналізує чи є сфера у червоному стані: «У несприятливих умовах для життя (наприклад, у Вас сильна депресія і все проти Вас), чи піклуватиметеся Ви про свою безпеку?»

- «Ні не буду. У такі моменти все одно» - 1 бал;
- «Дбатиму, тому що час все поліпшить, а здоров'я вже не повернути» - 0 балів.

Респондент відповів на 1 і на 2 питання 2 та 2 відповідями відповідно, тому набрав 0 + 0 балів, за методикою оцінки стану, це значить, що ця сфера не знаходиться у стані активної негативної дії.

Питання № 3, аналізує чи є сфера у жовтому стані, тобто сфера життя перебуває у пасивності, шкода не створюється, але й успіху у сфері також немає: «Ви дивитися на всі боки, коли переходите дорогу з їдучими автомобілями?»

- «Ні, водії повинні дивитися, хто йде по зебрі» - 1 бал;
- «Так, звичайно, я намагаюся бути уважним» - 0 балів;
- «Якщо я переходжу в належному місці, то мене повинні пропускати» - 1 бал.

Питання № 4, також аналізує чи є сфера у жовтому стані,: «Ви любите ризикувати своїм життям заради емоцій та адреналіну?»

- «Так – ризик приносить мені задоволення та почуття життя»-1 бал;
- «Ризикувати просто так життям не можна» - 0 балів.

Респондент відповів на 3 і на 4 питання 2 та 1 відповідями відповідно, тому набрав  $0 + 1 = 1$  бал жовтого стану.

Питання № 5, аналізує чи є сфера у синьому стані, тобто сфера життя сфера життя має позитивний напрямок, але періодично трапляється зупинка або збій позитивного напрямку: «Здійснюючи поїздки та подорожі, Ви завжди приділяєте увагу безпеці?»

– «Так, у разі наявності критично важливих ризиків, я можу відмовитися від поїздки» - 0 бал;

– «Я довіряю транспортним засобам, наприклад, літакам і якщо щось має статися, значить так і треба» - 0,5 балів;

– «Зазвичай про безпеку не думаю» - 0 бал.

– «Безпека важлива, але не завжди на це можеш впливати» - 1 бал.

Питання № 6, також аналізує чи є сфера у синьому стані, : «Ви маєте якесь бачення як виживати в екстрених ситуаціях?»

– «Так, чіткого плану немає, але я завжди боротимуся за життя» - 1 бал;

– «Ні, якщо я опинюся на безлюдному острові, то найімовірніше я не впораюся» - 0 балів;

– «В екстрених ситуаціях страх часто мені заважає діяти» - 0,5 балів.

Респондент відповів на 5 і на 6 питання 2 та 1 відповідями відповідно, тому набрав  $0,5 + 1 = 1,5$  балів синього стану.

Питання № 7, аналізує чи є сфера у зеленому стані, тобто сфера життя користувача перебуває у гармонії із собою і оточенням, активні позитивні дії постійно відбуваються: «Ви бережете своє життя?»

– «Так, життя це подарунок Бога та батьків. Я повинен цінувати цей подарунок і бути щасливим» - 1,5 балів;

– «Бережу життя, тому що багато людей вірять у мене і я їм потрібен для їхнього щастя» - 1,5 балів;

– «Це важливо, але я зазвичай про це не думаю» - 0 бал.

– «Я нічого не боюся і не переживаю за себе» - 0 балів.



Питання № 8, також аналізує чи є сфера у зеленому стані,: «Дбаючи про своє довголіття, Ви хочете зробити інших людей щасливими?»

- «Звичайно, заради моїх близьких я повинен бути здоровим, щоб дати їм багато хороших днів щастя і наповнювати їхнє життя підтримкою» - 1 бал;
- «Ні, моє життя і мій час в першу чергу тільки для мене» - 0 балів;
- «Мені немає часу про це думати» - 0 балів;
- «Я не завжди дбаю про себе і я не зможу зробити близьких щасливими» - 0 балів

Респондент відповів на 7 і на 8 питання 4 та 1 відповідями відповідно, тому набрав  $0 + 1 = 1$  балів зеленого стану. За методикою перевіряємо яких станів найбільше серед жовтого, синього та зеленого, відповідно жовтого – 1 бал, синього – 1,5 балів, зеленого – 1 бал. Тобто синій показник набрав найбільше балів, тому дана сфера замальовується у синій колір.

Питання № 9, також аналізує відношення респондента до відпочинку у даній сфері: «Пройшовши критичну та небезпечну ситуацію Ви виділите час на відпочинок?»

- «Так, треба відновити сили» - 1 бал;
- «Ні, небезпечні ситуації потрібні мені як повітря. Вони приносять адреналін» - 0 балів;
- «Звичайно, я вживаю заходів, щоб комплексно відновити організм» - 1 бал.

Респондент відповів на 9 питання 3 відповіддю, тому набрав 1 бал і це означає, що відпочинок у даній сфері зеленого стану – тобто його достатньо, щоб відновити сили.

Підсумовуючи можна сказати, що сфера життя «Безпека тіла та підтримка основних життєвих систем в організмі, необхідних для життя» у респондента знаходиться у синьому кольорі – сфера життя має позитивний напрямок, але періодично трапляється зупинка або збій позитивного напрямку. До відпочинка, після завдань даної критичної сфери, респондент ставиться добре і

зазвичай дає організму відновити сили після екстремальних ситуацій. Таким чином перший рівень пірамідальної моделі прийме вигляд синьо-зеленого кольору (рис. 3.8).



**Рис. 3.8. Перший рівень пірамідальної моделі із визначеним станом**

Аналогічно, були опитані інші 17 сфер життя та виявлено відношення респондентів до них.

Результатом дослідження були отримані 3 пірамідальні моделі побудовані відповідно до відповідей та ранжування сфер життя одним із респондентів.

Перша модель порівнює схеми пріоритетів респондента зі схемою еталонної моделі за номерами розташування рівнів.

Друга модель показує якісну оцінку кожного рівня відповідно до станів відповідних кольорів.

Третя модель показує відношення респондента до відпочинку у кожній сфері життя, його відновлення психологічних та фізичних сил.

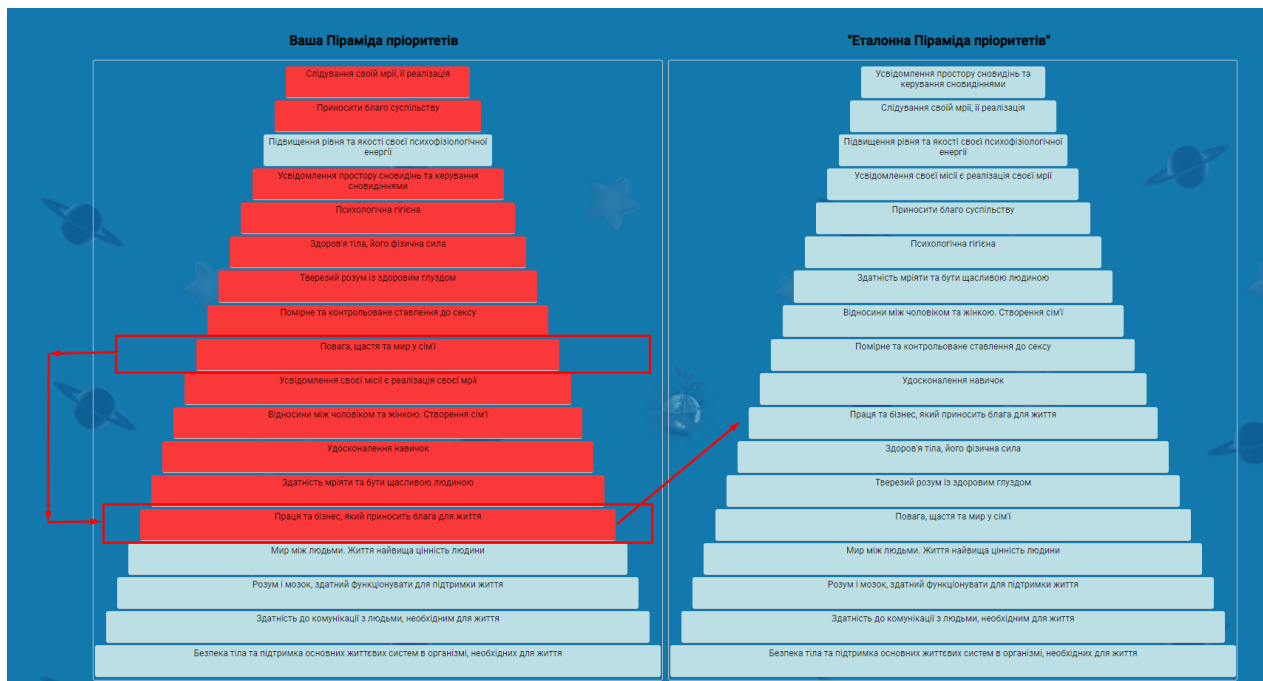
Аналіз та розробку рекомендацій дамо у наступному підрозділі даної кваліфікаційної роботи.

### **3.2. Розробка рекомендацій респонденту згідно методики «Піраміда пріоритетів»**

Слід згадати, що основний сенс візуалізації схеми подібній піраміді полягає тому, щоб наголосити, що найнижчі рівні мають більш високий коефіцієнт відносної важливості відносно вищих рівнів. Візуально це означає, що нижчий рівень ширше ніж верхній рівень, тому нижчий рівень слугує фундаментом для верхнього рівня.

Аналізуючи **першу модель**, що порівнює схеми пріоритетів респондента зі схемою еталонної пірамідальної моделі за номерами розташування рівнів, слід визначити першу невідповідність найнижчого рівня піраміди.

У досліджуваному прикладі невідповідність еталонній моделі виникає на п'ятому рівні – замість сфери «Повага, щастя та мир у сім'ї» лежить сфера «Праця та бізнес, який приносить блага для життя» (рис. 3.9).



**Рис. 3.9. Порівняльний аналіз першої моделі пріоритетів сфер життя**

Це означає, що респонденту слід приділити увагу сфері «Повага, щастя та мир у сім'ї», тобто підняти пріоритет завдань цієї сфери.

Для підняття пріоритету завдань сфери «Повага, щастя та мир у сім'ї» респонденту слід:

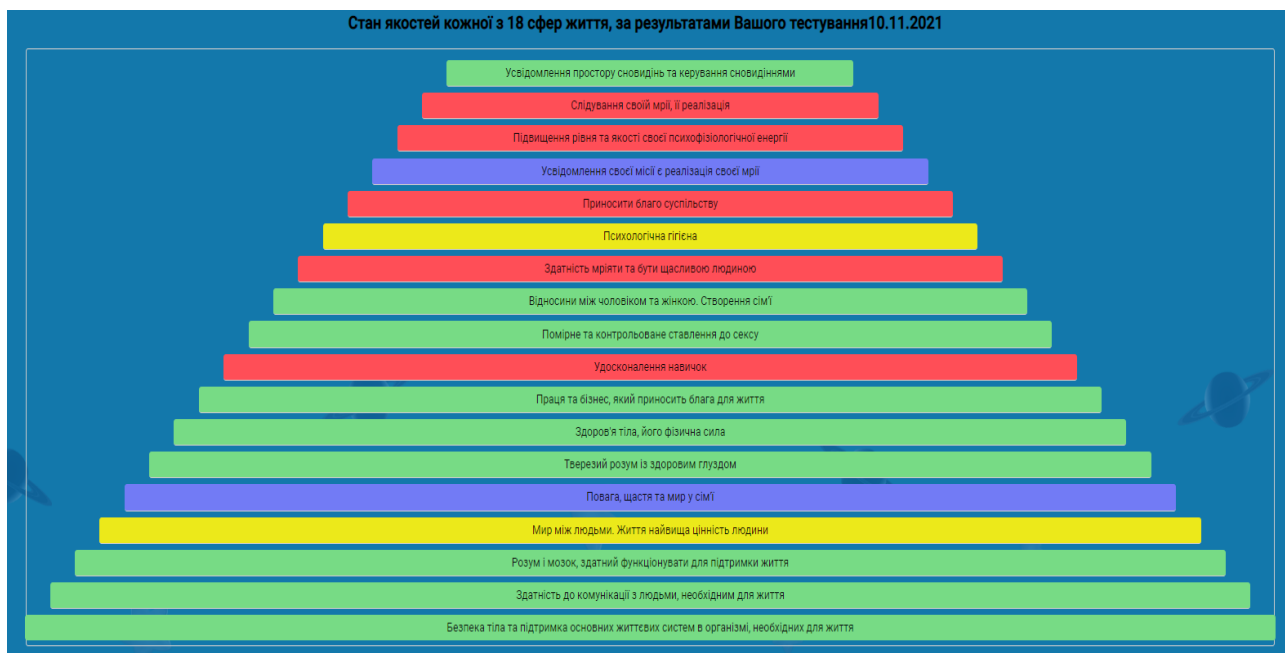
- побудувати дерево цілей для даної сфери;
- провести хронометраж витрат часу у даній сфері;
- створити події з нагадуваннями у календарі.

Аналогічно розглядаються більш верхні рівні моделі, які знаходяться у відмінному місці порівняно із еталонною моделлю.

Методи побудови дерева цілей, хронометражу та організації календаря доцільно застосовувати, проаналізувавши результати другої та третьої моделей опитування респондента.

Аналізуючи **другу модель** (рис. 3.10), що визначає стан кожної з 18 сфер життя за класифікацією «Піраміди пріоритетів», слід звернути увагу на

критичну сферу, визначену на етапі аналізу першої моделі - «Повага, щастя та мир у сім'ї».



**Рис. 3.10. Друга модель станів сфер життя респондента**

На рисунку 3.10 видно, що ця сфера має синій колір. Відповідно до легенди кольорів методики, синій колір це сфера життя має позитивний напрямок, але періодично трапляється зупинка або збій позитивного напрямку. Тобто, сфера «Повага, щастя та мир у сім'ї» знаходиться у деякій динаміці, проте вона не має регулярного характеру та послідовності це означає, що нові цілі у цій сфері не ставляться або цілі, які були поставлені раніше не досягаються, тому нема постійного розвитку у цій сфері. Також, аналізуючи другу модель респонденту, треба проаналізувати причини та відношення респондента до сфер життя, які знаходяться у червоному кольорі – тобто, люди здатна до негативних дій у даних сферах, що створює проблеми та перешкоджає розвитку у цих сферах, блокує відчуття любові та щастя.

Відповідно до наступної метриці, аналізуємо усі рівні:

- червоний – сфера життя перебуває у негативній активній дії;
- жовтий – сфера життя перебуває у пасивності. Шкода не створюється, але й успіху у сфері також немає;

- синій – сфера життя має позитивний напрямок. Але періодично трапляється зупинка або збій позитивного напрямку;
- зелений – сфера життя користувача перебуває у гармонії із собою і оточенням. Активні позитивні дії постійно відбуваються.

Також слід указати респондентові, на застій у сфері «Мир між людьми. Життя найвища цінність людини». Це означає, що людина не вміє або не розуміє потреби у допомозі оказати захист іншим, в тому числі своїм рідним. Це проявляється у тому, що такі сфери життя знаходяться у негативному стані – червоному кольорі: «Приносити благо суспільству», «Здатність мріяти та бути щасливою людиною», тобто в них немає відчуття любові до ближнього. Це приводить до погіршення психофізіологічного стану, що поступово може привести до зменшення тіломерів та прискореного старіння.

Аналізуючи **третю модель** (рис. 3.11), що визначає стан відношення респонденту до кожної з 18 сфер життя за класифікацією «Піраміди пріоритетів», слід звернути увагу на сфери червоного кольору.



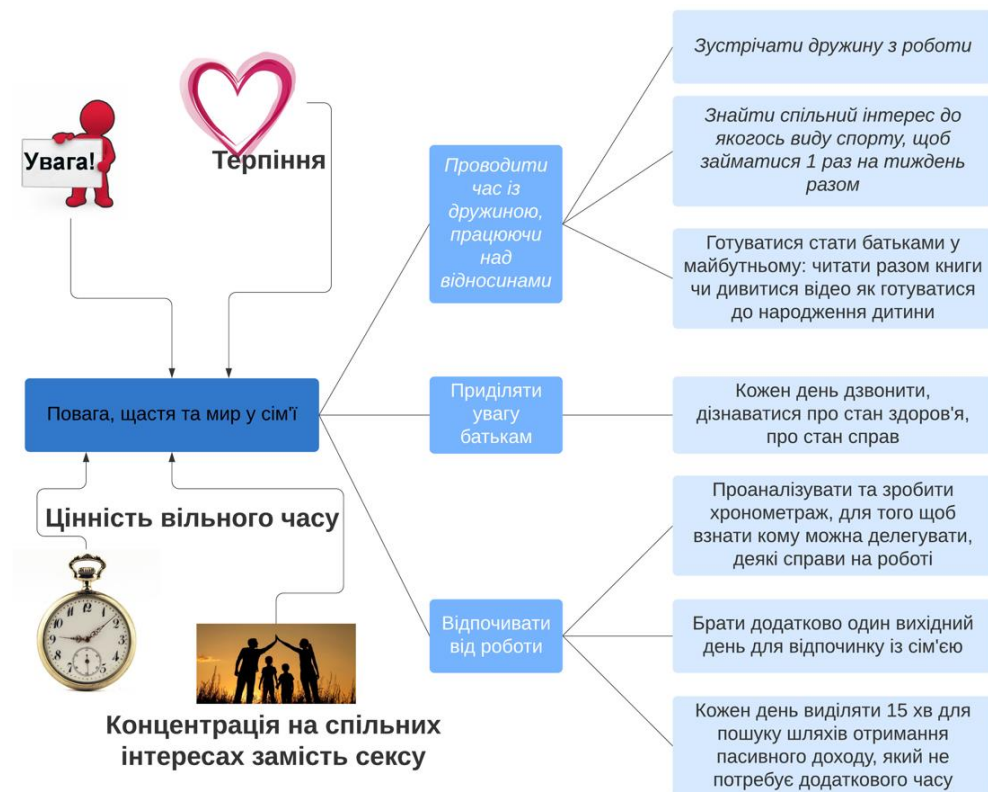
**Рис. 3.11. Третя модель станів відпочинку у сферах життя респондента**

Червоний колір означає, що в процесі діяльності у даних сферах, людина не приділяє уваги на відпочинок та відновлення сил своїх та оточуючих. Тому, респондентові слід приділити увагу такому відпочинкові: відпочинок від усіх думок та емоційних станів, відпочинок від праці та роботи. Слід зауважити, що

сфера «Праця та бізнес, який приносить блага для життя» у першій моделі була замість сфери «Повага, щастя та мир у сім'ї». Модель, яка аналізує відпочинок підтверджує дисбаланс у сфері «Праця та бізнес, який приносить блага для життя», бо від цієї сфери нема відпочинку і відсторонення, що показує що респондент приділяє цій сфері набагато більше ресурсів ніж іншим сферам. Через те, що сфера «Повага, щастя та мир у сім'ї» не на першому місці, респондент має збій у даній сфері, та компенсує цей збій у сфері роботи. Також, ситуація у сім'ї має потенційну загрозу погіршити стан, через те що немає відновлення сил та відпочинку від сексуальних відносин, сфера «Відпочинок та відновлення сексуальних сил» знаходиться у негативному стані, тобто на ній є велика концентрація ресурсів замість розвитку сімейних відносин.

Велика кількість зеленого кольору, тобто достатнього відпочинку у інших сферах третьої моделі говорить про те, що людина не тільки відпочиває від діяльності у цих сферах, але й може запустити динаміку розвитку цих сфер, не приділяти увагу цим сферам, що призведе до погіршення та застою у цих сферах.

Виходячи з результатів трьох моделей респондента, разом із респондентом побудуємо дерево цілей за допомогою web-сервісу <https://lucid.app/> (рис. 3.12).



**Рис. 3.12. Дерево цілей респондента для сфери «Повага, щастя та мир у сім'ї»**

Завдяки тому, що є можливість комбінувати результати пірамідальних моделей, можна знаходити нові показники до проблем або до позитивних сильних сторін респонденту. Концентрація аналізу повинна бути не тільки на вузьких місцях, але і на розвинутих сферах, щоб людина змогла зрозуміти де її дії приводять до позитивної оцінки моделлю пріоритетів.

Даний web-сервіс допомагає швидко будувати різноманітні схеми із пошуком гарних візуальних символів. Візуалізація цілей концентрує увагу та створює картину майбутніх результатів, до якої людина має змогу прагнути. Також, візуалізація допомагає перейти від текстового сприйняття інформації до сприйняття через наглядний образ. Побудова дерева цілей важливо робити із респондентом, щоб він погоджувався із цілями та малюнками та сам обирав їх.

Далі, слід надати приклад таблиці хронометражу, яка була представлена у таблиці 2.1.

Також, надамо приклад оформлення календарю у вигляді таблиці Excel на рисунку 3.13. Виконані завдання респондент повинен відмічати символом «+».

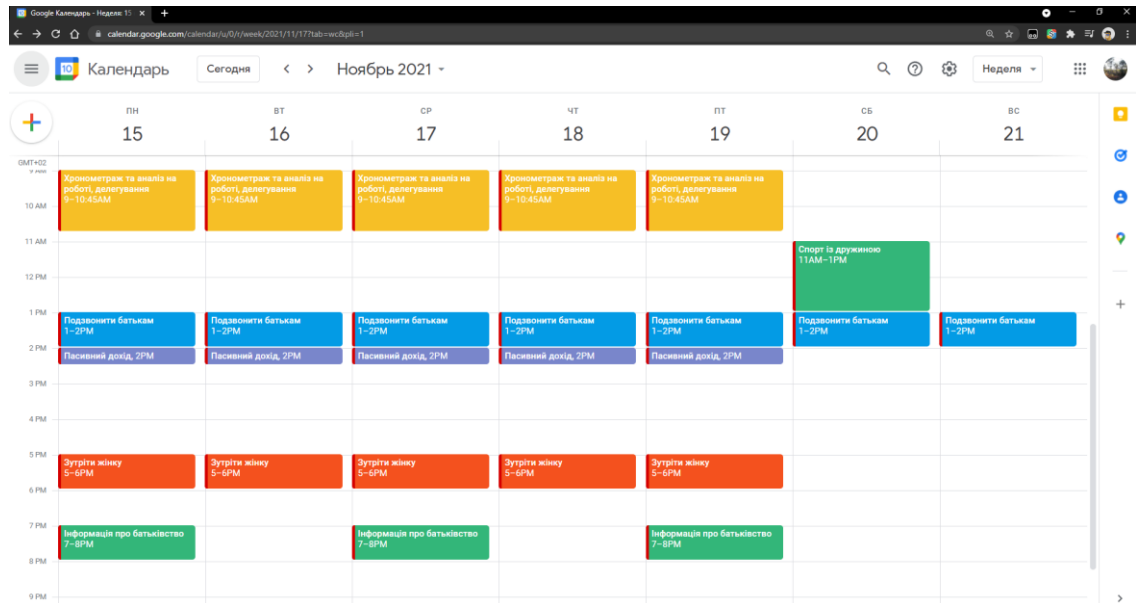
Цілі	Завдання на Листопад 2021	Пн 8	Вт 9	Ср 10	Чт 11	Пт 12	Сб 13	Нд 14	Пн 15	Вт 16	Ср 17	Чт 18	Пт 19	Сб 20	Нд 21
Відпочивати від роботи	Кожен день виділяти 15 хв для пошуку шляхів отримання пасивного доходу, який не потребує додаткового часу														
	Брати додатково один вихідний день для відпочинку із сім'єю						+								
Проділяти увагу батькам	Проаналізувати та зробити хронометраж, для того щоб знати кому можна делегувати, деякі справи на роботі														
	Кожен день дзвонити, дізнаватися про стан здоров'я, про стан справ			+											
Проводити час із дружиною, працюючи над відносинами	Готуватися стати батьками у майбутньому: читати разом книги чи дивитися відео як готуватися до народження дитини														
	Знайти спільний інтерес до якогось виду спорту, щоб займатися 1 раз на тиждень разом														
	Зустрічатися дружиною з роботи	+													

**Рис. 3.13. Оформлення завдань у календарю для сфери  
«Повага, щастя та мир у сім'ї»**

Разом із респондентом створимо події у Google Calendar з нагадуванням, дані події будуть відображатися у додатку смартфона респондента (рис. 3.14).

Якщо користувач вже використовує Google Calendar для фіксації задач пов'язаних з роботою, то треба створити новий календар, щоб задачі не перемішувалися та керувалися фільтрацією у додатку. Задачі можна розмальовувати у різні кольори для кращого сприйняття або прив'язуючись до стану відповідної сфери згідно дослідження за допомогою пірамідальних моделей. Нижче представлений календар, кольори якого обрані для спрощення сприйняття задач, без прив'язки до методики «Піраміда пріоритетів».





**Рис. 3.14. Події у Google Calendar для сфери  
«Повага, щастя та мир у сім'ї»**

Таким чином був здійснений аналіз моделей, побудованих респондентом, надані рекомендації до ранжування сфер життя згідно аналізу, задіяні основні методи тайм-менеджменту: щодо декомпозиції цілей у дереві цілей, створенню календарю для фіксації зроблених дій, створенню календарю нагадування основних завдань згідно дерева цілей, надано приклад проведення хронометражу.

Користувач здобув уявлення про класифікацію сфер життя та про побудову моделі тайм-менеджменту для збалансування усіх сфер життя, що позитивно вплине на довголіття, наповнення життя відчуттям щастя та любові.

Підсумовуючи третій розділ, слід сказати, що була проведено тестування методики побудови особистісної системи тайм-менеджменту за допомогою Web-додатку <https://myserve.com.ua/>. Послідовно продемонстровано як користуватися методикою, будувати пірамідальну модель та візуалізувати результати аналізу.

Розробка рекомендацій, на прикладі результатів здійснення методики одного з респондентів, показала як можна використовувати методику для надання рекомендацій згідно ранжування сфер життя, побудови цілей та проведення інших методів тайм-менеджменту.

В процесі побудови моделей класифікації сфер життя, був проведений якісний аналіз сфер життя респонденту, дослідженні психофізіологічні чинники, які формують психологічний стан людини. Саме, концентрація в першу чергу не на технічних методах тайм-менеджменту, а на глибинному аналізі психофізіологічних чинників, які формують поведінку людини. І вже зрозумів причину та фактори фізичних та психологічних умов існування людини, створювати технічні засоби для здійснення технічних методів тайм менеджменту відповідно до знайдених факторів та сформованої особистісної системи тайм-менеджменту.

Обґрунтування ефективності методики «Піраміда пріоритетів» для ефективного особистісного тайм-менеджменту можна довести за рахунок вирішених завдань за допомогою даної методики:

- 1) Включає у себе поєднання різних типів тайм-менеджменту: індивідуального, рольового та соціального, інтегруючись у одну систему;
- 2) Засновується на психофізіологічній галузі знань психології;
- 3) Не стає єдиною методикою для реалізації тайм-менеджменту, може поєднуватися із іншими методиками;
- 4) Поєднує та розвиває погляди таких вчених як: Сеченов І.М., А. Маслоу, Гастев О.К., Любищев О.О., та багатьох засновників принципів там-менеджменту;
- 5) Призводить до збільшення довголіття людини на основі роботи генетика Блекберн Е.Е.;
- 6) Проводить якісний аналіз психологічних та фізичних чинників, що формують її стан та відношення до досягнення цілей;
- 7) Навчає користувача класифікувати та ранжувати сфери життя у збалансовану систему;
- 8) Спонукає користувача побудувати особистісну систему тайм-менеджменту та обрати необхідні інструменти, які індивідуально підходять до конкретних умов.

## ВИСНОВКИ

Були досліджені процеси та фактори особистісного управління власним часом у життєдіяльності людини через аналіз психологічних особливостей тайм-менеджменту та пріоритизації сфер життя людини.

Під час дослідження були виконані наступні завдання:

1) Теоретично дослідили основні підходи тайм-менеджменту та пріоритизації сфер життя у призмі психологічних особливостей особистісного тайм-менеджменту;

2) Розкрили психологічний зміст основних понять особистісного тайм менеджменту як інструменту по досягненню цілей, збалансування сфер життя людини і як результат – зробити життя людини більш щасливим і наповненим;

3) Проаналізували особливості та розкрили основні етапи та поняття авторської методики «Піраміда пріоритетів»;

4) Апробували авторську методику «Піраміда пріоритетів» на респондентах;

5) Обґрунтували ефективність методики «Піраміда пріоритетів» для ефективного особистісного тайм-менеджменту;

6) Використали інформаційні технології для автоматизації побудови моделі, що класифікує та визначає стан сфер життя респондентів.

Довели практичну значущість розробки та впровадженні авторської методики «Піраміда пріоритетів» для ефективного особистісного тайм менеджменту в умовах зростання видів діяльності людини та більшої потреби її часу.

Обґрунтували ефективність методики «Піраміда пріоритетів» такими результатами дослідження:

1) Методика включає у себе поєднання різних типів тайм-менеджменту: індивідуального, рольового та соціального, інтегруючись у одну систему;

- 2) Засновується на психофізіологічній галузі знань психології;
- 3) Не стає єдиною методикою для реалізації тайм-менеджменту, може поєднуватися із іншими методиками;
- 4) Поєднує та розвиває погляди таких вчених як: Сеченов І.М., А. Маслоу, Гастев О.К., Любищев О.О., та багатьох засновників принципів тайм-менеджменту;
- 5) Призводить до збільшення довголіття людини на основі роботи генетика Блекберн Е.Е.;
- 6) Проводить якісний аналіз психологічних та фізичних чинників, що формують її стан та відношення до досягнення цілей;
- 7) Навчає користувача класифікувати та ранжувати сфери життя у збалансовану систему;
- 8) Спонукає користувача побудувати особистісну систему тайм-менеджменту та обрати необхідні інструменти, які індивідуально підходять до конкретних умов.

Під час дослідження були використані наступні методи тайм-менеджменту: побудова дерева цілей, декомпозиція та ранжування цілей та сфер життя, хронометраж, порівняльний аналіз відомих систем тайм-менеджменту, інтегрування систем у складну систему, проектування моделей, формування календарів та використання спеціалізованого програмного забезпечення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азарова О. А Тайм-менеджмент за 30 минут. Ростов: Феникс, 2007. 160 с.
2. Архангельский Г.А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы. Москва: АиСТ, 2019. 190 с.
3. Бишоф А. Самоменеджмент. Эффективно и рационально. Москва: Омега-Л, 2006. 127 с.
4. Васильченко Ю.Л., Таранченко З.В., Черныш М.Н., Самоучитель по тайм-менеджменту. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 256 с.
5. Виступ вченої Блекберн Е.Е. Elizabeth Blackburn. Конференція TED. 2017. URL: [https://www.ted.com/speakers/elizabeth\\_blackburn](https://www.ted.com/speakers/elizabeth_blackburn)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2wseM6wWd74> (дата звернення: 01.10.2021).
6. Горбовий А.Ю., Халецька А.А. Тайм-менеджмент: навчальний посібник Київ: Tempus programme, 2017. 57 с.
7. Дегтяренко Т. В., Вастьянов Р.С. Значення наукових праць Сеченова І.М. для створення сучасної системної психофізіології. Інтегративна Антропологія. 2017, № 2 (30). с.9-16.
8. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем. Москва: "Приор-издат", 2003. 272 с.
9. Євдокимов В.О., Конотопцева Ю.В. Основи планування тайм-менеджменту державного службовця. Теорія та практика державного управління. 2016. Вип. 2. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Trpdu\\_2016\\_2\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Trpdu_2016_2_31)  
(дата звернення: 01.10.2021).
10. Зайверт Л. Ваше время - в ваших руках: советы руководителям, как эффективно использовать рабочее время. Москва: Экономика, 1990. 232с.

11. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 371с.
12. Лісовенко А.Ф., Бедан В.Б. Психофізіологія. Одеса: Фенікс, 2021. 75с.
13. Маккензи А. Ловушка времени. Классическое пособие по тайм-менеджменту. Москва: Манн, 2015. 368 с.
14. МакГи С. Тайм-менеджмент с помощью Microsoft Outlook. Специальное издание. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 264 с.
15. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. - Санкт-Петербург: Питер, 2003. 258 с.
16. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. Москва: «Добрая книга», 2001. 264 с.
17. Онлайн курс. Тайм-менеджмент: Управление временем. 2021. URL: <https://4brain.ru/time/osnovu.php> (дата звернення:10.11.2021).
18. Онлайн курс. 15 популярных техника тайм-менеджмента. “Платформа “Skillbox 2.0” 2021. URL: [https://skillbox.ru/media/growth/15\\_populyarnykh\\_tekhnik\\_taum\\_menedzhmenta/](https://skillbox.ru/media/growth/15_populyarnykh_tekhnik_taum_menedzhmenta/) (дата звернення:01.10.2021).
19. Піраміда потреб Абрагама Маслоу. Дописувачі Вікіпедії. Вікіпедія : вільна енциклопедія. 2021. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Піраміда\\_потреб\\_Абрагама\\_Маслоу](https://uk.wikipedia.org/wiki/Піраміда_потреб_Абрагама_Маслоу) (дата звернення: 10.11.2021).
20. Писаревська Г.І. Використання тайм менеджменту для підвищення ефективності управління персоналом. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN> (дата звернення: 10.11.2021).
21. Подолянчук К. В. Ратушняк О. Г. Дослідження стану управління часом та шляхи підвищення ефективності застосування тайм-менеджменту у

сучасної молоді. URL: <http://journals.khnu.km.ua/vestnik/wp-content/uploads/2021/01/15-15.pdf> (дата звернення: 10.11.2021).

22. Причепя І.В., Соломонюк І.Л., Лесько Т.В. Таймменеджмент як дієвий інструмент ефективного використання часу успішного менеджера за сучасних умов Ефективна економіка. 2018. URL: [http://www.economy.nay\\$ka.com.ua/pdf/12\\_2018/106.pdf](http://www.economy.nay$ka.com.ua/pdf/12_2018/106.pdf)

(дата звернення: 10.11.2021).

23. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 95630. Методичний посібник «Організація времени в календаре Піраміда пріоритетов Синицького» / Синицький О.О. (Україна); заявл. 23.11.2019; опубл.24.01.2020.

24. Трейси Брайан. Результативный тайм-менеджмент: эффективная методика управления собственным. Москва: СмартБук, 2007. 79 с.

25. Фордизм. Дописувачі Вікіпедії. Вікіпедія: вільна енцикл.2021. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/фордизм> (дата звернення:10.11.2021).

26. Франклін. Б., Автобіографія. Москва: Московский рабочий, 1988. 48 с.

27. The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2009, Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider, Jack W. Szostak. URL: <https://www.nobelprize.org/uploads/2018/06/popular-edicineprize2009.pdf>

(дата звернення:10.11.2021).

28. The 15 Secrets successful people know about time management. Kevin Kruse. Philadelphia: Kruse group, 2015. 255 p.

29. The 7 habits of highly effective people. Stephen R. Covey. New York: RosettaBooks, 2004. 413p.

30. Головаха Е.І., Кронік О.О. психологічний час особистості. Київ: Наукова думка, 1984. 129 с.

31. Getting things done: the art of stress-free productivity. David Allen. London: Viking Penguin, 2001. 278 p.

32. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time. Brian Tracy. San Francisco: Berrett-Koehler, 2007. 128p.
33. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. Charles Duhigg. New York: Random House, 2014. 416 p.
34. Think and Grow Rich. Napoleon Hill. Meriden: Ralston Society, 1938. 260 p.
35. The Time Trap: The Classic Book on Time Management. Mackenzie A., Nickerson P. New York: Amacom, 2009. 320 p.
36. How to Stop Procrastinating. S.J. Scott. Stevenage: Oldtown, 2017. 116p.