

Роль тайм-менеджмента в самоорганизации индивида в рамках модели эффективного самомаркетинга

Гладкова Людмила Анатольевна

Канд. экон. наук, доц. каф. государственного и муниципального управления и туризма
ORCID: 0000-0003-3905-5300, e-mail: gla13@mail.ru

Гордеев Игорь Вячеславович

Студент, ORCID: 0000-0002-4419-5431, e-mail: igo.gordeev@gmail.com

Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, г. Москва, Россия

Аннотация

В исследовании определена роль тайм-менеджмента в самоорганизации человека, ориентированного на успешное карьерное развитие, выявлены возможности и способы самоорганизации в рамках модели эффективного самомаркетинга. Проведено два тестирования среди двухсот респондентов следующих категорий: неработающие студенты, работающие студенты, фрилансеры, специалисты, руководители среднего звена и топ-менеджеры. Первое тестирование позволило выделить различия в структуре тайминга в течение суток по категориям респондентов. На основании второго тестового опроса проанализировано шесть основных факторов эффективного тайм-менеджмента: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация (на структурировании деятельности), самоорганизация (посредством внешних средств), ориентация на настоящее. Результаты исследования подтвердили необходимость управления временем среди рассмотренных категорий, его грамотного распределения и бюджетирования, а также эффективного использования в контексте блока самоорганизации модели эффективного самомаркетинга.

Ключевые слова

Тайм-менеджмент, модель эффективного самомаркетинга, самоорганизация, планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, ориентация на настоящее

Для цитирования: Гладкова Л.А., Гордеев И.В. Роль тайм-менеджмента в самоорганизации индивида в рамках модели эффективного самомаркетинга // Вестник университета. 2022. № 9. С. 5–13.

The role of time management in the self-organisation of the individual within an effective self-marketing model

Lyudmila A. Gladkova

Cand. Sci (Econ.), Assoc. Prof. at the Department of State and Municipal Administration and Tourism
ORCID: 0000-0003-3905-5300, e-mail: gla13@mail.ru

Igor V. Gordeev

Student, ORCID: 0000-0002-4419-5431, e-mail: igo.gordeev@gmail.com

Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia

Abstract

The study determines the role of time management in the self-organisation of a person oriented towards successful career development, identifies opportunities and ways of self-organisation within the effective self-marketing model. Two tests have been conducted among two hundred respondents of the following categories: non-working students, working students, freelancers, specialists, middle managers and top managers. The first testing allowed us to identify differences in the structure of timing during the day by categories of respondents. Based on the second test survey, six base effective time management factors have been analysed: consistency, purposefulness, perseverance, fixation (on structuring activities), self-organisation (through external means), orientation to the present. The results of the study confirm the need for time management, its competent distribution and budgeting, and effective use in the context of the self-organisation unit of the effective self-marketing model.

Keywords

time management, effective self-marketing model, self-organisation, planning, purposefulness, perseverance, fixation, orientation to the present

For citation: Gladkova L.A., Gordeev I.V. (2022) The role of time management in the self-organisation of the individual within an effective self-marketing model. *Vestnik universiteta*, no. 9, pp. 5–13.



ВВЕДЕНИЕ

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что эффективно использовать время человек учится с тех пор, как существует в качестве разумной, прямоходящей особи – около 200 тыс. лет. За все это время человечество смогло только удостовериться в важности и нужности такого понятия, как тайм-менеджмент, потому как именно правильная организация времени позволяет решить наибольшее количество самых разных вопросов и задач в условиях ограниченного количества часов в сутках.

Важность вопроса эффективного использования времени возрастает каждый день, так как растет и число задач, которые приходится решать человеку на ежедневной основе, будь он студентом или топ-менеджером. Стремительно развивается корпоративная культура, так как основанные на показателях эффективности выводы достаточно однозначны, и если человек не настолько полезен, насколько требуют KPI, он не может работать в гиперсовременной корпорации с жесткими требованиями к сотрудникам.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

Проблема эффективного управления временем стала значимой еще в XIX в. с точки зрения влияния на самочувствие человека, что в своих работах отразил физиолог Н.Е. Введенский.

Понятие «тайм-менеджмент» было введено в период формирования научного подхода к управлению классической школы, что эффективно применил в автомобильном производстве Г. Форд, используя систему стимулирования для ремонтной группы конвейера в условиях его бесперебойной работы.

Ученые советской школы научной организации труда А.К. Гастев, П.М. Керженцев и другие отмечали, что эффективная работа той или иной организации зависит от личной эффективности сотрудников этой организации [1].

На конец 1970-х гг. пришла пора получения известности не менее важной теории. Ее автор – биолог, философ и энтомолог А.А. Любищев писал в своих работах, что хронометраж – наиболее важный аспект управления временем, который также является одним из инструментов выработки эффективного мышления, которое, в свою очередь, должно систематизировать бюджетирование расходов времени и способствовать появлению той самой личной эффективности [2].

В контексте обращения к современной российской литературе внимания заслуживает бизнес-тренинг авторства В. Якубы, эксперта в области HR. В этом тренинге исчерпывающе представлены не только принципы эффективного использования времени, но и целый ряд других системообразующих вопросов, например, планирования времени, приоритизации целей и задач, правильно организованного отдыха [3].

Если в приведенных выше цитатах российских ученых демонстрируется научный подход к управлению временем в контексте организации и сотрудника, то западные методики тайм-менеджмента нацелены по большей части на человека самоорганизующегося и представлены в доступной публицистической трактовке.

Так, Ф. Чирилло в своей книге «Метод помидора», целью которой является повышение как личной, так и командной эффективности, использует техники тайм-боксинга и организации мышления как игрового процесса [4]. Суть этих техник заключается в установлении фиксированного времени на определенный список задач, решение которых осуществляется в форме игры с концентрацией мозга на основной работе в заданное время и время, строго отведенное для отвлекающих факторов.

В соответствии с методикой Г. Келлера и Д. Папазан для достижения наилучшего результата необходимо сосредоточить внимание только на одной самой важной задаче в рамках определенного промежутка времени, в конкретном проекте, в определенной жизненной ситуации [5].

М. Уилсон предлагает чек-лист по самодисциплине, который поможет понять, что у вас уже есть, а что стоит изменить. Основная мысль работы – нахождение баланса между важными делами и личными потребностями [6].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тайм-менеджмент является структурным элементом модели эффективного самомаркетинга, предложенной в работе [7].

Целью исследования является определение роли тайм-менеджмента в самоорганизации человека, ориентированного на успешное карьерное развитие, выявление возможностей и способов эффективного тайм-менеджмента в рамках модели самомаркетинга.

Объектом исследования является личность, заинтересованная в длительном успешном карьерном продвижении [7]. Предмет исследования – тайм-менеджмент.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- анализ данных, полученных в ходе тестирования по рациональному распоряжению временным ресурсом;
- выявление корреляции между тайм-менеджментом и эффективностью модели самомаркетинга;
- формирование выводов на основе полученных данных.

Информационную базу исследования составили научные и публицистические труды зарубежных и российских ученых, посвященные изучению тайм-менеджмента.

В основе настоящего исследования лежат методы синтеза, анализа, сравнение и экстраполяция графический метод.

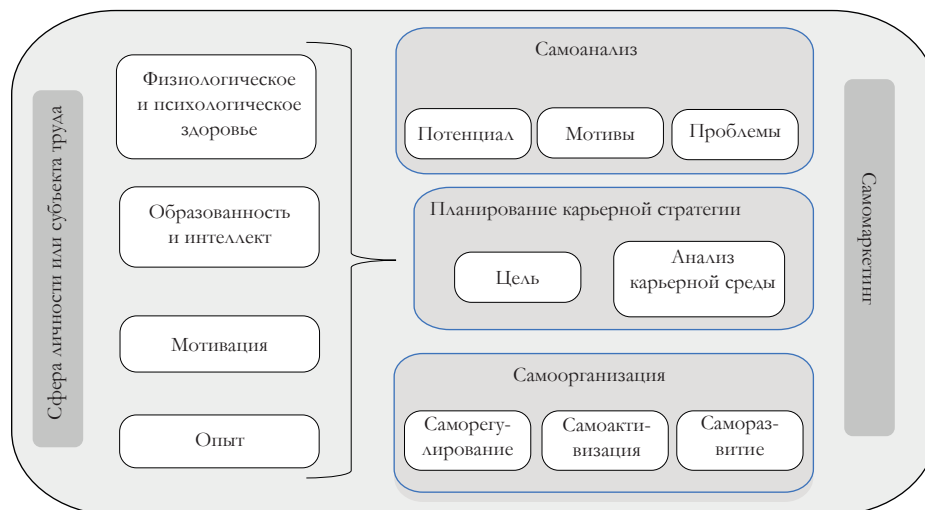
Научная новизна исследования состоит в определении роли тайм-менеджмента в саморегулировании личности в рамках первого этапа (блока) модели эффективного самомаркетинга «Ориентация на себя», предложенного в работе [7, рис. 1, с. 96].

Практическая значимость исследования заключается в возможности использовать его результаты в управлении персоналом организации любого уровня. Более того, в отрыве от каких-либо структур данные результаты будут полезны для независимого «карьериста», желающего усовершенствовать свои навыки в организации времени и эффективного его использования.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Можно себе представить, насколько важно структурировать время сотрудникам организаций различного уровня, однако если проанализировать сегодняшнее устройство государства, станет понятно, что вся его жизнь состоит из организаций будь то маленькая пекарня в Чите или Министерство финансов Российской Федерации, все структуры так или иначе обеспечивают жизнеспособность государства либо напрямую, либо посредством уплаты налогов и создания рабочих мест. В условиях описанной выше схемы использование времени приобретает не только корпоративный, но и мировой масштаб.

Однако очень важно как человек самостоятельно умеет распоряжаться временем в рамках регулирования имеющихся у него ресурсов. Именно эта способность определяет в том числе и успешное карьерное развитие, являясь одним из структурных элементов модели самомаркетинга (рис.1).



Источник: [7, с. 96]

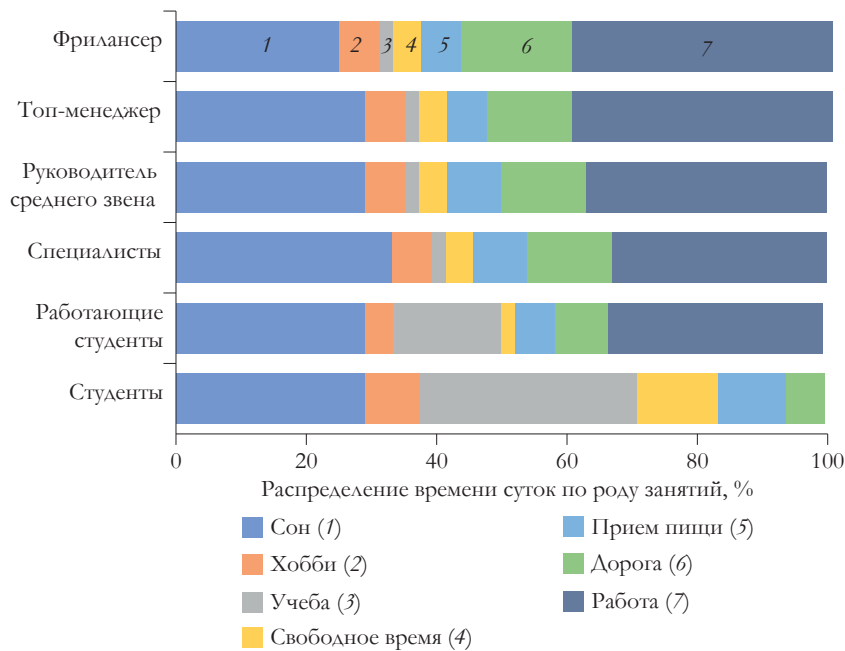
Рис. 1. Модель эффективного самомаркетинга. Этап I (блок) самомаркетинга «Ориентация на себя»

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рациональное распоряжение временным ресурсом дает огромное преимущество человеку, обладающему такой возможностью, в отличие от того, кто к этому не готов [8]. В связи с этим результаты проведенного исследования помогают понять, насколько эффективно респонденты умеют распоряжаться своим временем и осуществлять процесс саморегуляции.

В проведенном авторами опросе принимало участие около двухсот человек, в градации по роду деятельности распределенных в следующих категориях: неработающие студенты, работающие студенты, фрилансеры, специалисты, руководители среднего звена и топ-менеджеры.

Первая часть опроса была предназначена для выделения различий в структуре тайминга в течение суток по категориям респондентов (рис. 2).



Составлено авторами по материалам исследования

Рис. 2. Структура суточного тайминга по категориям респондентов

Сводная гистограмма по структуре временных затрат показывает определенные закономерности. Более всего времени на работу (40 %), при этом менее всего времени на сон (25 %), затрачивают фрилансеры. Это говорит о том, что данная категория респондентов наименее эффективно использует механизмы управления временными ресурсами. Далее прослеживается следующая закономерность: времени на учебу более всего затрачивают студенты (33,3 %), при этом они также лидируют по затратам времени на хобби (8,3 %). Кроме этого, у этой категории опрошенных оказывается больше всех свободного времени (12,5 %). Остается только догадываться, насколько эффективнее могли бы расходовать свое время студенты, пользуясь они механизмами бюджетирования времени.

Меньше всех свободного времени оказалось у работающих студентов (2,1 %), причем по затратам времени на сон (29 %) они также внизу рейтинга. При этом их временные затраты на учебу (16,7 %) находятся на втором месте. Также ввиду неэффективного расхода времени они тратят меньше всех времени на хобби (4,2 %). Это яркий пример острой нужды в тайм-менеджменте.

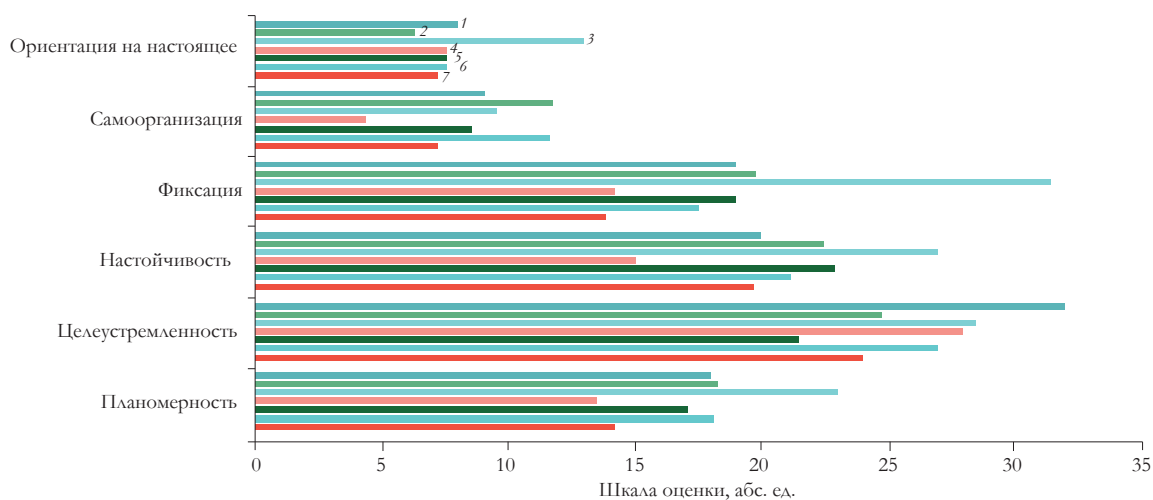
Второй тестовый опрос был предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования самоорганизации деятельности и психодиагностики управления временем, которая рассматривала 6 факторов, составляющих основу эффективного тайм-менеджмента: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация (на структурировании деятельности), самоорганизация (посредством внешних средств), ориентация на настоящее. С помощью этого теста были проиллюстрированы результаты среди респондентов, участвовавших в первом опросе.

Результаты распределены в зависимости от рода деятельности, условно определяющего социальный статус респондента.

Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам. Шкала «Целеустремленность» измеряет способность личности сконцентрироваться на цели. Шкала «Настойчивость» измеряет склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности. Шкала «Фиксация» измеряет склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени. Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних

средств организации деятельности. Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее [9].

Результаты опроса для различных категорий респондентов от «Неработающего студента» до «Топ-менеджера» всеобъемлюще продемонстрированы на рисунке 3, где также приведено среднее значение измеряемых шкал.



	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация	Самоорганизация	Ориентация на настоящее
■ Среднее значение (1)	18,00	32,00	20,00	19,00	9,00	8,00
■ Фрилансер (2)	18,25	24,75	22,50	19,75	11,75	6,25
■ Топ-менеджер (3)	23,00	28,50	27,00	31,50	9,50	13,00
■ Руководитель среднего звена (4)	13,50	28,00	15,00	14,17	4,33	7,50
■ Специалист (5)	17,04	21,50	22,85	19,00	8,58	7,54
■ Работающий студент (6)	18,13	27,00	21,13	17,47	11,67	7,53
■ Студент (7)	14,18	24,05	19,68	13,82	7,14	7,18

Составлено авторами по материалам исследования

Рис. 3. Показатели опроса респондентов в сравнении со средним значением

Анализируя степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам, отметим, что наибольшим средним значением среди респондентов обладают топ-менеджеры организаций. Это вполне объяснимо, ведь данная категория опрошенных является наиболее занятой, выполняющей различный круг задач: организационных и управленческих. Именно эта категория респондентов остро нуждается во временных ресурсах и четком их планировании.

На втором месте по среднему значению планомерности находятся фрилансеры, так как эта категория респондентов является наиболее самостоятельной и мобильной группой из имеющихся.

Третье место по среднему значению по анализируемой шкале занимают работающие студенты. Они, как и фрилансеры, нуждаются в постоянном контроле за расходом временных ресурсов.

Четвертое место занимает специалист. Эта категория респондентов не так нуждается в тактическом ежедневном планировании, так как их жизнь в целом регламентирована: четкий круг обязанностей, небольшой уровень ответственности, установленный законодательством график работы.

Анализируя способность личности сконцентрироваться на цели, отметим, что наибольшим средним значением среди респондентов обладают топ-менеджеры организаций и чуть меньшим – руководители среднего звена. Это объясняется спецификой их уклада жизни: такие люди всегда знают, чего хотят и как планомерно и эффективно это получить [10].

Следующими по данному показателю являются работающие студенты и фрилансеры. Причины в целом коррелируют с вышеописанной. Студенты, помимо учебы занятые трудовой деятельностью, как правило, работают с целью оплаты обучения. Фрилансеры также обладают подобными характеристиками: несмотря на более гибкий график, они могут четко выстроить дерево целей, из которого вытекают оперативные задачи, решение которых и приведет к конкретному результату.

В самом конце списка по уровню показателя находятся студенты и специалисты. Трудно сказать, чем именно объясняется наличие на этом месте специалистов, однако позиция студентов вполне объяснима. Их способность концентрироваться на какой-то цели является самой низкой среди респондентов, так

как эта группа опрошенных наименее мотивированна к достижению каких-либо показателей, кроме, возможно, успехов в учебе, а эта цель является значимой далеко не для всех студентов.

Анализируя склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности, можно заметить, что наибольшим показателем обладают топ-менеджеры организаций, что довольно ожидаемо, в противном случае данная категория опрошенных не имела бы подобной карьерной траектории. Второе место между собой делают специалисты и фрилансеры, что объясняется необходимостью приложения усилий для достижения хоть каких-либо приемлемых результатов в их деятельности. Студенты оказались на более низкой позиции из-за более попустительского отношения к жизни и упорядочению своих дел.

У руководителей среднего звена, которые занимают следующее место, показатель ниже, поскольку данной категории респондентов настойчивость как таковая не является необходимой, потому как они уже находятся на неплохой позиции в организации.

Анализируя склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, можно отметить, что топ-менеджеры организаций в сравнении с остальными респондентами занимают уверенно лидирующую позицию, что в целом очевидно, поскольку данная характеристика жизненно необходима руководителям высшего звена не только для достижения результатов на работе, но и для удержания на конкретной позиции в организации. Далее следуют фрилансеры и специалисты, которые чуть менее остро нуждаются в структуре организации событий во времени, однако это важная часть их системного планирования и управления временем. После данных категорий идут работающие студенты. Их потребность в обсуждаемой итерации управления временем уступает вышеописанным категориям респондентов по причине планомерности течения их жизни. Объяснимо и наличие студентов с руководителями среднего звена после этой категории опрошенных, так как они не зависят от строгого планирования времени ввиду регламентированности их жизни учебным графиком и т.д.

При анализе склонности субъекта к использованию внешних средств организации деятельности четко прослеживается лидерство фрилансеров, которые заметно опережает остальные категории. Это объяснимо тем, что у фрилансеров нет четкого графика, так как официально они не работают, однако от этого потребность в организации деятельности и использования для этого различных средств не уменьшается. Второе место занимают работающие студенты, а затем топ-менеджеры организаций. Логика в этом присутствует, ведь обе эти категории респондентов жестко нуждаются в бюджетировании времени, планировании дел, а также четком структурировании данных процессов. Очевидно, это не обходится без вспомогательных элементов, например, ежедневника. Замыкают шестерку студенты и руководители среднего звена: очевидно, их жизнь, уже кем-то четко регламентированная, не нуждается в дополнительном контроле за расходом временных ресурсов.

Анализируя временную ориентацию на настоящее, можно заметить, что топ-менеджеры уверенно лидируют в списке. Это, по мнению авторов, означает, что происходящее прямо сейчас наиболее волнует опрошенных. Объяснимо, ведь без данного качества сложно занимать хоть сколько-нибудь ответственную должность продолжительное время. После топ-менеджеров следуют с близкими результатами руководитель среднего звена, специалист и работающий студент. Логично, что настоящее волнует их, но ввиду меньшей ответственности, не так сильно, как руководителей высшего класса. Два последние места занимают студенты и фрилансеры – почему их ориентация на настоящее ниже, чем у всех респондентов, следует из их образа жизни.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проинтерпретируем ответы на вопросы респондентов из проведенного опроса. Как отмечено выше, опрос охватил шесть шкал, которые вместе дают нам средневзвешенное представление о той или иной группе респондентов, которые, в свою очередь, также могут рассматриваться в различном контексте. В нашем случае для начала подведения предварительных итогов по результатам опроса по каждой группе опрошенных рассмотрим следующий индикатор: общий суммарный балл (сумма баллов из ответов на вопросы по каждой из шести категорий опросника) (табл. 1).

Таблица 1

Общий суммарный балл в опросе по шести шкалам

Категория опрошенных	Суммарный балл
Топ-менеджер	132,50
Фрилансер	103,25

Категория опрошенных	Суммарный балл
Работающий студент	102,39
Специалист	96,50
Студент	86,05
Руководитель среднего звена	82,50

Составлено авторами по материалам исследования

Из таблицы 2 следует, что топ-менеджеры организаций оказались абсолютными лидерами среди всех категорий респондентов по суммарному баллу. Данный результат свидетельствует о том, что личности, составившие выборку в соответствующей категории опрошенных, способны к видению и постановке четкой, конкретной цели, планированию деятельности, управлению временем таким образом, чтобы постепенно двигаться к достижению цели, проявляя при этом настойчивость, целеустремленность, волю и т.д.

Проанализируем суммарный балл следующей группы опрошенных – фрилансеров. Наличие респондентов этой категории на втором месте может быть обосновано все теми же характеристиками баллов. Данное положение в таблице означает, что фрилансеры в целом знают, к чему стремиться и как стремиться, однако их действия заострены на конкретную цель в меньшей степени, чем у первой категории респондентов. Фрилансеры поэтому так и называются (от англ. free – свобода, freelancer – свободный художник, человек вне штата), им необходима свобода действия, свобода от четкого регламента и планирования, они не готовы на усилия ради административных позиций. Они работают в своем режиме, при этом отлаженном ровно настолько, насколько человек того захотел, работают над задачами, решение которых подведет их к достижению поставленной цели.

Следующее место занимают работающие студенты – «белки в колесе», которые вынуждены совмещать работу и учебу. Здесь научный опыт психологии может объяснить, по какой причине данная категория опрошенных замыкает тройку лидеров по суммарному показателю, который ключ к тесту оценивает, как высокий. Работающие студенты – сословие людей, которые, большей частью, могут рассчитывать только на себя. Эти люди амбициозны и используют любую возможность, чтобы усердно и скрупулезно идти к цели [11]. Потенциал часто ценнее тех исходных данных, что есть у людей в начале жизненного пути. Именно это и объясняет наличие работающих студентов на третьем месте в таблице по суммарному показателю после фаворитов по результатам опроса.

Отметим, что, начиная со следующей категории, условное разделение оценки суммарного балла переходит из «высокого» в «низкий».

Следующей категорией респондентов в таблице являются специалисты. Эти люди не то, чтобы довольны своей жизнью, но и не то, чтобы готовы что-то с этим делать. Следующая за ними группа опрошенных – неработающие студенты. Их нахождение на предпоследней позиции можно объяснить, по мнению авторов, тем, что пока пространства для реализации своих потенциальных стремлений и целей, добиваться которых можно с помощью бюджетирования времени, у них нет. В скором времени они станут одной из категорий, более конкретно отвечающих себе на вопрос «зачем». Пока что эти люди – потенциальные кандидаты, и критиковать их, как и хвалить, в общем-то, не за что.

Если нахождение студентов на указанном месте объяснимо, то положение руководителей среднего звена на последнем месте парадоксально. По логике вещей и логике данного опроса, руководители среднего звена должны были оказаться хотя бы на четвертом месте, но данная гипотеза не оправдала себя. Это можно объяснить тем, что руководителям среднего звена не присущи такие активные качества, как лидерство, воля и целеустремленность в завершении начатого, отсутствует мотивация к планированию своей деятельности. Однако здесь есть и безусловно положительное качество – это позволяет довольно быстро настроиться на какой-либо нужный темп работы, что впоследствии даст свои плоды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С учетом всех объективных факторов, которые были подвергнуты детальному рассмотрению в основной части статьи, выстраивается четкая парадигма необходимости грамотного управления временем и его бюджетирования. Опирается данная система на ряд объективных аспектов, которые априори являются

справедливыми для любого человека, который сколько-нибудь серьезно занят в трудовой деятельности. Результаты исследования показали, что существует определенная корреляция между тем, как затрачиваются временные ресурсы и на что. Это показывает тот факт, что наиболее эффективно распределяют время те категории респондентов, которые заняты на управленческих должностях. Здесь не стоит забывать о том, что люди, ставшие управленцами, прежде эффективно расходовали время, что позволило им учиться, работать и в конечном итоге достичь поставленной цели – успешного карьерного развития [12].

Данные, полученные в ходе исследования, подтверждают необходимость управления временем, его грамотного распределения и бюджетирования, а также эффективного использования в контексте блока самоорганизации в модели эффективного самомаркетинга, связанной с интенциями в рамках поставленных задач для достижения стратегических карьерных целей.

Библиографический список

1. Гастев А. К. *Как надо работать: практическое введение в науку организации труда*. 3-е изд., перераб. и доп. М: URSS; Либроком; 2011. 477 с.
2. Гранин Д. *Эта странная жизнь*. М.: Манн, Иванов и Фербер; 2013. 175 с.
3. Якуба В. *Самодисциплина 2.0. Как не проспать свою жизнь*. <https://zvooz-knigi.ru/samodisciplina-20-147586?> (дата обращения: 04.06.2022).
4. Cirillo F. *Pomodoro Technique*. <https://francescocirillo.com/products/the-pomodoro-technique> (дата обращения: 04.06.2022).
5. Келлер Г., Папазан Дж. *Начни с главного! 1 удивительно простой закон феноменального успеха*. Эксмо; 2012. <https://fictionbook.ru/static/trials/06/57/23/06572354.a4.pdf> (дата обращения: 04.05.2022)
6. Уилсон М. *Самодисциплина. Развитие личности*. АВ Publishing, 2013. <https://avidreaders.ru/read-book/samodisciplina-razvitie-lichnosti1.html?> (дата обращения: 04.06.2022).
7. Гладкова Л. А. Модель эффективного самомаркетинга. *Вестник университета*. 2021;(12):93–100. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2021-12-93-100>
8. Dispenza J. *Evolve your brain: The science of changing your mind kindle edition*. Health Communications Inc EB; 2010. 510 p.
9. Психология счастливой жизни. *Тайм менеджмент. Тест-опросник самоорганизации деятельности (ОСД). Психодиагностика управления временем*. <https://psycabi.net/testy?> (дата обращения: 05.06.2022).
10. Aeon V. *The philosophy of time management*. <https://www.youtube.com/watch?v=WXBA4eWskrc> (дата обращения: 05.06.2022).
11. Vanderkam L. *How to gain control of your free time*. <https://www.youtube.com/watch?v=n3kNIFMXslo> (дата обращения: 05.06.2022)
12. Vaden R. *How to multiply your time*. <https://www.youtube.com/watch?v=y2X7c9TUQJ8> (дата обращения: 05.06.2022).

References

1. Gastev A. K. *How to work: a practical introduction to the science of labor organization*. 3th ed., revised and enlarged. Moscow: URSS; Librocom; 2011. (In Russian).
2. Granin D. *This strange life*. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber; 2013. (In Russian).
3. Yakuba V. *Self-discipline 2.0*. <https://zvooz-knigi.ru/samodisciplina-20-147586?> (accessed 04.06.2022).
4. Cirillo F. *Pomodoro Technique*. <https://francescocirillo.com/products/the-pomodoro-technique> (accessed 04.06.2022).
5. Keller G., Papazan J. *Start with the main thing! 1 surprisingly simple law of phenomenal success*. <https://fictionbook.ru/static/trials/06/57/23/06572354.a4.pdf> (accessed 04.06.2022).
6. Wilson M. *Self-discipline. Personal development*. <https://avidreaders.ru/read-book/samodisciplina-razvitie-lichnosti1.html?> (accessed 04.06.2022).
7. Gladkova L.A. Effective self-marketing model. *Vestnik universiteta*. 2021;(12):93–100. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2021-12-93-100>
8. Dispenza J. *Evolve your brain: the science of changing your mind kindle edition*. Health Communications Inc EB; 2010.
9. Psychology of a happy life. *Time management. Self-organization Activity Test Questionnaire. Psychodiagnostics of time management*. <https://psycabi.net/testy?> (accessed 05.06.2022).
10. Aeon V. *The philosophy of time management*. <https://www.youtube.com/watch?v=WXBA4eWskrc> (accessed 05.06.2022).
11. Vanderkam L. *How to gain control of your free time*. <https://www.youtube.com/watch?v=n3kNIFMXslo> (accessed 05.06.2022).
12. Vaden R. *How to multiply your time*. <https://www.youtube.com/watch?v=y2X7c9TUQJ8> (accessed 05.06.2022).