

УДК 159.923.2:165.745

**КЛИМЕНКО ЮліяОлександрівна**

*кандидат психологічних наук, асистент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короєнка*

## **САМООРГАНІЗАЦІЯ ЧАСУ ЖИТТЯ ЯК ОСОБЛИВЕ УТВОРЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

*У статті узагальнено основні наукові підходи і концепції дослідження змісту і характеристик часової організації особистості та діяльності. З'ясовано, що самоорганізація в часовому контексті визначає продуктивність та оптимальність життєдіяльності людини.*

**Ключові слова:** *особистісна самоорганізація, психологічний час, відчуття часу, самоорганізація життєдіяльності, особистість.*

**Постановка проблеми.** Для сучасного світу характерним є те, що людина не може бути успішною без свідомого ставлення до свого життя, без наявності життєвої стратегії. Швидкоплинність часу, в якому особистість змушена встановлювати комунікативні зв'язки, виконувати свою професійну діяльність, визначати поведінку, є одним із характерних атрибутів сучасності.

У нинішній епосі, з різкими змінами соціальних подій, яка вирізняється високими швидкостями й надзвичайно розширеними в часі і просторі комунікаціями, світоглядне завдання оволодіння часом стає прикладним і актуальним.

Час людини – системотвірний фактор зв'язку і способів організації різних часових векторів життєдіяльності людини, її минулого, теперішнього і майбутнього, її екзистенціального буття як особистості. Час є з'єднувальною ланкою, інтегрувальним фактором усієї життєдіяльності людини, самоорганізація особистості в цілому, яку вчені (К.О. Абульханова-Славська, Т.М. Березіна, А.К. Болотова, Ф. Зімбардо, В.І. Ковальов, Л.Ю. Кублицькене, О.М. Леонтьєв, В.Ф. Моргун, Ж. Нюттен, О.В. Полунін, С.Л. Рубінштейн, В.Ф. Серенкова, Б.Й. Цуканов та ін.) тлумачать як організацію

особистістю своєї діяльності, як можливість цілеспрямованого використання психологічних ресурсів для задоволення потреб, для вибору й реалізації оптимального способу досягнення цілей. Оптимальна організація (регуляція) часу передбачає адекватне визначення (оцінку) особистістю своїх можливостей, з'ясування їх відповідності чи невідповідності зовнішнім умовам діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психологічній науці час вивчається як у контексті сприйняття, так і в контексті переживання. Час як вид сприйняття є образним відображенням таких характеристик явищ навколишньої дійсності, як тривалість, швидкість і послідовність. У цьому контексті досліджується природа часу; фактори, що впливають на сприйняття часу; специфіка його сприйняття; формування уявлень про час у дітей різних вікових груп тощо.

У контексті переживання часу як такого досліджуються вікові особливості часової перспективи особистості, особливості особистісної орієнтації в часі людей похилого віку, переживання часу в кризових ситуаціях тощо. Процес переживання людиною послідовної зміни образів, думок, почуттів стосовно об'єктів, явищ і життєвих подій, науковцями розглядається як психологічний час (О.О. Головаха, Є.І. Кронік, В.С. Мухіна, І.О. Ральникова, Ю.К. Стрелков та ін.).

Дослідницький інтерес до проблеми психологічного часу пояснюється складністю людського життя, наявністю в ньому періодів, коли минуле, теперішнє і майбутнє для людини втрачають свою визначеність, по-новому нею осмислюються і проживаються. Наслідком цього є динамічні зміни в ціннісній сфері особистості, способах життєвого цілепокладання і будування життя (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, А.К. Болотова та ін.).

Важливість і ставлення до проблеми часу визначається тим, що протягом онтогенезу часовий фактор є важливою детермінантною в становленні і розвитку особистості. Він є однією зі складових регуляційних можливостей людини й одним із важливих компонентів, що визначає психічну

рівновагу людини, на думку Б.В. Зейгарник, її успішну соціалізацію, включення в діяльність.

Розвиток у людини соціально і особистісно необхідної здібності до раціональної організації діяльності в часі неможливий без знань психологічних особливостей часу, специфіки його усвідомлення й переживання, місця в організації життєдіяльності, людського буття в цілому.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Проблема організації часу життя детально досліджена К.О. Абульхановою-Славською [1]. Вчена визначає її як оптимальне співвіднесення різних етапів, періодів життя, встановлення оптимальної для особистості послідовності життєвих подій, яка повинна здійснюватися своєчасно. Як критерій самоорганізації часу вчена виокремлює своєчасність як умову адекватного розподілу часу.

Дослідження, що пов'язані з вивченням ставлення людини до часу, способів його організації, базуються на активності особистості, розглядають її як суб'єкта життєдіяльності.

Так, В.І. Ковальов [5] пов'язує організацію часу життя з формуванням часового кругозору особистості і розвитком особистісної рефлексії, з набуттям життєвого досвіду і появою сукупності часових перспектив.

Науковці єдині в тому, що в становленні і розвитку особистості часовий фактор, часові детермінанти структурування часу протягом життя є невід'ємними елементами особистості, одним із проявів регуляційних можливостей людини протягом онтогенезу.

Проблема особистісної організації часу – це проблема якості життя у всій повноті його аспектів. Оптимальність організації часу – це проблема рівня освіти і освіченості, доступності людині всіх багатств людської культури, засвоєння яких, також потребує часу. Практичне оволодіння часом є головною складовою у загальній структурі часової організації особистості. Людина активно збагачує свою соціальну сутність, творчо перетворює минулий досвід, долає вузькість або обмеженість теперішнього, структурує і регулює у часі поточну

діяльність, здатна передбачити майбутні події й уявляти їх, як актуальні.

Таким чином, оскільки зміст і форми життєдіяльності людини опосередковані просторово-часовим континуумом «образу світу», можна припустити, що і пізнання особистості, яке пов'язане з самопізнанням і розвитком самосвідомості, і всі види її діяльності формуються, розвиваються й вдосконалюються в часі. Вони мають часову структуру, часові параметри становлення, впорядкованості й регуляції по всій системі взаємодіючих компонентів.

Усе вищесказане дозволяє стверджувати, що час є важливим компонентом орієнтації людини в світі, одним із резервів психічної організації особистості, її самореалізації в соціумі, регулятором ефективного функціонування особистості в життєвому просторі. Час можна розглядати як індивідуальну здібність особистості до самоорганізації, до регуляції діяльності, як її енергопотенціал в умовах дефіциту часу. В цьому контексті здібність до самоорганізації часу забезпечує своєчасність, ритмічність і послідовність зміни життєвих циклів, тобто, визначає продуктивність і оптимальність життєдіяльності людини. Ставлення людини до використання свого часу є важливим показником її життєвих установок, прагнень усвідомлюваних і неусвідомлюваних потреб. Ставлення до часу – це ознака, яка характеризує спрямованість особистості. Приналежність часу суб'єкту означає «використання» часу самою особистістю – організацію, регуляцію, планування.

Проблема організації часу життя вперше була сформульована В.Я. Ляудіс [7] у руслі генетичних досліджень пам'яті людини. Її концепція пам'яті, як регулятивної властивості особистості, визначає організацію часу як послідовну систему активів: організація часу дії → організація часу діяльності → організація часу життєдіяльності. На останньому рівні організація часу життя постає як динамічна система смислової організації діяльності стосовно минулого і майбутнього часу життя людини, смислів її існування і творчої самореалізації, тобто, становлення часу як моральної цінності.

Таким чином, підхід В.Я. Ляудіс розглядає пам'ять як регулятивне утворення, провідною функцією якого є просторово-часова (хронотопічна) організація внутрішніх схем діяльності особистості, їх узгодження з динамікою цілей і смислів, яка відбувається в актуальному, реальному просторі і часі. Введення поняття «хронотоп» у психологічне дослідження дозволило побачити за етапами розвитку пам'яті ступені становлення особистісної самоорганізації часу.

У концепції В.Я. Ляудіс наведено взаємозв'язок хронотопів пам'яті з типами особистісної самоорганізації й прогнозування майбутнього. Кожний хронотоп створює основу певного рівня або типу самоорганізації. Центральним критерієм розмежування цих типів є здібність прогнозування майбутнього, якісно різні способи організації актуальної поведінки стосовно минулого і майбутнього. Мимовільна форма пам'яті створює основу для внутрішньо ситуативної самоорганізації, прогнозування майбутнього будується як випередження в рамках минулого. Зовнішньо опосередкована перехідна форма пам'яті створює основу для міжситуативної самоорганізації, прогнозування будується на виділення «майбутнього» як проекції «теперішнього». Довільна форма пам'яті створює основу для поліситуативної самоорганізації, прогнозування будується на відособленні дій, що відбуватимуться в майбутньому. Метапам'ять створює основу для позаситуативної самоорганізації, прогнозування будується на ставленні до «теперішнього» як проекції «майбутнього».

Отже, хронотопічний підхід генетично обґрунтовує механізми особистісної самоорганізації, характеризує ставлення особистості до свого буття, визначає тенденцію її саморозвитку. Окрім того, він визначає способи самоорганізації часу життя; ступінь привласнення смислів, їхню особистісну цінність; рівні смислових утворень. Всі ці компоненти з'єднують час і смисл в єдине ціле буттєво-смислового простору, що дозволяє вибудовувати «топографічну картину світу» – ціннісно-організованого, структурованого в часі смислового простору.

У психологічній літературі часова самоорганізація життя визначається як узгодження в часі різних форм людської активності й діяльності, зміни й розвиток особистості, її періодизація й систематизація згідно індивідуальних цінностей, соціальних вимог і природних можливостей. Варто розмежовувати об'єктивну організацію часу життя й суб'єктивну. До складу першої входить природна організація у часі і просторі різних фізіологічних, біохімічних, нейрофізіологічних й інших процесів у мозку і організмі людини; просторова організація суспільного життя (різні види професійної, суспільної та іншої діяльності). Суб'єктивна організація часу життя – специфічні форми психічного відображення й способи психологічного опосередкування й особистісної регуляції форм і способів об'єктивної організації часу життя.

Так, Т.П. Скрипкіна [9], визначає самоорганізацію як здібність діяти самостійно й оцінювати результати своїх дій, здібність передбачати результати дій, самостійно визначати цілі й умови їх досягнення, формулювати завдання й знаходити шляхи їх вирішення. Авторка визначає самоорганізацію як здібність розуміти значення і смисл власних дій, їх індивідуальну й соціальну значущість, співвідносити актуальні потреби з можливостями їх реалізації в даній ситуації і з прийнятими в суспільстві соціальними нормами.

Подібне визначення самоорганізації наводить і Т.М. Козловська [6], визначаючи її як комплекс особистісних структур свідомості, які розвивають цілеспрямованість, самокритичність, самодисципліну, здібність до самоаналізу, самоконтролю, саморегуляції, прогнозування; максимальне використання власних можливостей, свідоме керування плином свого життя (самовизначення) й подолання перешкод, які виникають при досягненні цілей у навчанні, роботі, в особистому житті.

А.К. Болотова [2], Л.Б. Шнейдер [11], В.Є. Светоч [10] визначають самоорганізацію як спосіб особистісної організації життєдіяльності, де важливим є розширення меж власної

ініціативи й самодіяльності, самовдосконалення й саморегуляції.

Л.П. Грімак [3] вказує, що самоорганізація є інтегральною сукупністю природних або соціально-набутих властивостей, яка втілена в усвідомлюваних особливостях волі та інтелекту, мотивах поведінки та реалізується в організації діяльності та поведінки.

М.М. Ярушкін [12] визначає самоорганізацію як системну характеристику, де відображається здібність особистості до самореалізації, проявляється у свідомій регуляції особистістю своєї поведінки відповідно до власної ціннісно-нормативної системи. Завдяки самоорганізації особистість досягає нового рівня взаємодії з соціумом.

Отже, незважаючи на певну різноплановість цих визначень, спільним є те, що самоорганізація часу життя передбачає наявність умінь цілепокладання і цілереалізації, а також самостійність у прийнятті рішень, уміння визначати своє місце в житті, розвинену здібність до організації часу в різних видах діяльності, планування часу своєї діяльності та ціннісне ставлення до нього.

Аналіз теоретичних викладок дозволяє зробити висновок, що самоорганізація часу життя особистості є її структурним компонентом, складовим елементом її психічної організації, а, отже, вона будується і здійснюється згідно психологічних закономірностей.

Індивідуальну здібність до організації часу можна розглядати як здібність до планування, до визначення послідовності операцій у часі. Здібність до організації часу є ціннісним упорядкуванням життя, її подій, етапів.

Серед особистісних часових здібностей самоорганізації науковці (К.О. Абульханова-Славська, Т.М. Березіна, А.К. Болотова, Д.Г. Елькін, Т.О. Павлова, С.Л. Рубінштейн, Л.Б. Шнейдер, М.М. Ярушкін та ін.) виокремлюють наступні: 1) планування, яке полягає у визначенні і впорядкуванні цілей, підцілей і завдань власної діяльності відповідно до значимих критеріїв; 2) поточний контроль, який забезпечує регуляцію

часових витрат особистості; 3) прогнозування, що виконує функції співвіднесення у часі і супідрядність намічених цілей і завдань, визначення нових цілей на основі даних поточного контролю; 4) виконавчий контроль – мається на увазі постійна і кінцева перевірка і корекція організації часу життя.

Смислове планування і виконавчий контроль відносяться до особистісних компонентів самоорганізації, а прогнозування і поточний контроль – до когнітивних компонентів.

Науковці єдині в тому, що оптимальна форма прояву здібності до саморегуляції часу – це організація життя як єдиного цілого, самостійне визначення життєвих періодів, занять, їх послідовності і смислової ієрархії. Найвищий рівень розвитку цієї здібності означає, що динаміка життя починає залежати від її суб'єкта, темпів і характеру його розвитку. Здібність до самоорганізації забезпечує своєчасність, ритмічність, послідовність зміни життєвих циклів. Тобто, визначає продуктивність і оптимальність життєдіяльності людини.

Важливим аспектом самоорганізації часу дослідники називають «відчуття часу». Простежуючи події, оцінюючи швидкість своїх дій та їхню відповідність визначеному строку, необхідно володіти певним відчуттям, пов'язаним із часом; уміти адекватно сприймати часові параметри власної діяльності, вибудовувати часові перспективи. Це відчуття є необхідною умовою успішної самоорганізації діяльності, а регуляція діяльності, в свою чергу, є умовою перетворення особистості в суб'єкта діяльності. Применшення в оцінці часових інтервалів є причиною надмірної суєти, поспіху, допущення помилок, надмірної нерациональної трати фізичної і психічної енергії. Перебільшення в оцінці часових інтервалів є причиною повільності, частих запізнь, недостатньої концентрації енергії при організації діяльності. Таким чином, простір діяльності певним чином організується в часі суб'єктом і розміщується в часі і просторі життя.

Отже, особистість структурує своє існування, виокремлюючи в часі життя певні заняття, види діяльності,

відводячи їм суб'єктивний і об'єктивно необхідний час. Одночасно вона розвиває й певні здібності регуляції часу: планування, зосередження зусиль у даний момент часу, здібність зберігати пролонговану лінію діяльності в ціннісному і вольовому аспектах, здібність зберігати психічні резерви до кінця діяльності тощо.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Важливою психологічною категорією, що тісно пов'язана з орієнтацією й адаптацією людини в навколишньому, є сприйняття й самоорганізація часу життя, що визначається як спосіб особистісної самоорганізації життєдіяльності, розглядається в контексті часу життя.

Самоорганізація часу є складним особистісним і когнітивним утворенням, що передбачає ставлення до часу як ціннісної категорії. Серед особистісних часових здібностей самоорганізації науковці виокремлюють наступні: раціональне планування кожної справи та визначення її оптимальної часової межі; самоконтроль витрат часу; оптимальне чергування занять, справ та відпочинку; вміння планувати час відповідно до значущості та важливості певних видів діяльності, виділяти серед них першочергові. Ці здібності забезпечують своєчасність, продуктивність, оптимальність суспільного та особистісного життя.

Самоорганізація часу життя проявляється також у здібності особистості включатися в події соціального життя. Здібність до організації часу не існує формально, відокремлено від його цінності. Цінність особистісного часу виражається в здатності оптимально організувати умови задоволення основних життєвих потреб, зберігати в часі спрямованість на їх задоволення. Справжнім суб'єктом життя стає та особистість, яка спроможна організувати свій життєвий шлях як цілісність, спрямовуючи своє життя на досягнення головних цінностей, на вирішення завдань самовираження. Перспективою для подальших досліджень ми вбачаємо у з'ясуванні впливу мотивації на розвиток здібностей самоорганізації часу життя.

### **Список використаних джерел**

1. Абульханова К. А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб. : Алетей, 2001. – 304 с.
2. Болотова А.К. Психология организации времени : учеб. пособ. для студ. вузов / А.К. Болотова. – М. : Аспект Пресс. – 2006. – 254 с.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.
4. Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб. : Речь, 2010. – 352 с.
5. Ковалёв В.И. Категория времени в психологии (личностный аспект) / В.И. Ковалёв // Категории материалистической диалектики в психологии ; [ответ. ред. Л.И. Анцыферова]. – М. : Наука. – 1988. – С. 216–230.
6. Козловская Т.Н. Самоорганизация времени как фактор формирования «образа будущего» студента университета: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 / Татьяна Николаевна Козловская. – Оренбург, 2005. – 176 с.
7. Ляудис В.Я. Память в процессе развития / В.Я. Ляудис. – М. : Изд-во Московского университета, 1976. – 253 с.
8. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен // [под ред. Д.А. Леонтьева]. – М. : Смысл, 2004. – 608 с.
9. Скрипкина Т.П. Психологические особенности проявления доверия на основе интеграции внутренних ценностей на этапе ранней юности / Т.П. Скрипкина // Проблемы формирования ценностных ориентаций и социальной активности личности. – М. : Политиздат, 1987. – С. 115–126.
10. Светоч В.Е. Взаимосвязь показателей самоорганизации времени жизни и стресспреодолевающего поведения личности: дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / Влад Евгеньевич Светоч. – М., 2012. – 213 с.
11. Шнейдер Л.Б. Социально-психологические аспекты самоорганизации времени жизни как способа хронопопирования исполнительской деятельности / Л.Б. Шнейдер // Психология зрелости и старения. – 2008. – № 3. – С. 23–27.
12. Ярушкин Н.Н. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности: дисс. докт. психол. наук: 19.00.05 / Николай Николаевич Ярушкин. – СПб., 1998. – 406 с.

*Ю.А. Клименко*

### **САМООРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ ЖИЗНИ КАК ОСОБЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**

*В статье обобщены основные научные подходы и концепции исследования содержания и характеристик временной организации личности и деятельности. Определено, что самоорганизация во временном контексте определяет продуктивность и оптимальность жизнедеятельности человека.*

**Ключевые слова:** *временная самоорганизация, личностная самоорганизация, психологическое время, регуляция времени, восприятие времени.*

*У. Клуменко*

### **SELF-ORGANIZATION OF LIFE TIME AS SPECIAL PERSON'S FORMATION**

*The problem of personal time organization is a problem of life quality in the fullness of its aspects. Optimal time organization is a problem of the level of education, availability of all the wealth of human culture to a person, the development of which also takes time. Optimal use of time is a prerequisite for creativity, because it frees people from wasting time on the performing, bureaucratic procedures. Practical mastery of time is a key component in the overall structure of the temporal organization of personality. Personality is an individual, who is actively exploring and enriching the social nature, creatively transforming the past experience, overcoming the narrowness and limitations of the present time, structuring and regulating the current activity during the time, being able to anticipate future events and actually imagine them, experiencing as relevant.*

*Self-organization of life provides for goal setting and goal realization skills, independence in decision making, the ability to determine your place in life, the ability to manage your time in different activities and during the life and the orientation to time as value.*

*Among the personal temporal abilities of self-organization, scientists distinguish the following: 1) planning, which is to identify and organize the goals and subgoals of person's own activities in accordance with important criteria; 2) monitoring, which provides regulation of individual's time expenditure; 3) forecasting that performs the function of the correlation in time and subordination of goals and objectives and the function of identifying new goals on the basis of monitoring data; 4) executive control, which means permanent and final verification and correction of the lifetime organization.*

**Key words:** *time organization, self-organization, psychological time, time regulation, sense of time.*

Надійшла до редакції 2.06.2015 р.