

## ТЕОРІЯ ЧАСОВИХ ОСЕЙ ТЕДА ДЖЕЙМСА В САМОМЕНЕДЖМЕНТІ

Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

У роботі розглянуто теорію часових осей Теда Джеймса як частину нейролінгвістичного програмування (НЛП), яка пояснює, як різні люди сприймають і організують час. Проаналізовано основні типи часових горизонтів — "в часі" та "над часом" — та їх вплив на поведінку, прийняття рішень і продуктивність. Визначено практичні аспекти застосування цієї теорії для розвитку гнучкості мислення та особистісного зростання шляхом адаптації часової шкали залежно від поставлених цілей.

**Ключові слова:** часові осі, нейролінгвістичне програмування, часовий горизонт, особистісний розвиток, Тед Джеймс, прийняття рішень.

### **Abstract**

The report examines Ted James's theory of time lines as a component of neuro-linguistic programming (NLP), which explains how individuals perceive and organize time. The main types of temporal horizons — "in time" and "through time" — and their impact on behavior, decision-making, and productivity are analyzed. Practical aspects of applying this theory for enhancing cognitive flexibility and personal growth by adapting one's temporal scale according to specific goals are identified.

**Keywords:** time lines, neuro-linguistic programming, temporal horizon, personal growth, Ted James, decision-making.

Теорія часових осей Теда Джеймса є важливим компонентом нейролінгвістичного програмування (НЛП), що допомагає глибше зрозуміти, як різні люди сприймають час і організують свій життєвий досвід, а також як це впливає на прийняття рішень, продуктивність і навіть емоційне благополуччя, що є дуже важливим для самоменеджменту. Джеймс поділив людей на дві категорії відповідно до їхнього «часового горизонту»: ті, хто живе «в часі», та ті, хто живе «над часом» [1].

Люди з часовим горизонтом «в часі» зазвичай розглядають своє життя як лінійну шкалу, де минуле, теперішнє і майбутнє розташовані перед ними у послідовному порядку. Вони мають схильність ретельно планувати, розподіляти свій час і встановлювати конкретні цілі, які прагнуть досягнути. Така структура свідчить про високий рівень самоменеджменту і дозволяє їм зберігати організованість і бачити чіткий шлях до своїх досягнень. Вони можуть легко озиратися назад, аналізувати свої минулі дії, виносити з цього уроки й коригувати подальші плани. Їхні основні переваги – це здатність до довгострокового мислення, ефективне управління часом і високий рівень самоменеджменту. Однак така концентрація на майбутньому і минулому може обмежувати їхню гнучкість і заважати насолоджуватися теперішнім моментом, що інколи призводить до пропущених приємних подій або труднощів з адаптацією до змін.

Люди з часовим горизонтом «над часом», навпаки, зосереджені на теперішньому моменті. Вони сприймають події не як послідовну лінію, а як окремі моменти, що мають значення тут і зараз. Такий підхід дає їм можливість насолоджуватися життям, бути спонтанними, швидко реагувати на нові обставини і проявляти креативність. Це особливо важливо в творчих професіях, де потрібна максимальна віддача в конкретний момент часу. Водночас, відсутність системного планування може призвести до проблем з довгостроковими цілями, поганого управління часом і недостатньої організованості, що може вплинути на продуктивність і навіть викликати стрес у відповідальних ситуаціях.

Застосування теорії часових осей в НЛП надає ефективний інструмент для самоменеджменту. Вона дозволяє людям змінювати свій спосіб мислення залежно від мети, яку вони хочуть досягти. Наприклад, якщо людина, яка завжди живе «тут і зараз», хоче покращити свою організованість і навчитися планувати, вона може адаптувати «вчасне» мислення і спробувати мислити більш послідовно і стратегічно [2]. З іншого боку, людина, яка завжди зосереджена на майбутньому і підходить до всього

занадто структуровано, може навчитися сприймати життя більш гнучко, щоб насолоджуватися приємними моментами, бути більш адаптивною і навіть підвищити креативність.

Кожен підхід має свої переваги та обмеження, і розуміння цієї теорії допомагає ефективніше управляти собою. Люди «в часі» схильні до успішного керування проектами, планування ресурсів і досягнення масштабних цілей, але вони можуть відчувати нестачу гнучкості, страждати від прокрастинації або втрачати можливість насолоджуватися теперішнім. Люди, що живуть «над часом», більш імпульсивні, життєрадісні і проявляють високу креативність, однак можуть мати проблеми з організованістю, що може викликати труднощі в управлінні великими проектами [3]. Теорія Джеймса дає можливість поєднувати ці підходи залежно від ситуації, формуючи гнучкішу та збалансованішу поведінку, де людина може одночасно бути продуктивною та насолоджуватися кожною миттю життя.

Практичне застосування теорії часових осей у роботі керівника чи працівника є цінним інструментом для оптимізації робочих процесів і управління персоналом. Ефективне управління командами полягає у тому, що керівники можуть використовувати знання про часові осі для адаптації свого стилю управління до різних членів команди. Наприклад, співробітників, які живуть «в часі», доцільно залучати до довгострокових проєктів, що потребують ретельного планування, аналізу та прогнозування. Ці працівники можуть ефективно організовувати завдання, розставляти пріоритети та забезпечувати досягнення стратегічних цілей. Натомість працівників «над часом» варто залучати до завдань, які вимагають швидкої реакції, творчих підходів або роботи в умовах невизначеності. Їхня здатність зосереджуватись на теперішньому моменті допомагає швидко знаходити інноваційні рішення, адаптуватись до змін і працювати з високим рівнем гнучкості.

Прийняття управлінських рішень може значно виграти завдяки усвідомленню цієї теорії. Керівники, які схильні мислити «в часі», можуть бути занадто сконцентрованими на детальному плануванні й аналізі минулих даних, що уповільнює ухвалення рішень у кризових ситуаціях. Натомість впровадження елементів «надчасного» мислення дозволяє їм швидше реагувати на виклики та краще справлятися із непередбачуваними обставинами. Водночас, для керівників, які мислять «над часом», важливо розвивати навички довгострокового планування, щоб уникати імпульсивних рішень і забезпечувати стабільність у реалізації проєктів.

Підвищення продуктивності працівників можливе за рахунок використання цієї теорії для розподілу завдань відповідно до індивідуальних особливостей співробітників. Наприклад, працівникам «в часі» варто доручати завдання, які вимагають послідовності, аналітичного підходу та ретельної організації. Їхні сильні сторони можна максимально використати в таких сферах, як складання звітів, розробка стратегій чи управління ресурсами. Натомість працівники «над часом» будуть ефективнішими у виконанні творчих завдань, розробці нових ідей чи роботі в умовах динамічних змін.

Розвиток особистісних компетенцій є ще однією важливою сферою застосування цієї теорії. Працівники можуть усвідомлено змінювати свій спосіб мислення залежно від поставлених завдань. Наприклад, людина, яка мислить «над часом», але прагне покращити свою організованість, може поступово інтегрувати елементи «вчасного» мислення: навчитися планувати, ставити довгострокові цілі та дотримуватись дедлайнів. З іншого боку, працівник «в часі», який прагне більшої гнучкості та креативності, може навчитися частіше концентруватися на теперішньому моменті, щоб зменшити стрес і підвищити адаптивність.

Таким чином, теорія часових осей надає керівникам і працівникам інструменти для підвищення ефективності роботи, адаптації до різних ситуацій і розвитку гнучкості в мисленні. Розуміння цієї концепції дозволяє збалансувати стратегічне планування з креативністю та спонтанністю, забезпечуючи гармонійний розвиток як окремих осіб, так і всього колективу.

Теорія часових осей може бути ефективним інструментом для покращення комунікації та розв'язання конфліктів у робочих командах. У багатьох випадках конфлікти виникають через різницю у підходах до планування, виконання завдань чи сприйняття пріоритетів. Наприклад, працівники «в часі» можуть дратуватися через відсутність чіткого плану або дедлайнів у колег, які мислять «над часом», тоді як останні можуть відчувати дискомфорт через надмірну структурованість і формальність.

Для керівників і менеджерів розуміння цих особливостей допомагає адаптувати підходи до комунікації та вирішення конфліктів. Замість того, щоб нав'язувати єдиний підхід, вони можуть враховувати потреби обох сторін. Наприклад, у ситуаціях, де конфлікт виникає через різний підхід до часу, можна створити баланс: запропонувати працівникам «в часі» план із конкретними етапами та дедлайнами, а для працівників «над часом» залишити певний простір для гнучкості та імпровізації.

Крім того, ця теорія допомагає ефективніше передавати інформацію. Люди «в часі» зазвичай сприймають комунікацію, яка містить послідовність, аналітичні дані та чіткі перспективи. Вони хочуть розуміти, як поточні дії вплинуть на довгострокові результати. Натомість для людей «над часом» важливо, щоб повідомлення фокусувалися на тому, що є важливим тут і зараз, а також включали елементи емоційного забарвлення чи креативності.

### **Висновки**

Теорія часових осей Теда Джеймса демонструє, що наше сприйняття часу безпосередньо впливає на життєві пріоритети, процеси прийняття рішень та загальну ефективність. Люди з часовим горизонтом «в часі» схильні до структурованого підходу, що дозволяє їм успішно планувати та досягати довгострокових цілей, тоді як ті, хто живе «над часом», краще орієнтовані на миттєве задоволення, адаптивність і творчі рішення. Ця теорія підкреслює важливість балансування між цими двома підходами, адже обидві стратегії мають свої переваги й обмеження. Застосування часових осей в самоменеджменті може допомогти людям змінювати своє сприйняття часу, налаштовуючи свої звички та мислення для більш гармонійного особистісного розвитку. Використання цього підходу сприяє формуванню більш гнучкого і продуктивного стилю життя, що збагачує як професійне, так і особисте життя.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Джеймс, Т. Терапія часових ліній та основи особистості. Київ: Видавництво, 2002. 250 с.
2. Шапіро, Д. Терапія часових ліній та гіпноз. Київ: Видавництво, 2003. 210 с.
3. Андреас, К., Андреас, Т. Мистецтво досягнення: Як використовувати НЛП для змін у житті. Одеса: Видавництво "Інновація", 2022. 280 с.

**Ратушняк Ольга Георгіївна** - кандидат технічних наук, доцент кафедри економіки підприємства та виробничого менеджменту, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: [ratushniak@vntu.edu.ua](mailto:ratushniak@vntu.edu.ua)

**Гайдай Анастасія Сергіївна** – студентка групи 1Л-22б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail : [segeygayday@gmail.com](mailto:segeygayday@gmail.com)

**Olga Georgievna Ratushnyak** - Ph.D., Associate Professor of the Department of Enterprise Economics and Production Management of the Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: [ratushniak@vntu.edu.ua](mailto:ratushniak@vntu.edu.ua)

**Hayday Anastasiia S.** - Department of Management and Information Security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: [segeygayday@gmail.com](mailto:segeygayday@gmail.com)