

# ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПОРАЛЬНО-РЕГУЛЯТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

*А. В. Істоміна*

Херсонський державний університет, e-mail: [arinka.istomina@gmail.com](mailto:arinka.istomina@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Бабатіна С. І.*

Час пов'язує усі структури нашого життя, це цикл нашого життя, його тривалість, ритм. Час – це цінність, яку ми наповнюємо змістом, сенсом і реалізуємо себе в ньому, час – це енергія нашого життя. Чим частіше ми заглядаємо в майбутнє, тим більше треба встигнути в сьогодні. У сучасному суспільстві багато хто скаржиться на нестачу часу, все більше людей намагається знайти рівновагу між своїми справами і часом.

Розробник культурно-історичної теорії Л. Виготський відмічав, що центральна проблема усієї психології є проблема особистості і її розвитку. Вчений один із перших торкається проблеми взаємодії часу і особистості, вивчаючи темпи, швидкість, ритми, періоди, етапи становлення і розвитку особистості. Індивідуальний розвиток людини згідно теорії науковця одночасно виступає як соціально обумовлений життєвий шлях людини, та як історія становлення особистості в конкретному суспільстві, що в цілому визначає і структуру життєвого шляху, і його часові характеристики. Таким чином, автор культурно-історичної теорії обґрунтував вплив соціального та історичного часу на розвиток особистості.

Концепція особистісної організації часу, запропонована К. Абульхановою-Славською, Т. Березіною підкреслює онтологічний характер організації часу особистістю, яка здійснюється або в діяльності, або в житті в цілому [2]. У контексті цієї концепції категорія часу особистості розкривається через поняття активності, яка і виступає як реальна організація часу власного життя, що свідчить про зв'язок об'єктивного і суб'єктивного часу людини, який в інших підходах і дослідженнях були відособлені один від одного.

У сприйнятті людською психікою розрізняють два види часу: зовнішній і внутрішній. *Зовнішній час* вважається абсолютним і може фіксуватися винайденими людиною пристроями – годинниками. *Внутрішній* – суб'єктивне сприйняття людиною часу, яке залежить від стану його психіки та швидкості протікання біологічних процесів в організмі, так званий психологічний час.

Час життя індивіда детермінований і обмежений біологічним часом тривалості життя; час особистості є існування індивіда у суспільстві, соціально-історичному часі і просторі, які є складовими соціального часу особистості і розкриваються у міжособистісній комунікації, відбувається соціалізація особистості, по мірі розвитку якої формується нове часове утворення – час особистості. Оптимізація предметно-комунікативної діяльності останньої дозволяє набути умінь часової організації життєдіяльності.

У студентстві характер взаємин з однолітками і дорослими змінюється порівняно з підлітковим віком. Важливим фактором розвитку особистості у досліджуваному віковому періоді є формування світогляду, активної життєвої позиції, планування часової перспективи, усвідомлення власної значущості тощо. Психологічний зміст зазначеного етапу онтогенезу пов'язаний із входженням молодого людини в нову соціальну ситуацію, становленням узгодженої життєвої перспективи, життєво важливим процесом особистісного та професійного самовизначення. Зазначені вище складові зумовлюють розгляд темпоральних характеристик студента, визначених в межах дослідження. Також ми будемо розглядати життєстійкість як регулятивну характеристику особистості.

Актуальною потребою юнацького віку є життєве самовизначення. Його здійсненню сприяють такі передумови, як: розвиток когнітивної та емоційно-вольової сфер особистості, становлення її самосвідомості, рефлексії, системи особистісних смислів. Провідною характеристикою самовизначення в юнацькому віці є орієнтованість на майбутнє, що зумовлює становлення життєвої перспективи особистості. Життєва перспектива як образ бажаного й усвідомлюваного, як можливого майбутнього, є складним психічним

утворенням, що регулює розгортання життєвого шляху особистості та тісно зв'язане з життєстійкістю. Життєстійкість „проступає” у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як, наприклад, активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка. Особистість є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проекту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості. Передумови реалізації життєвої перспективи пов'язані із здатністю особистості до саморегуляції: висунення цілей, уявлення про шляхи та засоби їх досягнення, готовність щодо виконання програми дій та реалізації власних планів, а також наявність системи суб'єктивних критеріїв, за якими відбувається контроль та оцінка результатів.

Особистісне самовизначення в юнацькому віці детерміновано рядом новоутворень: розвитком самосвідомості, що пов'язане зі здійсненням особистісної рефлексії, інтелектуальним розвитком, становленням власної ідентичності, пошуком смислу життя, потребою встановлення індивідуалізованих стосунків зі значущими іншими, “романтизмом” (Л.І. Божович, Е. Еріксон, М. Кле, І.С. Кон, Ж. Піаже, В.А. Роменець, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко).

Особистісні смисли, впливаючи на організацію життєвого шляху, утворюють динамічну смислову систему: особистісні цінності, смислові конструкти та смислові диспозиції (локус контролю). Ціннісно-смислова система, яка виконує функції регуляції та контролю життєтворчості особистості, має також просторово-часовий вимір свого розгортання. На цій підставі ми вважаємо гармонійну взаємопов'язаність часового та смислового вимірів життєвого світу особистості необхідною умовою становлення узгодженої життєвої перспективи.

Структурними компонентами, які забезпечують реалізацію життєвої перспективи, є життєві цілі, плани та програми, набутий життєвий досвід особистості. Життєві цілі виступають основними мотиваційними орієнтирами життєвого шляху особистості щодо власного майбутнього, виконують функцію мисленнєвого передбачення результатів діяльності і є предметною та

хронологічною віхою актуального майбутнього. Життєві плани є засобом здійснення життєвих цілей, їх конкретизацією в хронологічному та змістовому аспектах. Життєві плани та життєві стратегії визначають порядок дій, необхідних для реалізації життєвих цілей. А життєстійкість одна з головних умов оптимальної саморегуляції життєдіяльності особистості, адаптаційний механізм, що дає змогу моделювати, передбачати та досягати життєві цілі. Умовою реалізації цілі є її предметна визначеність та узгодженість з терміном виконання плану. Розширеним варіантом життєвого плану є життєва програма особистості, яка охоплює не тільки близькі цілі, а й спрямована на планування всього життя людини. Побудова життєвих планів та програм спирається на життєвий досвід особистості і коректується ним.

У студентстві часто постають питання: як правильно організувати свій час, як раціонально використати час для навчання і відпочинку, як планувати свою роботу? тощо. На думку В. Лядіус організація часу життя – це створення особистісних сценаріїв своєї життєдіяльності для послідовних періодів, що протікають у часі життя і контроль за їх здійсненням [4]. При складанні життєвого сценарію урахуються усі сфери життєдіяльності особистості на відміну від життєвих планів, які представляють лише деяку схему майбутнього по відношенню до тієї або іншої сфери життєдіяльності. Організація часу є особливою підструктурою самосвідомості, яка розвивається в результаті подолання протиріч між вірогідними цілями і актуальним планом життєдіяльності.

У наш час у сучасного студента можна спостерігати відсутність чіткої цілісної моделі власного життєвого шляху, мало розвинені або відсутні практичні навички на порозі дорослого життя, недостатньо сформовані вміння саморегуляції поведінки та організації власної діяльності у життєвому часопросторі. Тому розглянемо детальніше, що представляють собою темпоральні характеристики та регулятивні якості у студентстві.

Темпоральні характеристики та регулятивні якості особистості юнацького віку поділяють по відношенню до власної особистості, до значущих інших, до

актуальної діяльності. Розглянемо темпоральні характеристики по відношенню до власної особистості, розвиток яких безпосередньо пов'язаний з розвитком самосвідомості, як головного утворення досліджуваного віку. Розрізняють:

а) У межах навчального процесу поняття **самоорганізації** можна визначити, як сутнісний принцип його організації особистістю, вмінням без систематичного зовнішнього контролю організувати і здійснювати навчальну діяльність. З розвитком самосвідомості у юнацькому віці відбувається поява першого часового новоутворення – «почуття дорослості», яке призводить до розуміння безперервності часового плину, закладаються основи для появи в подальшому можливостей реконструкції минулого, передбачення майбутнього, його організації [1].

б) Рухомим механізмом самоорганізації є психічна **саморефлексія**, завдяки якій особистість усвідомлено ставиться до власної свідомості, мислення, умов і способів життєдіяльності. Рефлексія є не лише довільним чи мимовільним увідомленням особистістю певних ознак, змістів свідомості, самосвідомості, діяльності, а є активним, цілеспрямованим усвідомленням засад цих характеристик, виявлення їх причинно-наслідкових зв'язків.

в) Один з рівнів розвитку самосвідомості особистості в юнацькому віці є **самоконтроль**, який передбачає усвідомлене, вольове управління своїм психічним життям та поведінкою відповідно до Я-характеристик, ментальності, ціннісно-сміслової, потребово-мотиваційної та когнітивної сфер. Показником культури та зрілості особистості є рівень розвитку самоконтролю.

г) **Самостійність**, цілеспрямованість особистості виявляються у свідомому мотивуванні дій та їх обґрунтованості, особистість здатна не піддаватися зовнішнім впливам, а діяти відповідно до своїх переконань.

д) **Самокритичність** є пізнавальним компонентом самосвідомості, виявляється у критичному ставленні до своєї поведінки, помилок, недоліків у своїй діяльності.

**f) Психічна саморегуляція** – це свідомі впливи людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани), виконуваних нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки чи зміни характеру їх протікання.

**g) Часові децентрації** як властивість особистості поглянути на своє життя з будь-якої часової позиції, хронологічного моменту свого життя.

Темпоральними характеристиками особистості по відношенню до значущих інших нами виявлено: *пунктуальність* виявляється у дотриманні свого слова і вчасного виконання наміченої діяльності; *дисциплінованість* – це можливість впорядкувати свою поведінку відповідно до суспільних вимог; *відповідальність* – здатність особистості дотримуватись певних норм і відповідати за наслідки своїх дій; *охайність* – дотримання правил особистої гігієни та режиму дня; *толерантність* – здатність особистості сприймати без агресії думки інших; *часова компетентність* – здатність особистості організувати власну актуальну діяльність у визначені строки. Вище зазначені складові темпоральних характеристик особистості набувають свого піку саме у період пізньої юності, зокрема у студентському віці.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити спробу розглядати темпоральність в межах дослідження як психічну властивість особистості, що визначає усвідомлене відношення людини до часу, здатність моделювання когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової складових і має регулятивний характер.

Кожна людина індивідуальна за своєю організацією, поглядами, переконаннями тощо. Індивідуальність може проявлятися і в особливості сприйняття часу. Упорядкування справ, планування перспектив, прогнозування майбутньої діяльності є складовими процесу організації життя у сучасному світі. В юнацькому віці формується індивідуальний спосіб організації часу життя, який може потребувати від особистості великої напруги душевних і фізичних сил.

Цілісна часова структура суб'єкта – це єдиний комплекс темпоральних характеристик особистості, що відноситься до різних рівнів організації

психічного: суб'єктивний рівень включає когнітивну, мотиваційно-особистісну і емоційну сфери; об'єктивний рівень включає стратегії і засоби часової організації діяльності. Вченими визначено, що важливу мотивуючу і когнітивно-орієнтуючу роль в саморегуляції стилю життєдіяльності при навчанні студента у вищі відіграють якості особистості, які характеризують організаційно-діяльнісний компонент саморегуляції, а саме дисциплінованість, організованість, відповідальність. У свідомості людини формується певна система узагальнених часових уявлень, концепцій часу в масштабі її життя. Час існує об'єктивно, змінено лише уявлення про нього, суб'єктивним є його сприйняття [2; 3].

В межах дослідження визначаємо темпоральні характеристики особистості, як взаємозв'язок навичок організації, керування часом та впровадження їх у повсякденну діяльність. Сутність особистісної організації часу може бути розкрита через співвідношення особистості та її життєвого шляху. Саме в студентському віці останній стає важливим етапом формування просторово-часових відносин та вироблення стратегії на майбутнє.

В контексті нашого дослідження заслуговує увагу думка Т. Хомуленко, що у процесі самовизначення у юнацькому віці важливу роль відіграє функція пам'яті, яка виконує роль часового регулятора діяльності, що є компонентом часової організації життя особистості студента.

Оскільки особистісний час визначається через категорію активності, що розкривається, як засіб організації часу життя, її наповнення особливим сенсом і якістю, часові особливості складають одну з найважливіших характеристик психіки, і об'єктивно «час» є простором для розвитку особистості. Таким чином, без дослідження індивідуальних особливостей його переживання і організації не може бути створене цілісне уявлення про людину.

У період раннього онтогенезу психічних властивостей особистості розвиток темпоральних та регулятивних характеристик відбувається відповідно фізичного, розумового, психічного розвитку. У студентстві ці характеристики стають взаємообумовленими та набувають діалектичної єдності.

Особливості часової психічної регуляції і здатність до організації часу закладена в природі психіки людини і розвитку особистості з відмінностями у індивідуальних властивостях. Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що темпоральні та регулятивні (індивідуальні) властивості зв'язані. Визначення особливостей цього взаємозв'язку та експериментальне дослідження буде визначати наш подальший пошук.

#### **Література:**

1. Абульханова К. А. *Время личности и время жизни*: моногр. СПб. : Алетейя, 2001. 304с.
2. Абульханова-Славская К. А. *Стратегия жизни*: моногр. М. : Мысль, 1991. 299 с.
3. Бабатіна С. І. Психологічні технології розвитку темпоральних характеристик особистості в студентському віці. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*: зб. наук. праць. Одеса, 2016. Вип. 1/39, т. 21. С. 7–20.
4. *Формирование учебной деятельности студентов* : моногр. / под ред. В. Я. Ляудис. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989. 240с.
5. Цуканов Б. И. *Время в психике человека* : моногр. / Б. И. Цуканов. О.: Астропринт, 2000. 220 с.