

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЧАСОВИХ ДЕЦЕНТРАЦІЙ

С. І. Бабатіна, В. В. Юзюк

Херсонський державний університет, vita.skad.98@gmail.com

Актуальність теми: Діяльність особистості відбувається у часі і з часом. А отже, саморегуляція є важливою ланкою у формуванні відношення особистості до теперішнього, минулого і майбутнього, розвинена система саморегуляції дозволяє використовувати жорсткі схеми планування і в юнацькому віці особистість повинна бачити своє життя транспективно з позиції теперішнього минулого і майбутнього, не уникати минулого і не спрямовувати себе тільки в майбутнє, за розвинутою системою саморегуляції людина може структурувати і планувати своє майбутнє не зміщуючи свого часового центру [3; 4].

Нині активно розробляють питання темпоральності та саморегуляції у царині української психології: Світлана Бабатіна, Марина Дворник, Зоя Кіреєва, Роман Свинаренко, Тетяна Титаренко, Ігор Попович, Віктор Плохих, Тамара Хомуленко та інші.

Корифеями у напрямі дослідження психології часу та саморегуляції є: Ксенія Абульханова-Славська, Людмила Анциферова, Євген Головаха, Віктор Ковальов, Олександр Кронік, Любов Кубліцкене, Варвара Моросанова та ін.

Саморегуляція впливає на направлену діяльність по відношенню до планування усього життя особистості.

Досягнення мети передбачає вирішення таких **завдань**: проаналізувати дослідження вчених за порушеною проблемою; визначити особливості саморегуляції та часової направленості у осіб юнацького віку.

Саморегуляція – це індивідуальний спосіб координації психічних процесів, станів, властивостей тощо, компенсації дефіцитарних і оптимізації потенційних якостей, властивостей і можливостей.

В. Морсановою було визначено стильові особливості саморегуляції, вони є типовими для людини і найбільш істотні індивідуальні особливості самоорганізації і управління зовнішньої та внутрішньої цілеспрямованої активністю, стійко виявляється у різних її видах.

Стиль саморегуляції проявляється у тому, яким чином людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує значущі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати і коригує свою активність для досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів, в тому, якою мірою процеси самоорганізації розвинені і усвідомлені.

Саморегуляція особистості характеризується регуляторними процесами, що реалізують основні її ланки: планування, програмування, моделювання, оцінювання результатів тощо (див. рис. 1).



Рис. 1. Основні ланки саморегуляції

– Планування характеризує індивідуальні особливості цілепокладання та утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності.

– Моделювання дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності.

– Програмування діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

– Оцінювання результатів характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки особистості себе та результатів своєї діяльності і поведінки.

– Гнучкість діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудувувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов.

– Самостійність характеризує розвиненість регуляторної автономії.

За низьких показників саморегуляції у особистості недостатньо розвинена потреба планування. Планування може бути, проте неідеальне, не реалістичне і реалізовуватися як фантазії, мрії тощо. Плани часто змінюються і мета рідко досягається.

Особистість не замислюється над майбутнім, цілі ситуативні, несамостійні а отже і особистісний розвиток, побудова образу Я майбутнього відбувається хаотично і не поступово.

Для досягнення особистісного і професійного розвитку важливо розвивати регуляторні процеси саморегуляції.

Для розвитку високого рівня саморегуляції важливий взаємозв'язок усіх ланок саморегуляції.

Ученими психологами було доведено, що успішність різних видів практичної діяльності забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції, а будь-яка структурно-функціональний дефект (недостатня реалізація якого функціонального компонента саморегуляції, нерозвиненість міжфункціональних зв'язків) процесу регулювання суттєво обмежує ефективність виконання різних видів діяльності.

Психічна регуляція діяльності, що виконується суб'єктом розглядається К. Абульхановою-Славською як процес саморегуляції. Вона визначає процес саморегуляції як такий, що полягає у спрямованій активізації психічних процесів, в створенні певного характеру і інтенсивності перебігу психічних

процесів, забезпечує безперервність психічної активності в проведенні актуальної діяльності [2; 5].

О. Конопкін стверджує, що механізми саморегуляції формуються у зв'язку і єдності з віковим розвитком психіки, а також з розширенням різноманітності і ускладненням видів виконуваної діяльності.

Спираючись на концепцію Є. Головахи і О. Кроніка, які відзначали **часову децентрацію**, як здатність поглянути на своє життя з будь-якої часової позиції з будь-якого хронологічного моменту свого життя, яка має три направленості такі, як: направленість на сьогодні, направленість на минуле, направленість на майбутнє [1].

Така децентрація передбачає можливість відділення особового часового центру від моменту хронологічного теперішнього і перенесення цього центру в будь-який інший момент хронологічного минулого або майбутнього. Часові децентрації проявляються в таких висловлюваннях особистості про свої поточні події, як: «цього я й чекав» або «буде про що згадувати».

Цілісне, об'єктивне сприймання й осмислення власного життєвого шляху, зокрема, адекватне ставлення до майбутнього вважається одним із найважливіших критеріїв розвитку особистості, її соціальної й психологічної зрілості.

Децентрації докорінно можуть змінити часовий статус різних міжподієвих зв'язків. Актуальні по відношенню до хронологічного сьогодні зв'язки можуть переживатися реалізованими, якщо особистість «живе у майбутньому» або ненадовго подумки пішла у нього; актуальні зв'язки можуть перетворюватися в потенційні, якщо людина «живе у минулому». У свою чергу реалізовані зв'язки можуть актуалізуватися за рахунок зміщення часового центру у хронологічне минуле або навіть переживатися як потенційні, якщо людина «залишилася у своєму далекому минулому». Так, спогад може стати настільки яскравим, що затьмарить собою актуальне сьогодні, реалізовані зв'язки актуалізуються і з одиниць психологічного минулого перетворюються у одиниці психологічного сьогодні. Аналогічні перетворення відбуваються у

момент «мрії і надії», коли актуалізовані потенційні зв'язки з психологічного майбутнього переходять у фонд психологічного сьогодення [1].

Зміна статусу часових міжподієвих зв'язків може привести до змін у ступені актуальності, потенційності і реалізованості подій і тим самим – до зміни оцінок психологічної віддаленості. Парадокси виявляються і при зміщенні часового центру в майбутнє. При цьому в «дуже давнє» минуле віддаляються не тільки хронологічно минулі події, але й майбутня подія.

Таким чином, часові децентралізації деформують оцінки психологічної віддаленості і чреваті парадоксами на кшталт «спогадів про майбутнє» і «передбачень минулого». Взаємоперетворення психологічного минулого, теперішнього і майбутнього виявляються у феноменах «вже баченого» і «ніколи не баченого», «двоколіїності переживань», «спалах пережитого», «хронологічному регресі».

Навіть «спалах пережитого» – актуалізація і вторинне переживання фрагментів минулого життя під впливом електричної стимуляції кори головного мозку – має свої прототипи в нормальному стані, коли, захоплюємося «потокм свідомості», ми йдемо у світ спогадів, повністю відмовляючись від інтересів сьогоденного дня.

Таким чином, завдяки децентраційній одиниці психологічного минулого, теперішнього і майбутнього втрачають свою стійкість і трансформуються один в одного.

Завдяки часовій децентрації особистість має змогу реорганізувати (переосмислювати, передивлятися) свої цілі, мотиви і актуальні потреби для досягнення своєї мети, свого розвитку та для внутрішньої гармонії особистості.

Будь яка особистість у соціумі, не може існувати тільки у актуальному сьогоденні. Без занурення у минуле неможливо оцінити власний досвід, без моделювання майбутнього не можливо саморозвиватись, як особистості і як професіоналу. Якщо особистість буде бачити своє життя транспективно, тобто минуле використовувати як позитивне і досвід, а майбутнє планувати і все це не буде суперечити функціонуванню у теперішньому, тоді і не буде зміщено

часового центру (децентрацій), часова перспектива буде збалансованою, а отже і саморегуляція особистості буде на високому рівні.



Рис. 2. Модель збалансованої часової перспективи (авторська розробка)

Отже, часові децентрації відсутні якщо часова перспектива збалансована і саморегуляція особистості розвинена на високому рівні.

Висновок: Вивчивши наукову літературу з проблеми дослідження, нами було проаналізовано диференціацію змісту категорії часу, що таке час, які є його часові модуси, розглянуто поняття темпоральності, темпоральну структуру особистості, що таке саморегуляція та її темпоральні ланки. Час, як міра людського існування, стає тією призмою, крізь яку особистість бачить світ зацікавлено, плануючи та моделюючи в ньому свої плани, інтереси, цінності, певні цілі тощо. Різні складові психологічного часу особистості такі як, часова орієнтація, часова перспектива, переживання часу тощо, допомогли виокремити поняття темпоральності, як охоплення усіх різновидів значення часу. У широкому розумінні розглядаються певні якості особистості, які можуть змінюватись з часом у процесі розвитку. Проаналізувавши літературу нами було визначено, що саморегуляція є важливою ланкою застосування особистістю жорстких форм самопрогнозування, а саме програмування, моделювання, планування і якщо система саморегуляції розвинена на високому рівні то особистість планує своє життя перспективно та гармонійно.

Література:

1. Головаха Е. И. *Психологическое время личности*. М. : изд-во «Смысл», 2008. 130 с.
2. Плохих В. В. *Психология временной регуляции деятельности человека*: монографія. Донецк : ЛАНДОН. XXI, 2011. 412 с.
3. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
4. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія* : Вип. 44 / Інститут психол. імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Фенікс, 2016. С. 138–143.
5. Хомуленко Т.Б. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект: монографія / Т. Б. Хомуленко, С. І. Бабатіна. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2014. 236 с.