

УДК 159.923

**М.В. СУРЯКОВА,**  
*кандидат психологічних наук, доцент кафедри інженерної педагогіки  
Національної металургійної академії України, м. Дніпропетровськ*

**Т.В. ЄРМОЛАЄВА,**  
*старший викладач кафедри практичної психології  
Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*

## САМООРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У ВІЛЬНИЙ ЧАС

У статті висвітлюються результати дослідження взаємозв'язку особливостей уявлень про час, ставлення до нього, індивідуально-психологічних особливостей особистості та змісту вільного часу, а також засобів його організації.

*Ключові слова: самоорганізація часу, вільний час, сприймання часу, вибір змісту вільного часу, засоби організації вільного часу.*

**П**остановка проблеми. Особливості самоорганізації часу життя особистості найбільш наочно виявляються у організації та змісті вільного часу, коли людина має самостійно обирати власні дії та певним чином планувати їх у часі. Саме особливості організації вільного часу людини, її загальне ставлення до часу свого життя є своєрідним атрибутом потенційної спроможності цілеспрямовано досягати поставленої мети. Вкрай важливим для особистості стає завдання визначити та усвідомити особливості власних умінь щодо самоорганізації часу життя, а у разі виявлення їх низького рівня впровадити відповідні корекційні дії, що має сприяти розвитку конкурентоздатності особистості.

**Аналіз наукових досліджень.** Проблема ставлення людини до часу розробляється в психології досить давно. Обговорення проблеми психології часу свідчить про її надзвичайну складність; недостатній рівень її розробки; невизначеність, неоднозначність уживаних при її вивченні понять. Разом із тим запити теорії й практики вимагають розробки цієї проблеми.

Виступаючи у всій різноманітності своїх аспектів, проблема часу вивчалася в дослідженнях вітчизняних та іноземних філософів і психологів (Е. Гуссерль, А. Бергсон, М. Хайдеггер, П. Фресс, Ш. Бюллер, Ж. Нюттен, Л. Франк, Д.Г. Елькін, С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, А.К. Болотова, Ю.К. Стрелков, Б.І. Цуканов та ін.). Разом із цим наразі у психологічній літературі немає єдиного підходу до розуміння специфіки психічного відображення часу та ставлення до часу як одного з аспектів його сприйняття. Відображення часу достатньо вивчене на психофізіологічному та фізіологічному рівнях. Психологічний же й особистісний рівні поки залишаються маловивченими. Зокрема, не відображено у психологічній літературі і такий аспект суб'єктивного сприйняття часу, як ставлення до вільного часу. Залишається недостатньо з'ясованим питання про індивідуально-психологічні детермінанти сприйняття часу, а також організації часу.

У вивченні проблем часу життя слід зазначити праці таких учених, як С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, К.О. Абульханова-Славська, В.Ш. Совалев, О.О. Кроник, Є.І. Головаха, Л.Ю. Кублицькіна, В.Ф. Серенкова, О.Б. Орлов, В.Е. Чудновский та ін. Проблеми суб'єктивного часу, особливостей і залежності тимчасового сприйняття від індивідуальних особливостей розробляли Б.І. Цуканов, В.М. Лисенкова, Н.В. Огороднікова та ін., від змісту діяльності – С.П. Геллерштейн, Д.Г. Елькін, С.М. Гарєєв, Т.Н. Осіпова, Н.І. Моїсеєва, Н.І. Караулова; вплив

емоційних особливостей особистості на сприйняття часу Д.Г. Елькін, Н. Марин, А.С. Дмитрієв, В.І. Лебедев; типу активності Е.М. Гарєєв, Л.М. Коробейникова, психічної напруги – Е.В. Фришман; вивчення ролі впливу часу в структурі діяльності і його місце в структурі особистості А.К. Болотова.

**Виклад основного матеріалу.** Особливу увагу в проблемі «людина–час» привертає проблема вільного часу людини, її сприйняття, організація, ставлення до нього. У філософії вільний час розглядається як простір для здійснення специфічних соціальних процесів. Предметом філософських досліджень стає виявлення джерела виникнення вільного часу і його взаємозв'язок із робочим часом, його соціальна цінність. Соціологія й економіка здійснюють кількісний і статистичний аналіз зазначених процесів, досліджують характер і зміст вільного часу особистості, діяльність соціальних інститутів дозволя з його наповнення, аксіологію дозволя. Психологія звертає увагу на потреби і мотиви, які визначають поведінку і вчинки людини в часовій сфері. У сукупності дані цих наук свідчать про те, що вільний час є домінуючим простором, у якому відбувається фізичний і духовний розвиток людини [6; 7]. У цьому просторі особистість одержує відносну можливість (порівняно з часом, зайнятим навчанням, роботою) реалізувати прагнення до самоактуалізації через прояв суб'єктної позиції у виборі змісту і форм діяльності [8]. Почуття волі є для особистості критерієм віднесення конкретного виду заняття до вільного часу.

Особливу увагу привертає проблема вивчення сприймання часу, вибору змісту вільного часу у зв'язку з особистісними особливостями та навичками організації часу дозволя студентської молоді. Адже саме на етапі ранньої дорослості закладаються основні характеристики психологічного зв'язку особистості й часу її життя.

Нами було проведено дослідження з метою вивчення особливостей уявлень молодих людей про час, змісту вільного часу та його організації у зв'язку з комунікативними та організаційними особливостями особистості. Основною гіпотезою дослідження стало припущення, що особливості уявлень про час, ставлення до нього, а також індивідуально-психологічні особливості особистості визначають зміст вільного часу та спосіб його організації.

Виявлення особливостей уявлень про час, ставлення до часу, особливості змісту та визначення рівня вміння організації вільного часу життя було здійснено за допомогою авторського опитувальника. Індивідуально-психологічні особливості досліджуваних визначалися за методикою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттела (субтест комунікативних властивостей й особливостей міжособистісної взаємодії) та за методикою К. Юнга, яка дозволяє виявити типологічні особливості особистості [4].

У дослідженні брали участь 60 осіб – 33 жінки та 27 чоловіків віком 19–21 років, студенти різних ВНЗ м. Дніпропетровська.

Узагальнення відповідей за запитаннями опитувальника визначило чотири групи ставлення досліджуваних до часу.

1. *Ставлення змушеного урахування часу.* Досліджуваним цієї групи (10%) дуже важко враховувати час, дотримуватися встановленого терміну, розподіляти певні дії у часі. Вони відчують напруженість у разі вимушеного браку часу, але не намагаються йому запобігти. У відповідях на запитання «на що схожий час», досліджувані зазначають: «на неминучість», «на нудотну річ»; вважають, що в житті людини час є «найбільше горе», «ілюзія»; час їм потрібен для «вбивання часу», «обмірковування зроблених вчинків», «виправлення помилок». Негативне емоційне забарвлення метафоричних порівнянь відображає відповідне ставлення до часу. Помітно, що час визначається як минуле, дії у теперішньому часі начебто й не передбачаються, спостерігається уникнення цієї теми. Зв'язок себе і часу визначається як «несумісні речі», «паралелі», що виявляє опір досліджуваних будь-яким зусиллям урахувати та розподіляти час життя.

2. *Споглядальне ставлення до часу.* У другій групі досліджуваних (27%) визначення часу склали метафори: «пісковий годинник», «повітря», «ріка». У відповідях підкреслюється сприймання часу як розміреного й неспішного. До того ж досліджувані цієї групи не виявляють прагнення активно використовувати час, вони визначають, що час потрібен лише для «відпочинку та сну». В уявленнях цієї групи людина і час існують незалежно один від одного, і все, що людина може, це тільки спостерігати за перебігом часу.

3. *Активне ставлення до часу.* Третю групу (32%) склали досліджувані, які визначили час як «хвилині», «гірську річку», «швидку машину», «птахи», «життя». Такі порівняння відображають уявлення про час як явище динамічне, швидкоплинне, таке, що важливо враховувати й використовувати у власних інтересах: задля «задоволення потреб», «повноцінного існування», «визначення себе в житті», самореалізації», «завершення справ». Час визначається як безсумнівно цінне й значуще явище, визнається необхідність плідного використання часу. Для цієї групи досліджуваних час невіддільний від них самих, людина і час визначаються як «струмок і кораблик», «одне ціле», тим самим підкреслюються «партнерські» відносини з часом.

4. *Прагматичне ставлення до часу.* Для четвертої групи (31%) характерне визначення часу як знаряддя, за допомогою якого людина досягає своїх цілей. Час порівнюється з «біговою доріжкою», «постійним рухом уперед», «стрімким рухом», «адреналіном». Час у цієї групі сприймається як «для мене», й визначається як «найголовніший ресурс», «безмежні можливості для самореалізації», «можливість залишити після себе слід». Відзначається той факт, що час не можна повернути, що часу людині може не вистачити. У цілому людина і час визначаються як «нерозлучні, створені один для одного».

Наступним завданням дослідження стало вивчення змісту вільного часу досліджуваних. Виявлено основні заняття, що обираються студентами самостійно у час, не заповнений навчальною чи трудовою діяльністю. У табл. 1 наведено дані дослідження змісту вільного часу досліджуваними студентами.

Таблиця 1

**Заняття, що обираються студентами у вільний час (n=60)**

№ з/п	Зміст	Кількість, %
1	Інтернет	20,0
2	Спілкування із друзями	19,0
3	Зустрічі з коханою людиною	13,0
4	Перегляд фільмів	8,3
5	Фізичні навантаження	7,2
6	Читання художньої літератури	6,2
7	Спілкування в родині	6,2
8	Прогулянки	5,0
9	Побутові справи	3,4
10	Громадянська діяльність	3,4
11	Творча діяльність	3,4
12	Вивчення іноземної мови	2,7
13	Гра на комп'ютері	2,2

Усі виявлені заняття, якими займаються у вільний час досліджувані, можна згрупувати за змістом: розваги (Інтернет, спілкування у віртуальній реальності та марнування часу, комп'ютерні ігри, перегляд фільмів, прогулянки) складають 35,5%; реальне спілкування (з друзями, зустрічі з коханою людиною, з рідними) складає 38,2; саморозвиток (фізичні навантаження, читання художньої літератури, побутові справи, громадська діяльність, творча діяльність, вивчення іноземної мови) – 26,3%.

Отримані дані свідчать, що частіше за все молоді люди схильні вибирати у вільний час реальне спілкування та розважатися, меншою мірою приділяти час саморозвитку. Дослідження кількості часу, що відводиться саморозвитку (пошук додаткової інформації, читання наукової та ділової літератури, відвідування тренінгів, семінарів та ін.), виявило таке: 63% досліджуваних витрачають менше двох годин, 30% – 3–4 години, ще 6,7% зізналися, що взагалі не приділяють часу саморозвитку.

Організація вільного часу не можлива без усвідомлення необхідності чіткого розподілу власних занять та відповідного контролю відведеного на них часу. Тому важливим вважається дослідження частки цілеспрямованого використання часу та частки марнування часу молодими людьми. Так, аналіз отриманих даних виявив певну різницю у використанні часу щодо перебування в Інтернеті (табл. 2).

Безцільне використання Інтернету у вільний час (n=60)

Кількість часу	Досліджувані, %
Менше 2 годин	38
3–4 години	16
5–6 годин	6,6
Більше 7 годин	4,9
Не використовую без мети	34,5

Дані свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних (66%) різною мірою, але ж припускаються марнування часу, лише третина з них (34,5%) показують, що не використовують Інтернет без конкретної мети. На питання про непередбачене перебування в Інтернеті всупереч невіршеним справам 70% досліджуваних відповіли ствердно (з них 20 – «часто»), і лише 30% заперечили таке. Тобто спонтанне марнування часу властиве більшості досліджуваних. Усвідомленим фактом воно стає лише після здійснення відповідних дій. Таке імпульсивне, нецільспрямоване використання часу дозвілля свідчить про недостатній рівень його контролю та відсутність попереднього планування.

Не можна залишити поза увагою результати дослідження часу, що приділяється заняттям у сфері мистецтва: 60% студентів зазначають, що взагалі не приділяють часу, 32% – приділяють менше години на день. Фізичним навантаженням 22% студентів (віком 19–21 років) взагалі не приділяють часу.

Одним з важливих завдань дослідження стало вивчення рівня організаційних вмінь та навичок молодих людей, наприклад, уміння розподіляти час відповідно до ступеня значущості справи. Отримані результати були визначені як низький, середній і високий рівні сформованості відповідних вмінь. Так, у 31% досліджуваних виявлено високий рівень уміння структурувати свій вільний час, у 53 – середній рівень, у 16% – низький. Такі показники свідчать про необхідність розвитку організаційних вмінь і навичок більшості студентської молоді.

У дослідженні вміння планувати, тобто ставити мету, завдання, визначати засоби та умови їх досягнення, було виявлено певні протиріччя. Так, з одного боку, в уявленнях 63% досліджуваних вони зазвичай планують свої справи заздалегідь, 37% зазначають, що планують свої дії іноді. З іншого боку, високий рівень розвитку вмінь планувати зміст дозвілля виявлено лише у 2% досліджуваних, у 88 виявлено середній рівень, у 10% – низький. Окрім того, досліджувана група у своїй більшості взагалі не бачить цінності в плануванні життя, не вважає за потрібне формулювати мету та визначати відповідні дії для її досягнення.

Вивчення рівня самоконтролю молодих людей здійснювалося за методикою Р. Кеттела. Враховувалися такі параметри: довільність дій, рівень дисциплінованості, рівень конфліктності уявлень про себе, дотримання соціальних вимог, рівень відповідальності, з якою людина береться до роботи. Отримані дані свідчать, що у більшості досліджуваних (56,7%) самоконтроль перебуває на середньому рівні. Не викликає сумніву, що рівень самоконтролю пов'язаний з рівнем організації часу життя.

Уміння структурувати свій час пов'язане з адекватністю уявлень людини про загальну кількість власного вільного часу. Так, 31% досліджуваних студентів з високим рівнем уміння структурувати вільний час мають достовірні уявлення про його кількість; 18% досліджуваних із середнім рівнем виявили адекватне уявлення щодо кількості вільного часу, з низьким рівнем – тільки 10% досліджуваних.

Тобто чим вищий рівень уміння людини структурувати власний вільний час, тим ближча до реальності оцінка його кількості (табл. 3).

У дослідженні було здійснено порівняння особливостей уявлень про кількість вільного часу в різних групах за типом ставлення до часу (табл. 4).

Більш достовірні уявлення про кількість вільного часу спостерігаються у досліджуваних, що увійшли до групи «Прагматичне ставлення до часу». Характерним для цієї групи є урахування, розподіл та планування власного часу життя. Найменш достовірне уявлення щодо кількості власного вільного часу виявлено у групі «Ставлення змушеного урахуван-

ня часу». Таке може пояснюватися більш тісним психологічним зв'язком людини з феноменом часу, що забезпечує більш ефективне його використання.

Таблиця 3

**Уявлення про кількість вільного часу відповідно до вмінь структурувати вільний час**

Рівень уміння структурувати власний час	Уявлення про кількість вільного часу	
	Достовірне	Помилкове
Високий рівень	31%	69%
Середній рівень	18%	72%
Низький рівень	10%	90%

Особливості організації вільного часу людини значною мірою залежить від особливостей її взаємодії з іншими у соціальному середовищі. Тому в дослідженні було здійснено зіставлення комунікативних особливостей досліджуваних та рівня вмінь організовувати вільний час свого життя. За допомогою субтесту 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттела було вивчено такі особистісні особливості досліджуваних, як замкнутість – товариськість, підлеглість – домінантність, боязкість – сміливість, довірливість – підозрілість, конформізм – нонконформізм, а також визначений за К. Юнгом тип особистості.

Таблиця 4

**Уявлення про кількість вільного часу у зв'язку з типом ставлення до часу**

Група за типом ставлення до часу	Уявлення про кількість вільного часу	
	Достовірне	Помилкове
Ставлення змушеного урахування часу	17%	83%
Споглядальне ставлення до часу	35%	65%
Активне ставлення до часу	46%	54%
Прагматичне ставлення до часу	80%	20%

Узагальнення результатів вимірювання дозволило виділити декілька типів досліджуваних за критерієм змістових характеристик особистості.

Тип «А» (16%): характеризується яскраво вираженою екстраверсією; характерна відкритість, добросердність, товариськість, невимушеність у поведінці, уважність; тип переважно домінантний, упевнений у собі, навіть упертий; соціально сміливий, активний, готовий мати справу з незнайомими обставинами й людьми; дуже довірливий, лагідний і терплячий; залежить від групи, іде за суспільною думкою, орієнтується на соціальне схвалення.

Тип «Б» (20%): характерна екстраверсія, однак у меншому ступені; також товариський, невимушений у поведінці, уважний, добрий у стосунках, домінантний, владний, незалежний, самовпевнений; сміливий, схильний до ризику й активний у соціальних контактах; меншою мірою довірливий, менш терпимий і менш конформний; іноді залежить від групи, але виявляє ініціативу в прийнятті рішень.

Тип «В» (45%): характеризується «середніми» показниками екстраверсії та інтроверсії (амбіверти); товариські й переважно відкриті, більш довірливі, ніж підозрілі; тип не можна однозначно віднести ні до домінуючих, ні до тих, хто підкоряється; можуть виявляти різні сторони залежно від ситуації; загалом є соціально сміливими людьми, але без зайвого «фанатизму»; скоріше, конформні, ніж нонконформні, поведінка визначається ситуацією.

Тип «Г» (12%): значною мірою переважають риси інтроверта; не характерна надмірна товариськість і відкритість; залежно від ситуації можуть підкорятися; в цілому виявляють соціальну ініціативу, однак, рідко погоджуються ризикувати; скоріше, підозрілі; не виявляють конформізму, віддають перевагу власним рішенням.

Тип «Д» (7%): характеризується інтровертованістю; замкнений, буває занадто суворий в оцінці людей; соромливий, схильний звільнити дорогу іншим, бере провину на себе, тривожиться про свої можливі помилки; виявляє покірність до повної пасивності; може бути і сміливий, і боязкий залежно від ситуації; скоріше, довірливий, ніж підозрілий; буває залежним від групи.

Зіставлення особистісних особливостей досліджуваних, їхніх комунікативних властивостей та організаційних вмінь, а також уявлень про час і зміст дозвілля дає змогу визначити певні закономірності (табл. 5).

Таблиця 5

**Основні характеристики виявлених типів особистості**

Тип особистості	Психологічні особливості	Рівень уміння структурувати час	Рівень уміння планувати дії	Рівень самоконтролю	Ставлення до часу	Зміст вільного часу
Тип «А» (16%)	Виражена екстраверсія	Середній	Середній	Середній та високий	Активне або прагматичне	Реальне спілкування, незначне марнування часу в Інтернеті
Тип «Б» (20%)	Переважає екстраверсія	Середній	Середній	Переважно високий	Переважно споглядальне	Реальне та віртуальне спілкування, фізичні навантаження
Тип «В» (45%)	Амбіверсія	Середній або високий	Середній	Середній або високий	Переважно активне	Реальне спілкування, марнування часу в Інтернеті, фізичні навантаження; творча діяльність і заняття з саморозвитку
Тип «Г» (12%)	Переважає інтроверсія	Середній або низький	Середній	Середній	Переважно споглядальне	Реальне спілкування, марнування часу в Інтернеті, фізичні навантаження
Тип «Д» (7%)	Виражена інтроверсія	Середній	Середній	Середній	Споглядальне	Реальне спілкування, марнування часу в Інтернеті, фізичні навантаження

Узагальнюючи отримані дані, можна відзначити, що екстравертному типу здебільшого притаманний вибір спілкування у вільний час, рівень організації якого найчастіше відповідає середньому. Зі зниженням показників екстраверсії виявляється інтерес до фізичних навантажень. Амбівертам, окрім спілкування й фізичних навантажень, притаманна схильність до самовдосконалення, вони приділяють достатній час саморозвитку, а рівень організації часу вищий за середній. Інтровертний тип виявляє схильність до творчої діяльності, контроль власного часу, середній та високий рівень організації часу дозвілля.

Таким чином, існує певний взаємозв'язок особливостей уявлень про час, ставлення до нього, індивідуально-психологічних особливостей особистості та змісту вільного часу, а також способів і засобів його організації.

**Список використаної літератури**

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетей, 2001. – 304 с.
2. Болотова А. Психология организации времени / А. Болотова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 260 с.
3. Болотова А.К. Человек и время в познании, деятельности, общении / А.К. Болотова. – М.: М.: Изд. дом ГУ-ВШЭ, 2007. – 283 с.
4. Головаха Е.И. Понятие психологического времени / Е.И. Головаха, А.А. Кроник // Категории материалистической диалектики в психологии / под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1988. – С. 199–215.
5. Елисеєв О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеєв; 2-е изд., испр. и перераб. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
6. Зинченко В.П. Время – действующее лицо / В.П.Зинченко // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 37–54.

7. Ковалев В.И. Категория времени в психологии (личный аспект) / В.И.Ковалев // Категории материалистической диалектики в психологии / под ред. Л.И. Анциферовой. – М.: Наука, 1988. – С. 216–230.

8. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личного времени / В.Ф. Серенкова // Гуманистические проблемы психологической теории. – М.: Наука, 1995. – С. 192–204.

В статье представлены результаты определенной взаимосвязи особенностей представлений о времени, отношения к нему, индивидуально-психологических особенностей личности и содержания свободного времени, а также способов его организации.

*Ключевые слова: самоорганизация времени, свободное время, восприятие времени, выбор содержания свободного времени, способы организации свободного времени.*

The article covers the results of the particular aspect correlation of time perception, attitude to it, individual psychological aspects of personality, the content of free time and methods of its organization.

*Key words: self-organization of time, free time, the perception of time, the choice of free time, methods of organization of free time.*

*Одержано 15.02.2013.*