

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТЕ

*А. В.Гуторова, А.Е. Григорьева, А. Н.Древал
(г. Томск, Томский политехнический университет)*

INFORMATION TECHNOLOGIES IN TIME MANAGEMENT

A. V.Gutorova, A.E. Grigoriev, A. N. Dreval
(c. Tomsk, Tomsk Polytechnic University)

Time Management - is a control. Indeed, while the invariable value constantly, relentlessly, inexorably collapses. Stay for a few seconds. What just happened? Hands on the clock of your life moved forward two notches - irrecoverable! Is that bad? Whatever you may think about it, no matter what felt - you can not affect it. We can only look to the future, shape our treatment of time in accordance with our ideas, or at least try to do so.

Каково наше обращение со временем, сами ли мы формируем его или оно определяется извне - это зависит прежде всего от наших установок или нашего поведения, но также и от обстоятельств в окружающем нас мире. Конечно, мы не всегда можем так повлиять на мир вокруг нас, как нам хотелось бы, но вероятность того, что это удастся, всегда выше нуля.

Быть независимым в управлении временем значит в заданных рамках (которые вы, однако, также можете изменять) формировать свое время и тем самым - свою жизнь в соответствии с собственными представлениями и желаниями.

Задача целостного управления временем и своей жизнью - не только найти время для всех важных сфер жизни (работа, семья, здоровье, вопрос о смысле), но также привести эти четыре сферы в равновесие и сохранять его.

Важные в этом плане идеи принадлежат Н. Пезешкяну, который, занимаясь названными четырьмя факторами, в своих межкультурных исследованиях постоянно возвращался к проблеме равновесия между профессиональной и частной жизнью.

Таблица 1 - Четыре жизненные сферы: модель временного баланса

Достижения, работа	Тело	Общение	Смысл
Хорошая профессия Деньги, успех Карьера Благополучие Достаток	Здоровье Питание Отдых, расслабление Занятия спортом, ожидания от жизни	Друзья Семья Благотворительность, признание	Любовь Самореализация, исполнение Религия Философия Вопросы о будущем

Если одна или две жизненные сферы вышли из равновесия, это сказывается и на остальных.

• Например, перегрузки в сфере «Достижения / работа» плохо влияют на здоровье, приводя к более или менее серьезным психосоматическим нарушениям, провоцируют

конфликты с родственниками или друзьями и могут привести к кризису индивидуальных ценностей. «После того как я, пережив инфаркт, провел некоторое время в реабилитационном отделении больницы, мне наконец стало ясно, что работа меня убивает» (49-летний руководитель отдела сбыта).

- Однобокое увлечение здоровьем и развитием тела проявляется у всемирно известных «лучших ракеток мира» - и мужчин, и женщин, истощенных тренировками. Они живут от одной травмы до другой, у них мало друзей, и однажды наступает момент, когда они больше не видят смысла в своей несвободной и однообразной деятельности.

- К такому же итогу приходит тот, кто занимается только поисками смысла, постоянно расширяя свое сознание, - его ждет либо мрачный тупик, либо сомнительное сектантство.

Ключ к успеху - в равновесии всех четырех жизненных сфер.

В своих исследованиях по психосоматике, т. е. физическому взаимодействию между душой, телом и социальным окружением, Н. Пезешкян подчеркивает необходимость уделять достаточно времени и внимания всем четырем жизненным сферам, чтобы заранее предотвратить заболевания тела. По его мнению, в западных индустриальных обществах сложилась отчетливая иерархия этих сфер:

Первый уровень: достижения. Увлеченность профессией и работой, развитое чувство ответственности за взятые на себя задачи и желание не только оставаться в форме, но и совершенствоваться в профессиональном плане - все это побуждает человека уделять достижению успеха много сил и энергии. Отсутствие планирования, нереалистичные планы, неясные приоритеты, неэффективная методика работы, давление времени и беспокойная из-за отложенных обязательств совесть ведут к тому, что и после завершения трудового дня не удается отключиться от работы. Возникает временной стресс: проблемы и нерешенные дела человек приносит с собой домой, что мешает ему наслаждаться свободным временем. Это отрицательно сказывается на трех остальных жизненных сферах.

Второй уровень: здоровье. Многие люди не думают о здоровье до тех пор, пока они ничем не болеют. Но когда в этой жизненной сфере что-то не ладится, мы понимаем, как важно быть здоровым. Поэтому все больше людей, как правило, под давлением обстоятельств, вынуждены отдавать значительную часть своего времени поддержанию или восстановлению здоровья. Впрочем, слишком часто это делается для того, чтобы получить возможность добиваться еще большего успеха в профессиональном отношении.

Третий уровень: общение. Контакты, имеющие большую значимость в качественном плане, - отношения с женой (мужем), детьми, родителями, друзьями, коллегами по работе и окружающими - в долгосрочной перспективе часто подвергаются угрозе. Погружение в работу, отгораживание от мира за газетой, профессиональные обязательства, из-за которых рабочий день становится длиннее, второй компьютер дома, «обязанность» поддерживать себя в хорошей физической форме, слишком долгие вечера за телевизором подтачивают временной капитал в этой сфере. Однако все больше людей болезненно осознают опасность отчуждения и изоляции в плане общения с другими людьми. Поэтому они начинают целенаправленно противодействовать этой угрозе.

Четвертый уровень: вопрос о смысле. Многие считают, что вопросу о ценностях, придающих смысл нашей жизни, и о целях, к которым мы стремимся, уделяется слишком мало внимания. Все больше людей начинают серьезнее и основательнее задумываться о собственном будущем или будущем своей семьи, об окружающей среде, о будущем человечества и вопросах веры.

Такую смену ценностей сегодня можно наблюдать во многих общественных сферах. Источником индивидуальных ценностей все чаще становится жизнь, наполненная смыслом, время для себя и для своей семьи. Вместо того чтобы переоценивать одну из жизненных сфер, люди стремятся привести все их к равновесию и гармонии.

В течение дня в вашем распоряжении определенное количество часов. Поэтому любое расширение одной из сфер потребует ограничить другую, и в лучшем случае, разумнее использовать ваш драгоценный капитал - время. Целостный тайм-менеджмент поможет вам лучше использовать свое время и поддерживать вашу жизнь в равновесии.

В наши дни, управлять собой и своим временем стало гораздо проще и удобнее, с появлением множества гаджетов. Эти устройства помогают нам планировать свой день, распределять свои дела, напоминают о каких то важных событиях, также мы можем делать для себя различные заметки, отмечать время деловых встреч и вообще полностью расписывать свой завтрашний день и не только. Это очень удобно, так как раньше людям приходилось иметь массу ежедневников, множество различных листочков с пометками, которые не всегда могли оказаться под рукой или вообще быть потерянными. Сегодня это проблемы кажутся для нас невыносимыми, так как все наши планы могут храниться в одном маленьком устройстве, которое всегда у нас под рукой. На сегодняшний день мы почти не сталкиваемся с большими потерями времени, так как всегда можем заниматься работой или учебой, для этого нет необходимости находиться дома за компьютером, мы можем делать это и во время пока мы находимся в дороге, во время перерывов между делами, и даже пока находимся в очереди в больнице или в любом другом месте. Информационные технологии оказывают огромное положительное влияние на планирование и экономию времени, и являются актуальными для всех. Берегите время: это - ткань, из которой соткана жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лотар Зайверт. Ваше время в ваших руках. – 1995.
2. Берд. П. Тайм-менеджмент: планирование и контроль времени. – 2001.
3. Г. Архангельский Тайм-драйв. Как успевать жить и работать; Манн, Иванов и Фербер, 2007.

ВЛИЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ АСПЕКТОВ НА ЛИДЕРСТВО

*А.Г. Абеяшева, Н. В. Черепанова
(г. Томск, Томский политехнический университет)*

EFFECT OF INFORMATION ON ASPECTS OF LEADERSHIP

*A.G. Abelyasheva, N.V. Cherepanova
(с. Tomsk, Tomsk Polytechnic University)*

Information Technology at the moment help leaders to achieve the desired results. Along with this, you must know how to use them properly.

Руководство, лидерство стало объектом исследования, когда в начале двадцатого столетия начали впервые изучать управление. Однако только в период между 1930 и 1950 гг. было впервые предпринято изучение лидерства в крупных масштабах и на систематической основе. Данная статья посвящена рассмотрению основных теорий лидерства и влиянию на них информационных технологий.