

КЛИМЕНКО Юлія Олександрівна,
*доцент кафедри психології Полтавського національного
педагогічного університету імені В.Г.Короленка,
кандидат психологічних наук*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЧАСУ ЖИТТЯ

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, здібна передбачити майбутні події й уявляти їх, як актуальні.

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.

Отже, 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 [3] у руслі генетичних досліджень пам'яті людини. Її концепція пам'яті, як регулятивної властивості особистості, визначає організацію часу як послідовну систему актів: 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.

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.

Аналіз психологічної літератури 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 [1], А.К. Болотова [2], В.Ф. Моргун [4], С.Л. Рубінштейн 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 супідрядності 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.

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 життєвих циклів, визначає продуктивність і оптимальність життєдіяльності людини.

Література

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 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. Ляудис В.Я. Память в процессе развития / В.Я. Ляудис. – М.: Изд-во Московского университета, 1976. – 253 с.
4. Моргун В.Ф. Багатовимірна теорія особистості про світогляд людини в контексті інваріанту просторово-часових орієнтацій / В.Ф. Моргун // Психологія і особистість. – К.-Полтава, 2015. – № 2. – Ч. 1. – С. 23-44.