

ТЕМА 5. ТЕХНОЛОГІЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

5.1. Сутність, типи тайм-менеджменту

5.2. Принципи тайм-менеджменту

5.1. Сутність, типи тайм-менеджменту

Time Management (TM) або Управління часом, або Мистецтво управління часом – міждисциплінарний розділ науки й практики, присвячений вивченню проблем і методів оптимізації тимчасових витрат у різних сферах і галузях людської життєдіяльності.

Використання слова «управління» у самому словосполученні «керування часом» створює свого роду термінологічну установку, що відсилає всіх TM-Неофітів до блоку економічних дисциплін сучасної науки.

Традиційно зложилося так, що «управління часом» — це розділ загального менеджменту. У деяких випадках TM співвідноситься із загальними питаннями керування організаційними структурами й процесами, іноді — з персональними навичками й особистісними компетенціями менеджера.

Реальне ж стан справ полягає в тому, що TM погано «міститься» у границі тільки економічних дисциплін і має великі міждисциплінарні зв'язки з безліччю інших наук: філософією, психологією, соціологією, біологією, фізикою й ін. У всіх цих численних науках «розсіяне» безліч знань про час, без обліку яких яке-небудь «управління» часом буде неефективним або просто неможливим. Але тут фахівця із TM чекає небезпека «неосяжності» проблеми часу, зіткнення з різнорідними знаннями, які на сучасному етапі розвитку світової науки в принципі погано інтегрувальні.

«Управління» також має на увазі розв'язок не стільки наукового завдання (пізнання природи часу), скільки прикладний. І тут TM у край погано інституційован: частково його техніки «вкраплені» в основні функції менеджменту (планування, контроль і ін.), частково він є одним з напрямків діяльності бізнес-консультантів, частково був і залишається чимсь начебто хобі для всіх, що цікавляться своїм особистісним ростом і розвитком. Якщо «зрілі» різновиди будь-якої соціальної практики неминуче формалізуються й інституційуються у формі чітких технологій, то в TM усе ще спереду. Управління часом — це поки ще досить «маргінальний» рід діяльності, десь посередині між високими управлінськими технологіями й дрімучим знахарством.

Щоб спробувати подолати існуючу нині «технологічну розмитість» ТМ, можна виділити три його основні типи (табл. 1).

Таблиця 1 – Три типи ТМ

Тип ТМ	Індивідуальний	Рольовий	Соціальний
суб'єкт (хто управляє)	Сама людина	ТМ-Консультант	ТМ- консультант
Об'єкт (ким управляють)	Сама людина	Особистість (професіонал)	Група (організаційна підструктура)
Ціль (для чого)	Оптимізувати досягнення індивідуальних життєвих ланцюгів особистості	Оптимізувати процес і результат виконання соціально-рольових (професійних) функцій	Оптимізувати процес і результат виконання організаційних функцій, включаючи взаємини
Предмет (чому управляють)	Особистісні знання, здатності, умінні	Професійні знання й навички, стратегії поведінки	Норми, правила, стандарти, алгоритми, способи діяльності й комунікації
Мотивація (чому, заради чого)	Внутрішня: інтерес, бажання стати краще	Частково внутрішня (бажання підвищити компетентність), частково зовнішня (труднощі в роботі)	Зовнішня: повільна й неефективна робота; складності з управлінням групою

«Індивідуальний ТМ» здійснюється з опорою на парадигму особистісного саморозвитку. У цьому випадку людей виступає в ролі «сам собі тайм-менеджер», використовувани їм методи керування часом гранично індивідуалізовані, щось він бере для себе із книг, чомусь навчається на спеціалізованих курсах і тренінгах, щось винаходить для себе сам. По суті, такий індивідуальний ТМ виступає як своєрідне хобі й націлений на досягнення насамперед усередині-особистісних цілей, у контексті вдосконалювання людиною своїх здатностей і творчої самореалізації. Сфера додатка подібного індивідуального ТМ найчастіше — творчі захоплення (художнє або технічна творчість) і навчання (робота з інформацією). Типовим прикладом тут може бути, наприклад, самостійне вивчення якої-небудь іноземної мови, яке здійснюється по розробленому самим учнем плану, з використанням яких-небудь приймань і способів запам'ятовування й відтворення інформації й т.п.

«Рольовий ТМ» відрізняється від індивідуального двома важливими аспектами: по-перше, він більш спеціалізований, прив'язаний до розв'язку конкретних професійних або кар'єрних завдань, а по-друге, вимагає участі в процесі керування часом професіонала — консультанта по ТМ. «Прихильність» керування часом до розв'язку професійних завдань пред'являє більш тверді вимоги до використовуваних методів ТМ і, отже, робить участь у роботі консультанта-експерта вкрай необхідним.

Наприклад, досить частої є скарга менеджерів вищого й середнього рівня на перевантаженість рутинною документацією — листами, доповідними записками й т.п. Якщо вирішувати цю проблему в контексті індивідуального ТМ, то прийде навчити кожного менеджера яким-небудь технікам скорочитання, що може зажадати декількох тижнів, а то й місяців напружених занять. Якщо ж вирішувати дану проблему в рамках рольового ТМ, то консультантові по ТМ має сенс спочатку вивчити: 1) обсяг і форми вистави вхідної інформації; 2) характер завдань, що коштують перед менеджером-реципієнтом даної інформації; 3) індивідуальний стереотип дій по обробці вхідної інформації, характерний для даного менеджера, і т.д. На підставі подібного аналізу ТМ-Консультант не завантажує клієнта додатковою роботою у вигляді навчання скорочитанню, а, навпаки, намагається розвантажити його, запропонувавши, наприклад, 2-3 «крапкові» рекомендації зі зміни характеру вистави й обробки управлінської інформації.

В силу того, що об'єктом (клієнтом) рольового ТМ є людина (менеджер, керівник, просто будь-який професіонал), що має змішану мотивацію до оволодіння методами ТМ, те ТМ-Консультант виступає тут у двоякій ролі. З одного боку, він виступає в ролі коуча, що допомагає клієнтові в професійно-особистісному вдосконалюванні. З іншого боку, ТМ-Консультант відіграє традиційну для бізнес-консультанта роль «експерта по процесах», допомагаючи оптимізувати окремі елементи й структури професійної діяльності клієнта.

«Соціальний ТМ» коштує трохи особняком у порівнянні з іншими типами ТМ, не стільки завдяки своєму особливому об'єкту - групі людей і/або організаційній підструктурі (організації в цілому), скільки завдяки специфічним вимогам до роботи ТМ-Консультанта. У цьому випадку ТМ-Консультант виступає в першу чергу як фахівець із організаційного розвитку (інжинірингу або реінжинірингу організації), модифікуючи самі організаційні структури або вносячи зміни в ключові аспекти їх діяльності. Прикладом подібної діяльності може бути розробка (проектування й впровадження) нових стандартів діяльності підрозділу, що більш чітко включають у себе фактор часу, і системи контролю, де більш жорстко будуть ураховуватися тимчасові параметри тих або інших трудових операцій. Зрозуміло, подібна «соціальна інженерія» вимагає від ТМ-Консультанта глибоких знань стратегічного й оперативного менеджменту, структури організації, характеру її виробничих процесів і ін.

Крім розв'язку завдання по організаційному розвитку, у рамках «соціального ТМ» консультант в обов'язковому порядку вирішує й ще одне завдання — навчання й адаптація групи людей до що відбувся змін (в оргструктурі або характері діяльності). Навчання звичайне носить досить традиційний характер (проведення тренінгів, курсів, семінарів), а от заходу щодо адаптації персоналу можуть ухвалювати найрізноманітніші форми — від тренінгів командоутворення до великих заходів щодо формування корпоративної культури, що включає в себе час як одну із ключових цінностей.

Три виділені типи ТМ досить сильно відрізняються друг від друга, визначаючи зовсім різний характер діяльності ТМ-Консультанта. Кожний з типів ТМ вимагає від консультанта особою

організації своєї діяльності, використання особливих форм роботи (діагностика, аналіз діяльності, проектування, індивідуальне консультування або навіть психотерапія, індивідуальне або групове навчання, включаючи тренінги й ін.) і застосування спеціалізованих методів ТМ.

По кожному з типів ТМ необхідно описати окреме керівництво, але на практиці вони є умовними й не відділені друг від друга непроникними перегородками. Досить часто запит на ТМ-Консультування або на проведення ТМ-Тренінгу містить у собі два, а то й усі три технологічні типи. Це, до речі, досить утрудняє діяльності ТМ-Консультанта й вимагає додаткових переговорів із замовником, спрямованих на уточнення його запиту й виділення головного технологічного рівня (типу ТМ), на якому прийде діяти.

В будь-якому випадку діяльність ТМ-Консультанта є творчою (це скоріше імпровізаційне мистецтво, чому стругаючи наука) і, за аналогією із сучасним маркетингом, можна говорити про існування свого роду «ТМ-Мікс». «ТМ-Мікс» припускає наявність обмеженого набору яких-небудь базових елементів — знань, методів, напрямків діяльності й ін. При цьому також передбачається, що будь-яке, навіть саме складне завдання, може бути описана й вирішена як унікальний набір (суміш, конфігурація, паттерн, мікс) цих самих базових елементів.

5.2. Принципи тайм-менеджменту

Принцип «Політ орла»

Усі кроки принципу «Політ орла».

Перший крок: подивитися на перспективу.

Другий крок: поставити довгострокові цілі.

Третій крок: прорахувати перешкоди й підтримку.

Четвертий крок: поставити проміжні цілі.

П'ятий крок: діяти невідкладно.

Чим можна скористатися, у чому полягає принцип «Політ орла», яким образом це пов'язане з тайм-менеджментом? Ще не догадався? Будь-яке планування починається з довгострокових цілей. Які цілі для тебе важливі? Яких результатів тобі необхідно досягти? Яка область твого життя для тебе важлива найближчим часом? Тут не мова йде про дні, тижні й місяцях. 10, 5 років, 3 року, 1 рік — от на що варто звернути пильну увагу. Не для того ти піднявся так високо, щоб побачити те, що відбувається у власного гнізда. У цей момент тобі важливо побачити перспективу. Подивися на свою мету. чи Дійсно

вона для тебе важлива? чи Надихає вона тебе так, що ти бачиш її чітко і ясно?

Розглянь усі деталі поставленої мети: де вона розташована, які перешкоди можуть бути на шляху досягнення — гори, ліс повітряні потоки, що сходять, які можуть прибити тебе до землі? Або мисливець, який підстерігає тебе тому, що ти — його власна мета? Уважно подивися на те, що підтримає тебе, що може наблизити тебе до мети або полегшити тобі шлях. Повітряний потік, який винесе тебе до мети, або виступ скелі, на який можна присісти, щоб уточнити вірність польоту або просто передохнути, якщо ти утомишся в шляху. Може бути, гілка дерева, за якою можна буде укритися, якщо твій видобуток стане дуже пильно стежити за твоїм польотом і намагатися вислизнути від тебе? Розглянь уважно весь свій шлях, розрахуй усю траєкторію польоту. Відзнач проміжні пункти, на які можна буде опертися під час руху до мети, за які можна буде зачепитися поглядом і уточнити вірність руху до поставленої мети, якщо твій шлях довгий. Отут ти можеш чітко розписати всі свої дії послідовно: місяць за місяцем, тиждень за тижнем, якщо прагнеш — день за вдень. Ураховуй також те, що якщо орел бачить можливість скоротити шлях і досягтися результату набагато швидше, те й ти можеш скористатися шансом скорочення простору й одержати заплановане з мінімальними витратами часу. Варто ризикнути? Якщо потік несе тебе над перешкодами, а перешкоди розступаються або залишаються далеко внизу, не заподіюючи тобі шкоди, то перестань гальмувати власний рух непотрібними змахами крил. Склавши крила, мчися до своєї <<здобичі>>! Падай на неї каменем. Став мету, убачай перспективу, розраховуй увесь шлях, став проміжні цілі, виробляй стратегію й тактикові польоту. Залиши можливість для ризику. Ще раз уважно подивися на власну мету. чи Готовий ти ринутися до неї, як орел на свій видобуток? Вона твоя, якщо ти дійсно збираєшся її досягти. Вона для тебе важлива? Дій невідкладно. Як великий птах, кидай усі свої сили на досягнення поставленої мети й одержання результату. Бачачи перспективу, ти можеш побрати те, що потрібно саме зараз.

Мети з урахуванням перспективи поставлені, ти готовий рухатися далі. Тепер твоє завдання, з яким тобі необхідно впоратися, — це прорахувати можливі перешкоди й створити групу підтримки. Тільки не треба складати того, чого немає. Форс-Мажорні обставини пускай ураховують юристи, коли становлять договори. Твоє завдання — скласти такий договір, який ти представиш самому собі. Перестань

залишати собі лазівки для того, щоб виправдати те, чому ти щось не зробив. Багато історій ми розповіли один одному й на початку книги, і протягом усього життя. Вистачить історій. Тільки факти й результати мають місце. Нам, орлам, важливий результат! Що може стати перешкодою? Відсутність утвору або необхідність зміни спеціалізації, віддаленість мети не в часі а в місцевості, стан здоров'я. Отже, необхідно поставити відновлення здоров'я як проміжну мету. У кожному разі оздоровча програма повинна бути присутнім у твоєму плануванні завжди — як підтримуюча програма, так і відбудовна. Хворий орел високо не літає й завжди може стати видобутком для інших.

В загальному, ти краще знаєш про те, що може стати перешкодою на твоєму шляху. Застережу, що людину, на відміну від птахів, час від часу мучать сумніви. Тому сильно не захоплюйся в пошуках перешкод. Краще приділи час створенню групи підтримки, при цьому пам'ятаючи про те, що це твій поле й орли літають поодиноці, а не, як гусаки, — зграями.

В підтримці можуть бути здоров'я, утвір (додаткове в тому числі), наявність житла, автомобіля, капіталу, колеги, друзі, родичка й навіть недоброзичливці, які мило намагаються підстьобувати тебе своїми саркастичними зауваженнями на теми «Багато прагнеш — мало отримаєш», «Вам, орлам, високо літати -низько падати», «Гордість -порок» і т.п. Орлам дійсно доводиться високо літати. А про падіння є напрочень гарні відповіді: «За одного битого двох небиті дають», «Високо літати -бути ближче до зірок» і ще багато інших. Можеш сам пошукати на дозвіллі.

Тільки гармонічний рух у росту може привести тебе до мети найкоротшим шляхом. Однобокий рух не дає таких результатів, які тобі необхідні. Уяви собі, що орел має максимальний розмах тільки одного крила, а друге трохи недорозвинене. Як, ти думаєш, буде виглядати його політ? От і я думаю, що трохи дивним, кривим і малорезультативним. Боком далеко не полетиш. Так що розмови про гармонію мають сенс, як би вони не видалися тобі обридлими й філософськими. Тим більше ми отут не розмови ведемо, а робимо розбір твого індивідуального польоту.

Сподіваюся, з підтримкою ти теж визначився. Тепер можна перейти до проміжних цілям. Це ті віхи, по яких ти зможеш зорієнтуватися, чи вірним ти шляхом ідеш. Якщо твоя мета — утвір, то проміжною крапкою може стати вступ у відповідну освітню установу. Якщо ціль — кар'єрний ріст, то слід запланувати додатковий

утвір, підвищення кваліфікації, розробку ефективних пропозицій для керівництва, а можливо, і зміну роботи, особливо якщо та, на якій ти перебуваєш у цей час, не дає тобі перспектив росту. Якщо ціль — створити родину, те, можливо, варто починати знайомитися? Якщо ціль — мати модельну зовнішність, то потрібно визначитися з вагою, відвідуванням салонів і заняттями фітнесом. Якщо ціль — власний бізнес, то проміжним може бути частина цього бізнесу (ти — співзасновник, партнер). Для того щоб співвіднести проміжні цілі й дати, необхідно зробити певні розрахунки. Для цього тобі буде потрібен час. При цьому завжди пам'ятай, що ризик у справі переважніше сумнівів. Часом досягнення проміжних цілей приводить до того, що головна мета досягається в більш короткий термін. У цьому вся принадність вірних розрахунків і невідкладних дій. От ми й перейшли до того, що безпосередньо приводить тебе до результату. Це *невідкладні дії*. У тебе є мета, є підтримка, їсти намір досягтися поставленої мети до певного часу, так що ж ти сидиш?! Уперед, орел, а то так і залишишся голодним і не побачиш того, що доступно бачити тільки тим, хто високо парить.

Принцип мурахи

Давайте пройдемо по кроках принципу мурахи.

Перший крок: знайти «слона» (поставити більшу мету).

Другий крок: розподілити його на «кусочки» (поставити проміжні завдання, які приведуть до великої мети).

Третій крок: зібрати команду однодумців (скоротити час втілення плану шляхом організації найманої праці).

Четвертий крок: побрати на себе зобов'язання по виконанню більших справ, настільки більших, наскільки можливо себе надихнути.

П'ятий крок: довести кожне справи до завершення.

Розповім тобі одну притчу. Одного разу зустрілися дві мурахи, один молодий, а іншої постарше, близько туші мертвого слона. Голодні обоє, сил немає. І розв'язали вони цього слона з'їсти. Одна мураха говорить: «А як же ми цього слона з'їмо, він же геть який величезний?» А інша мураха відповідає: «Мы же не станемо його одним шматком є. А так, потихонечку, помаленечку й з'їмо все». Пройшов час. Слон як лежав, так і лежить. А мурахи все їдять. І тоді один іншому запропонував: «А давайте, ми його до нас у мурашник отнесем». На що молода мураха й відповідає: «Да як же ми гашу таку віднесемо?» «Да просто. Так само, як і їли, по маленькому шматочкові й перенесемо. А ще своїх друзів — сусідів-мурах позовем». Покликали муравьишки всіх робочих мурах і за короткий

час перенесли всього слона по шматочках. Радів увесь мурашник: ситі будуть довго. Мораль цієї притчі шукай сам. Багато коштовного ти можеш почерпнути з діалогу й дій цих маленьких комашок. Так, їсти чому повчитися. Давайте разом розберемо принцип мурахи.

В плин усього життя перед тобою періодично виникають завдання. Або ти ставиш перед собою, видалося б, недосяжну мету. Стає страшно, або, як мінімум, ти починаєш випробовувати занепокоєння із приводу, що розв'язати поставлене питання нереально, а можливо, і досягтися поставленої мети просто неможливо, уже боляче вона велика. Усе лякає й насторожує настільки, що неможливо знайти сили й зробити перший крок. Отут і надається принцип мурахи. Роздягнули завдання або план по досягненню мети на «кусочки». Це будуть тимчасові відрізки, по завершенню кожного з яких ти маєш певний результат,

який є доданком або частиною тієї великої мети. «Ешь» свою мету або глобальне завдання по шматочках. Можеш зробити одна цікава вправа. На великому аркуші паперу намалюй слона. Це можуть бути контури тіла або більш докладне зображення - як тобі більше подобається. На кожній частині тіла постав дати й напиши проміжні цілі й завдання, розв'язок і досягнення яких у сумі дають загальне ціле. І починай діяти. Невже тебе налякає збір пакета необхідних документів для вступу у МВА до певного числа, якщо ціль - робота в міжнародній консалтинговій компанії? Розв'язавши одне невелике завдання, ти наблизитися до великої мети, тобто з'їж шматок свого слона. Після цього можна або заклеїти ту частину, на якій була відображена проміжна мета, або зафарбувати. Ти навч побачиш, що згодом твій слон зменшується. Зникають ноги, хобот, частини тулуба. І не так страшно, а навіть цікаво. Мало хто може похвастатися тим, що перекусив слонем. Швидше за все вже в момент створення картини ти зрозумієш, що твоя мета реально досяжна, як би велика вона не була.

Якщо в процесі власних активних дій за графіком ти усвідомлюєш, що відстаєш від намічених строків, то знайди собі групу підтримки. Ту, яка може частина завдань виконати без твоєї участі або при активному співробітництві з тобою. У компанії завжди веселіше й швидше одержуєш те, що задумав і запланував.

Є ще одна сторона принципу мурахи. Як часто ти ставиш маленькі цілі, які настільки незначні, що їх навіть нецікаво запроваджувати в життя? Вони тебе просто не надихають. Від розв'язку такого дрібного завдання у твоєму житті, у принципі, нічого не зміниться. Так який зміст її вирішувати?

Тому став перед собою високі цілі. Задавай собі важкі завдання, просто вирішуй їх легко й із задоволенням. Пам'ятай про те, що мураха бере вага набагато більше себе. І знаєш, наглядай за процесом, за тим, як працюють мурахи. Вони легко тягнуть важкий вантаж, а якщо не справляються самостійно, те організують групу підтримки. І, як завжди, справляються. Зверни увагу на те, що до того моменту, коли сонце заходить, навколо мурашника всі чисто, усі справи завершені. Користуйся цим правилом при виконанні будь-якої справи. Поставивши перед собою завдання й уклавши її в певні тимчасові рамки, будь ласка, виконай усе в строк.

Відслідковуй, з якої причини ти одержав результат раніше або пізніше наміченого часу. Тільки виконуючи намічене в заплановані тобою же строки, ти зможеш вчасно прийти до мети.

Навіть якщо твій слон на перший погляд величезний, перестань його боятися. Підійди до нього, як мураха, і дій поступально. У процесі ти зрозумієш, що «поєднання слонів», особливо в компанії інших мурах, дуже захоплююча й результативна справа. Цей принцип підійде тобі, якщо ти звик підтримувати інших і згодний з тим, що для тебе важлива підтримка однодумців, якщо творчий підхід для розв'язку будь-яких питань — те, що тобі подобається й надихає тебе на подвиги. Так що користуйся принципом мурахи собі на втіху й досягай будь-яких поставлених цілей!

Принцип «Золушка»

Даним принципом доцільно користуватися в ситуаціях:

- 1) через короткий час важлива зустріч, але нічого не готове;
- 2) долають сумніву («потрібно чи мені все це»);
- 3) страшно («якщо вийде, що я буду із цим робити» або «якщо не вийде, як я буду виглядати»);
- 4) ти просто не знаєш, що треба робити;
- 5) аврал («я знаю швидкий розв'язок, мені не дають можливості зробити всі самостійно»).

Якщо хоча б один з варіантів підійшов, ти можеш докладно підходити уводити, увести до ладу оволодінню секретами часу. Добре. У чому ж полягає секрет цього принципу? Пропоную підібрати книгу або фільм і просто все відновити в пам'яті.

Згадай, як діяла ця молоденька дівчина, яка досягла власного успіху. Звичайно, не обійшлося без чарівництва.

И у твоєму житті його повно на кожному кроці. Ти просто не обертаєш на нього ніякої уваги. Усі, усі, розкриваю секрет. Дій невідкладно. Як тільки перед тобою поставлене завдання, приступай до її розв'язку,

невідкладно! Якщо ти ухвалив рішення щодо шляху до успіху, починай з того, що створи план. І відразу переходи до активних дій.

Давайте один по одному. Скоро, дуже скоро важливий захід (тема аж ніяк не важлива). Час обмежений. Що робити? Діяти! Починай із самої далекої крапки, поступово наближаючись до виходу.

Якщо станеш метатися, то результат швидко не одержиш. Дій чітко й усвідомлено. Ти все встигнеш. Створи власний алгоритм зборів. Як тільки піймаєш себе на думці, що метаєшся з висунутою мовою й однаково нічого не встигаєш, зупинися, зроби глибокий вдих, затримай подих і потім видихни зі звуком. Усвідом, що відбувається, і дій по алгоритму.

Якщо ти піддався нападу власних сумнівів, вихід один. Наскільки тобі важливо зробити те, що ти робиш? Наскільки ти певен у тому, що ця справа приведе тебе до успіху? Взагалі не певен — перестань це робити! Розбери власні сумніви по «кісточкам». Звідки вони узялися, після чого вони з'явилися? Починай із цього моменту. Якщо твої сумніви беруть над тобою верх, то перейди до наступного. Якщо ти сам не можеш зрозуміти, то вистачить витратити час, іди до завершення, до одержання результату або говори цій справі «ні» і вибирай інший шлях. Деякі зупиняються перед останнім поворотом до успіху. Сподіваюся, це не про тебе.

Як не дивно, дійсною причиною того, що ми неефективно використовуємо відведений час, є страх, що нас чекає успіх. Справжній, з усіма, що впливають із цього наслідками. Раптом я розбагатію? Раптом мені запропонують цю посаду, раптом мій бізнес і справді стане процвітаючим? Я не маю звички діяти, як успішна людина.

От істина! Я не звик ефективно використовувати час! От дійсний факт! Виходячи із цього, твої страхи будуть долати тебе доти, поки ти будеш продовжувати діяти, як слабкий, хворий, жебрак, ледача й неорганізована людина. Якщо тобі презентували час довжиною у твоє життя, то й користуйся цим подарунком з дяку й задоволенням. Ти ж розвертаєш подарунки без страху? Адже так? Час — це твої кришталеві черевички. Вони не можуть перетворитися ні в гарбуз, ні в пацюків. Це подарунок понад. Можеш тільки втратити. Стався до подарунка дбайливо, тремтливо й без усяких страхів.

У тебе є ідея? Хто про неї знає? Тільки ти? І що далі? Твоя ідея мертва. Тільки реальний час її втілення зможе дати їй життя, як тільки ти проговориш її вголос. Самому собі, комусь іншому — неважливо! Дозволь ідеї здійснитися. Присвяти свій час втіленню. Якщо ти

вважаєш, що твоя пропозиція приведе до успіху тебе й тих, хто поруч, — у тебе немає права мовчати.

Устань і скажи! Час дає тобі право виступати з ідеями й перетворювати їх у життя. І ніхто не може перешкодити тобі. Тільки ти сам закриваєш двері перед власним успіхом. Попелюшка сама прийшла до принца. От і ти крокуй до свого успіху. Твоя фея завжди поруч і підтримає у важкі миті. Твоє життя — це казка (звичайно, для дорослих). Хоча деякі все життя живуть, як діти. Життя — гра. Відіграй, одержуй задоволення й використовуй у грі всі шанси й увесь свій час. Так само, як і Попелюшка. І ще раз нагадаю

- дій невідкладно. Тільки так ти зможеш бути впевнений, що твоє життя не перетвориться в гарбуз. Страхі? Тоді просто йди вперед, і вони зникнуть по дорозі. Сумніву — розвий їхній пил. Непевність — заміни її на активний час. Усе у твоїх руках. Я не зможу зробити нічого замість тебе. Тільки ти розраховуєш свій час і живеш його так, як вибираєш сам. Я можу бути тільки поруч і розповідати тобі казки. І про твоє життя теж. Ти тільки повір, що й про тебе казка може бути дуже гарної, ярою й цікавої. Ти сам можеш її розповісти. Усім своїм життям. Тим часом, який тобі відпущене.

Принцип «Сон у жарку ніч»

Давайте пройдемося по кроках принципу «Сон у жарку ніч».

Перший крок: знайти дійсну причину сумнівів або занепокоєння.

Другий крок: прийняти це як що стався факт — це має місце бути, і все.

Третій крок: зробити гаряче — розставити пріоритети, створити алгоритм дій.

Четвертий крок (варіант контрасту): перемінити обстановку, діяти по-іншому або змінити відношення до, що відбувається.

П'ятий крок: скористатися будь-яким іншим принципом.

Один із самих чарівних принципів, який підійде кожному. Чому? Усі просто. Кожний випробовує занепокоєння й сумніву, коли розуміє, що не встигає виконати поставлене завдання. Багато випробовують сумніви, поставивши перед собою серйозну мету: «А як же це я перетворю в життя»? Уяви собі таку картину. Літо жара, що дурманить. Градусник зашкалить. На місто впала ніч. Задушлива, млосна, наповнена пітними мученнями, писком жадібних комарів, жаркою подушкою й відсутністю гарячої води в душі.

Як, подобається? Звичайно, повсюдна наявність систем кондиціонування дає можливість виключити подібні кошмари. І однаково є в мене підозра, що подібний стан тобі знайомо. Отож, ти

ворочаєшся з боку на бік, не можеш заснути, мучишся тому, що не розумієш, вийде взагалі заснути чи ні. У якусь мить ніч все-таки бере своє, і твій організм провалюється в подобу сну. Від цього не легшає, тому що починають переслідувати болісні кошмари: ями, урагани, вогнедишні дракони або жахи реального миру. На ранок ти прокидаєшся в липкому поті на м'ятою постелі й в обіймах з мокрою подушкою. Брр, кошмар! Схоже, перейнявся пережитими відчуттями. Співчуваю. У подібний стан тебе валять усі твої сумніви й переживання. Про що? Про незроблений, о почутті провини перед ким-небудь і перед собою зокрема. У занепокоєнні про те, що черговий день не приніс практично ніяких результатів, а строк поставленої мети вже близький, ти починаєш займатися самоїдство або зриваєш зло на тих, хто виявиться поруч. Усі так і відбувається, можеш навіть не відкривати рот, щоб заперечити. Мені твої виправдувальні історії не потрібні.

Найчастіше ти не замислюєшся над тем, як ти виглядаєш у такі моменти з боку. І це не час володіє тобою. Це ти не володієш часом. Ти перебуваєш у нестямі й руйнуєш усе те, що перебуває навколо тебе, усередині тебе. Занепокоєння й сумніву — це руйнуючі речі. Чому ж принцип «Сон у жарку ніч» так важливий, і в чому його суть? Як не дивно, усі так само просто, як і з попередніми принципами володіння часом. Важливо виділити причину, по якій ти не можеш спати (робити всі вчасно!). Це істина, яка й стане для тебе основним мотивом. З'ясуй причину, по якій відбувається зрив по строках, звідки навалилося стільки справ, що конкретно тебе турбує, по якому приводу у твоїй голові бродять сумніву. Якщо ти знаєш, що ти нічого не можеш поробити з тим, що відбувається навколо тебе, то йди від противного. Що рекомендується робити, якщо навколо тебе виснажлива жара? Випити гарячий напій, прийняти гарячий душ. Стань гаряче того, що навколо тебе, і відразу ж відчуєш полегшення. Якщо на тебе навалилося величезну кількість справ, ти розумієш, що турбуєшся про те, коли зможеш усе це зробити.

Ти усвідомлюєш, що не справляєшся із ситуацією, що час починає опановувати тобою й ти не контролюєш, що відбувається. Перестань турбуватися й сумніватися, що ти чогось не встигаєш. Жару в справах? Стань ще гаряче. Розподіли всі справи таким чином, щоб вони робилися одночасно. Створи певний алгоритм, коли, роблячи частину однієї справи, ти «вагончиком» пристібаєш виконання паралельної справи. Якщо це аврал на роботі, то створити «горячий душ» дуже просто. Швидше за все всі твої завдання обмежені певним строком і

зв'язані загальною темою. Створивши алгоритм виконання в строк, ти вирішуєш кілька справ відразу. Як тільки ти закриваєш якесь питання виконанням, відразу ж відкладай його в стопку готових справ або доповідай про виконання. Алгоритм роботи за робочим столом — це бумажно-документний конвеєр. Спочатку ти виконуєш схожі справи, потім ті, які зв'язані між собою, і завершуєш тими, які не зв'язані між собою.

Колеги, з якими ти працюєш, здивуються, як це ти умудрився в авральному режимі всі справи завершити раніше всіх і укластися в намічений термін і в тебе ще найшовся час для пробіжки по найближчих магазинах, відвідування кафе й на спілкування по телефону з особистих питань. Зроби гаряче й побачиш, як це здорово. Є ще один варіант використання принципу «Сон у жарку ніч» — створення контрасту.

Як? Так само просто. Зміни своє відношення до, що відбувається. Звичайно ти турбуєшся про те, що ти нічого не встигаєш, і однаково все робиш. Тепер радій, ти — супер, справляєшся на відміну від інших лівнівців із цілою горою справ.

Тільки ти так можеш. А опанувавши навичками тайм-менеджменту, ти зможеш зробити ще більше. Ти тепер «подкований кінь» (або конячка). Можеш подивитися на всю гору справ з іншого боку, зовсім інакше, чому ти робив це дотепер. Якщо ти всі дела розгрібав самостійно й поодиночі, то скористайся тими, хто поруч. Вирішуй усі поставлені справи в команді. Або прийшов час делегувати повноваження тому, хто дійсно повинен займатися цим питанням. Можливо, на тебе повісили безліч справ «турботливі» друзі й родичка, або заповзятливі колеги користуються твоєю добротою. Уточни. Якщо частина справ, які на тебе навалилися, не мають до тебе ніякого відношення, то просто не роби їх, а переадресуй тем, кого вони безпосередньо стосуються.

Ніколи так не робив? Тому ти й не можеш спокійно заснути. Якщо все-таки ти сам дотяг до останнього, усі справи повинен виконати ти сам і ніхто іншої тут тобі не допоможе, що ж, використовуй той же контраст. Переміни обстановку. Відправляйся спати під вентилятор або в іншу країну. Туди, де прохолодно. Як? Розстав пріоритети й заяви сам собі, що ти робиш у першу чергу, і признач конкретний час виконання. Якщо ти прекрасно розумієш, що деякі справи ти зовсім точно не можеш виконати в на

мічений строк, а вони є зобов'язаннями перед іншими людьми, то доведи до відома іншу сторону про те, що строк виконання по

зобов'язанню змінюється. Далі виконуй усе у вибудуваній послідовності, використовуючи принцип «АВС» або принцип мурахи.

Принцип страуса

Сутність принципу:

1) заявити так, щоб чули, опанувати мистецтвом виражати свої думки голосно, ясно й переконливо.

2) зробити крок убік, тимчасово поринути в порожнечу.

Як біжить страус? Злегка відкривши крила, високо піднявши голову, здається, ноги несуть його самі по собі. І летіти-те не треба. Як тільки він умудряється бачити перешкоди? А швидкість така, що позаздрять деякі із чотириногих. А вся справа в тому, що він ясно бачить мета й усвідомлює варту перед ним завдання. Коли ти перед собою поставиш чітку й конкретну мету, рухайся так само. Розправ плечі, дивися вперед, підними голову вище, так тобі стане краще видне, що чекає тебе спереду, і ти зможеш вчасно увернутися від якихось перешкод. Вдихни повними грудьми й прожогом мчися до поставленої мети. Ноги самі тебе винесуть. Головне не втрачати голову й не захоплюватися бігцем. Такі забіги гарні на короткі дистанції. Перебувати постійно в режимі «Всі сили на забіг» важко для організму. Тому використовуй цю здатність страуса для досягнення короткострокових цілей.

Бійка. Природно, тобі не потрібно розмахувати кулаками й битися з тими, хто заважає втіленню твоїх планів у життя. Важливо, щоб твій план «повного потенціалу» став для тебе дороговказною зіркою. І якщо в тебе є реальні ідеї, які зможуть реалізувати твій план, то відстоюй їх. Ти маєш власну

думка із приводу того, як жити, як досягтися своєї мети. Ти не наносиш збитку здоров'ю тих, хто поруч. Ти не порушуєш законів, ні людських, ні юридичних. Так що ж ти мовчиш про те, що тобі важливіше бути на роботі або, навпаки, присвятити вихідний день родині, замість того щоб робити те, що можна зробити й у робочий час? Заявляй так, щоб тебе чули. Опануй мистецтвом виражати свої думки голосно, ясно й переконливо. При чому отут час? При тому, що тільки чітка вистава про життєві пріоритети і їх оголошення (у деяких випадках) зможуть привести тебе до твоїх дійсних цілям і зберегти твій час. Перестань боротися із примарами. Просто відстоюй свій час. Жагуче й переконано. Так, щоб стало ясно: ти певен у тому, що ти робиш. Певен у власній справі й розв'язку. Ти той, хто цінує свій час.

Голова в пісок. Запитаєш, навіщо ж ховатися від реальності? Скажемо так: у нашому варіанті це крок убік. Буває, що ти перебуваєш у ситуації, коли вистави не маєш про те, що тобі робити. Ти можеш витратити багато часу на те, щоб усвідомити, що відбувається, і однаково нічого не виходить. Ти в повній розгубленості. Ти не розумієш, куди ти йдеш. Можливо, відбуваються якісь зміни в навколишньому тебе світі. Можливо, ці зміни стосуються особисто тебе. Що робити? Зроби крок убік. Занур себе в порожнечу. Нехай ніякі зовнішні подразники не проникають у твою свідомість. Як тільки ти усвідомлюєш, що навколо тебе нічого ні, постав запитання. Який саме? Найімовірніше, він у тебе є. Можливо, і не один. Нехай це питання буде про ту ситуацію, яка змушує тебе «сховати голову». Доти поки не одержиш відповіді, перебувай у цій подобі вакууму.

Питання для самоперевірки

1. Сутність, типи тайм-менеджменту.
2. Характеристика природи часу.
3. Принципи тайм-менеджменту.

Тема 4. Психологія організації часу в діяльності людини

- 4.1. Тимчасові аспекти професійної адаптації
- 4.2. Психологічна структура діяльності і її тимчасові характеристики
- 4.3. Сприйняття часу й почуття часу в освоєнні діяльності

4.1. Тимчасові аспекти професійної адаптації

Процес професійної адаптації привертає увагу багатьох дослідників. Тим більше дослідження цього процесу актуально зараз, в умовах соціальної нестабільності, погрози втрати роботи й необхідності адаптації до нових умов соціального й професійного середовища.

Адаптацію в широкому змісті трактують як процес пристосування діяльності людини в умовах, що змінилися, існування, як процес активної взаємодії особистості й середовища, активного пристосування до індивідуальних умов життєдіяльності.

Психологія праці — наука про закономірності становлення й збереження динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці — професійне середовище». Оскільки нас цікавлять проблема

професійної адаптації і її тимчасові аспекти, їсти підстава розглядати професійну адаптацію як процес становлення (і відновлення) цієї рівноваги в просторі й у часі. Таке розуміння містить у собі всі наведені раніше визначення й разом з тим не суперечить загальній концепції психічного розвитку особистості, який розглядається як динамічний процес і носить часовий характер.

В літературі висвітлюються різні види адаптації: екологічний, біологічний, фізіологічний і соціально-психологічний і ін. Ми звертаємо увагу на часовий аспект професійної адаптації особистості до соціальних і професійних компонентів навколишнього середовища.

Адаптація індивіда до несприятливих впливів соціального й професійного середовища (гіпердинаміка, тимчасові ліміти, швидкість, шум, вібрація — несприятливі фактори професійного середовища; напружені міжособистісні відносини, депривація спілкування, авторитарний стиль керівництва — несприятливі фактори соціального середовища) приводить не тільки до зрушень фізіологічних систем організму, але й до змін його психічних станів, переломлюється через відповідні суб'єктивні відносини особистості. Однак адаптація — процес, що протікає в часі, і тому всі зміни мають різні тимчасові характеристики й пов'язані з певними тимчасовими моментами, етапами обмежень або підвищених вимог до інтенсивності професійної працездатності. Очевидно, адаптація, як і всякий процес, має свою динаміку й протікає як розгорнутий процес розподілених у часі, що й послідовно поміняють один одного етапів професійного самовизначення в нових, що змінюються або різко змінилися умовах діяльності.

В психології виділяється ряд етапів професійної адаптації:

- ◆ первинна адаптація; ◆ період стабілізації;
- ◆ можлива дезадаптація; ◆ вторинна дезадаптація;
- ◆ вікове зниження адаптаційних можливостей.

Що стосується їхніх тимчасових границь, то вони завжди непевні й залежать від безлічі привідних моментів. Так, якщо початком первинної адаптації можна вважати перший робочий день, те своєрідний пролог — становлення готовності до діяльності, що включає досить тривалий етап професійного самовизначення, формування мотивації, нагромадження знань, розвитку професійно-значимих властивостей.

Процес адаптації не завжди представляється як безперервний (як пишуть дослідники), найчастіше це дискретний у часі процес, перерваний у ситуації дезадаптації. Причиною тому можуть бути як

зміни в суб'єктові праці (суб'єктивні причини), так і підвищення вимог діяльності до суб'єкта (об'єктивні причини).

Ці зміни можуть носити раптовий характер або бути стійкими, що визначають тривалу за часом і глибоку по змісту перебудову суб'єкта праці, діяльності, і тоді їх слід віднести до загальної професійної адаптації. Але можливі й короткочасні «збурювання», що припускають ситуативну адаптацію.

Деякі дослідники вважаються, що в процесі загальної й ситуативної адаптації можна виділити три періоди:

- 1) адаптаційна напруга;
- 2) адаптаційну стабілізацію;
- 3) адаптаційне стомлення.

Адаптація в змінених умовах існування (групова ізоляція, гіпокінезія, сенсорна депривація) у деяких видах трудової діяльності (у моряків, льотчиків, космонавтів) проходить сім етапів, кожний з яких має специфічні тимчасові ліміти, строки протікання:

- 1) передстартовий етап (підготовчий) психічної напруженості;
- 2) етап гострих психічних реакцій;
- 3) етап відносної психічної адаптації;
- 4) переломний (серединний) етап психічної напруженості;
- 5) психічна напруженість завершального етапу;
- 6) етап емоційного «дозволу»;
- 7) етап психічної реадаптації.

При цьому не виділяється етап психічної дезадаптації. У принципі дезадаптивний синдром може настати на будь-якому етапі. Але це вже адаптаційний зрив, а не етап адаптації.

Адаптивність, тобто динамічна рівновага в системі «людей-середовище», проявляється насамперед в ефективній діяльності, тобто такий, яка характеризується високою продуктивністю і якістю продукту, оптимальними енергетичними й нервово-психічними витратами, задоволеністю професіонала. На нашу думку, не менш важливий критерій тимчасовий, коли діяльність і прийняття рішень відбуваються в оптимальний термін. Таким чином, можна сформулювати *основні критерії оцінки професійної адаптації в умовах професійної діяльності*:

- ◆ успішність діяльності (виконання трудових завдань, успішна взаємодія зі членами групи, задоволеність діяльністю);
- ◆ здатність уникати ситуації погрози (вчасно усувати ситуації, що створюють погрозу трудовому процесу й особистої безпеки);

- ◆ здійснення діяльності без значимих порушень фізичного здоров'я (своєчасне усунення, мінімізація гіпервпливів);
- ◆ здійснення діяльності й прийняття рішень в оптимальних тимчасових межах (строках).

Деякі західні психологи виділяють як значимий фактор адаптації, що виявляє певне вплив на процес адаптації, що й займає в рейтингу критеріїв одне з перших місць,

- життєвий успіх, який коштує трохи вище задоволеності життям у цілому й професійної задоволеності, що розуміється нами як успішність діяльності.

Такий значимий критерій адаптивності до соціального середовища, як задоволеність життям, життєвий успіх, у вітчизняній науковій літературі не знайшов відбиття. Може бути, у силу соціальних особливостей нашого суспільства, що передують етапів інтенсифікації виробництва, гіпертрофованої ролі виробничих успіхів і відчуження людину від сфери особистісного буття, особистий успіх, життєвий успіх дифузно розчинився у виробничих успіхах і тепер виділяється багатьма дослідниками в якості провідного критерію професійної адаптації — «успішності діяльності».

Адаптація зв'язується в основному з якістю освоєння діяльності, пристосування до мінливих критеріїв і вимогам предметного середовища, а не вимогам соціального середовища й тим більше до вимог особистісним.

Це знаходить підтвердження й у тому, що крім виділених критеріїв оцінки професійної адаптації дослідники називають певний рівень якості діяльності, тобто надійність, ефективність, різнобічність, гнучкість і темп роботи. Надійність може бути виражена стабільністю оптимального рівня працездатності в екстремальних умовах праці, за якою коштує ощадлива витрата сил і рівномірний їхній розподіл у часі.

Гнучкість проявляється в здатності людини вчасно змінювати стратегію або спосіб дій відповідно до змін умов праці. Показником гнучкості може служити час або швидкість зміни стратегій у відповідь на зміну ситуації.

Під різнобічністю розуміється загальна кількість варіантів стратегій, приймань і способів здійснюваних дій, їх раціональний розподіл у часі, комбінація тимчасового ліміту діяльності з різноманітними, найбільш раціональними прийманнями здійснення діяльності.

Таким чином, майже всі критерії адаптивності в умовах професійної адаптації зв'язані згодом, несуть певний тимчасовий зміст

і тимчасові характеристики. Це дає нам деяке право позначити час як основний критерій адаптації.

Що стосується дезадаптації, те вона також характеризується тимчасовими параметрами й може виникнути внаслідок короткочасних і сильних впливів середовища на людину або під впливом менш інтенсивних, але тривалих за часом несприятливих впливів. Дезадаптація проявляється в різних порушеннях діяльності, фізіологічні й психологічні ознаки яких відповідають добре вивченим і описаним ознакам стресу. В умовах життєвих криз, зокрема при втраті роботи, вона також має тимчасову структуру, у якій можна виділити чотири послідовні фази дезорганізації особистості в досить широкому тимчасовому діапазоні (від декількох тижнів до напівроку). Специфіка дезадаптації тісно погоджується зі змінами в особистісній сфері, у те час як у ситуаціях стресових спостерігаються зміни в основному поведінкових реакцій. Можлива дезадаптація як один з виділюваних етапів загальної професійної адаптації не носить обов'язкового характеру й частіше знаменує перехідний етап до періоду вторинної адаптації.

Оптимальне співвідношення між суб'єктом праці й професійним середовищем, що досягається в процесі професійної адаптації, не являє собою раз і стану, що назавжди встановився. Зміни професійного середовища (впровадження нових технологій, придбання нової професії або посади, перехід на іншу роботу) викликають і певні зміни в мотиваційно-значевій сфері людини, його потребах, можливостях, цілях.

У результаті формуються мотиваційно-значеві комплекси, в основі яких лежить механізм, що забезпечує підтримка стабільності внутрішнього середовища. При виході якогось параметра за припустимі межі в блок регуляції надходить сигнал. Завдяки блоку регуляції потреба усвідомлюється насамперед в емоційному плані. (Емоція — це переживання й вираження суб'єктивного відношення людини до чого б то ні було.) Одночасно активізується відповідна ознака. Але якщо потреба ніколи раніше не задовольнялася, людей не може сформувати мету-образ способу задоволення потреби. Тільки після задоволення потреби (індикатор задоволення — позитивна емоційна реакція) ознака, відповідний до цієї потреби, за рахунок зв'язків, що утворювалися, включається в той самий мотиваційно-значевий комплекс, який дозволяє свідомо задовольнити виниклу потребу.

Таким чином, усвідомлення потреби нерозривно зв'язане зі способами її задоволення, що обумовлює включення людини в той або інший соціум. Якщо способи задоволення потреб, звичні для даного людини, не відповідають нормам соціуму, у якому він перебуває, виникає дезадаптація людини до даного соціуму. Образ способу задоволення потреби не знаходить підтвердження в суспільстві, звичні зв'язки не спрацьовують, образ руйнується, а ознака, відповідний до даної потреби, збуджується сильніше, що, як і у випадку з орієнтовним рефлексом, викликає переживання невизначеності. Це переживання, що триває протягом тривалого часу, стає потужним стрессором, деформуючим особистість людини. Навчити людину задовольняти свої потреби новим комплексом способів — значить допомогти йому адаптуватися до нового соціуму. В остаточному підсумку це активізує процес адаптації в цілому.

Якщо неузгодженості в соціумі, у новій системі «людей-середовище» невеликі й не вимагають більших зусиль для їхнього усунення, можна говорити про *ситуативну адаптацію*, час від часу неминуче виникаючої в процесі будь-якої професійної діяльності, що й носить, як правило, короткочасний характер.

Радикальна зміна соціального оточення й професійних вимог при зміні професії або місця роботи носить характер дезадаптивного синдрому. Цей етап адаптації, її успішність і тимчасові строки у *вторинній адаптації* багато в чому залежать від виробничого стажу, досвіду роботи, можливо, що має аналоги вимог когнітивних структур, що збігаються з новими вимогами, які й стають специфічними передумовами для успішного освоєння нових завдань певного типу діяльності.

Фахівці зі стажем краще, швидше проходять вторинну адаптацію, тому що трудова діяльність будується на попередніх досвіді, навичках і вміннях спілкування в новому соціумі. Вони здатні передбачити й передбачати міжособистісні взаємодії в процесі праці й спілкування. Чоловіки адаптуються швидше й успішніше, на жінок гальмуючий вплив виявляє родинний стан. Часткове руйнування не відповідних до вимог, що змінюються, до діяльності навичок, професійних умінь і формування нових характеризується тимчасовою дезорганізацією індивідуальної діяльності, ступінь і глибина якої відбивають інтенсивність і кардинальність адаптивних перебудов.

Фактори, що впливають на успішність адаптаційних процесів і їх тривалість, можна розділити на дві групи: суб'єктивні й середовищні. До *суб'єктивних факторів* ставляться вік, підлога, фізіологічні й

психологічні характеристики людини. До *середовищних* — умови праці, особливості соціального середовища, режим і характер діяльності.

Можна говорити про двосторонній вплив віку на успішність адаптації: адаптаційні можливості парубка вище, чим літнього, однак з віком накопичується професійний досвід, складається готовність до розвитку адаптаційних програм у плані випереджального відбиття й механізмів антиципації.

Якщо суб'єктивні й середовищні фактори сприятливо сполучаються, то процес адаптації протікає без особливих ускладнень, емоційної напруженості й займає відносно мало часу в загальній структурі організації діяльності. Якщо ці фактори несумісні, антагоністичні по своїх вимогах до людини, процес адаптації носить затяжний характер і досить несприятливо відбивається на потенційних можливостях особистості, блокує її адаптаційні програми.

Особистісні якості й характеристики теж впливають на адаптацію. Це й рівень активності особистості, і показники емоційної стабільності й комунікативного контролю, і показники екстраверсії-інтроверсії, що дозволяє у відомих межах прогнозувати успішність або неуспішність професійної адаптації, її тривалість і характер стійкості.

Особливе місце в структурі особистісних факторів, що сприяють сприятливої й швидкої професійної адаптації, приділяється мотивації досягнень, успіху.

Не завжди адекватне задоволення ряду провідних людських потреб породжує деструктивність процесів соціалізації й адаптації особистості. Невисокий мотиваційно-значевий потенціал людини зв'язаний звичайно з відсутністю в нього позитивного відношення до роботи. Це можна розглядати як певне (і типове) напрямок адаптації людину до психологічно збідненого існування в соціумі. Очевидно, є й інший шлях — більш активний, діяльний для суб'єкта — прагнення до досягнень, успіхів у діяльності.

Діяльність — створення особливого тимчасово-просторового континууму, у якому особистість як суб'єкта зв'язує об'єктивно роз'єднані в часі й просторі об'єкти і явища, надає їм свою тимчасову цілісність і циклічність, і власні тимчасові параметри, і ритм. У діяльності співіснують і з'єднуються два напрямки руху — із сьогодення в майбутнє — до мети, і від мети — з майбутнього в сьогодення. Однак теперішній час діяльності повинний бути певним чином організоване суб'єктом: робота повинна виконуватися в певний

термін, що вимагає послідовності й швидкості включення тих або інших дій, темпу рухів, швидкості й періодичності зміни операцій у часі.

Особистісна здатність до організації часу виникає як інтеграл різномодальних тимчасових можливостей психіки й насамперед — тимчасової регуляції діяльності. Особистість як суб'єкт діяльності регулює час її здійснення із узгодженням його згодом своїх психічних процесів (мислення, пам'яті), станів (сну, пильнування, втоми, працездатності), своєї темпераментальної природи, віку (специфіки часу юності або старості), з рівнем особистісних цілей і домагань, рівнем ідеальних цілей і програм. У теперішньому часі особистість устанавлює певну послідовність операцій у часі, проявляє здатність зосередити максимум зусиль, напруги у вирішальний момент діяльності.

Високий енергетичний потенціал значною мірою залежить від виразності й структури мотивації досягнення. Це дуже важливо в діяльності, що вимагає стабільності, швидкого входження в нові ситуації, освоєння нових навичок і професійних дій. Перевага мотивації досягнення успіху над мотивацією запобігання невдачі сприяє швидкій і ефективній адаптації й успішної діяльності протягом тривалого часу.

Безсумнівний інтерес у тимчасовому аспекті представляє також поки недостатньо досліджений питання про співвідношення різних сторін адаптації: до самої професійної діяльності й до соціального оточення, до соціуму, гетерохроність якого відзначається поруч дослідників.

Наприклад, молоді фахівці-інженери адаптуються до соціально-психологічних умов швидше, чим до посадових, професійним обов'язкам. Адаптація молодих учителів у школі також починається із твердження себе як особистості в колективі вчителів, колег і трохи пізніше — до професійної діяльності. Що стосується студентів, то для них найбільш характерна адаптація переважно в одній зі сфер діяльності, або в пізнанні, або в спілкуванні.

Таким чином, тимчасові аспекти професійної адаптації, тобто послідовність, тривалість і стійкість пристосування знову формованих структур і способів діяльності при зміні вимог до роботи, обумовлюються суб'єктивними й об'єктивними факторами предметного й соціального середовища в їхньому взаємозв'язку й взаємозалежності.

Психологічне забезпечення професійної адаптації повинне проводитися з обліком усіх позначених нами факторів і виходити із принципово важливого теоретичного положення про єдність психічного розвитку людини й об'єктивному взаємозв'язку етапів, періодів фізіологічного, психологічного й соціального становлення особистості протягом усього життєвого шляху. Усередині будь-якого попереднього періоду складаються ресурси й резерви наступного розвитку, які або стимулюють процес адаптації до нового середовища, інтенсифікуючи його протікання в часі, або сприяють поступовому, розміряному в часі процесу освоєння нових вимог і пристосування до нового предметного й соціального середовища.

Звідси випливає, що психічний розвиток особистості, як і професійна адаптація, виступає як процес кумулятивний.

Результат розвитку кожної попередньої стадії, трансформуючись певним чином, включається в наступну, забезпечуючи найкращі умови пристосування, адаптації людини до нових вимог буття. Цей загальний висновок ми спробували експериментально верифіциувати.

Ми побудували експериментальну модель адаптації до нових когнітивно обумовлених вимогах діяльності в умовах виробничого процесу ідентифікації станів норми й відхилення від норми. Основою нашої гіпотези послужило положення про те, що етап вторинної адаптації, її успішність і тимчасові строки багато в чому визначаються попереднім досвідом, що містять аналогі когнітивних структур діяльності, що збігаються з новими вимогами в роботі. Ці загальні когнітивні структури, як ми вважаємося, сложившиєся в ході попереднього досвіду особистості, стають специфічними передумовами успішного освоєння нових завдань. Опора на такі загальні когнітивні структури діяльності більш ефективна, чому установка на стереотипне виконання якихось точно призначених і заучених дій, і може забезпечити довгострокове збереження обраних способів діяльності, їх мобільність при змінах вимог до роботи.

С метою експериментальної перевірки цього припущення був проведений контроль-спостереження за виконанням завдань діяльності в умовах автоматизованого виробничого процесу на хімічному підприємстві. Ціль полягала в тому, щоб з комплексу можливих станів, що відбивають як нормальний плин виробничого процесу, так і відхилення від норми, шляхи суцесивного контролю ознак станів установити (ідентифікувати) один. Структури ознак очікуваних станів були відомі заздалегідь.

Експеримент проводився із двома групами випробуваних — фахівцями різних науково-технічних спеціальностей (НТ) и студентами гуманітарних факультетів (ГФ). Заздалегідь передбачалося, що випробувані обох груп ніколи раніше у своїй діяльності не виконували подібних завдань. Представники науково-технічних спеціальностей у своїй практичній діяльності могли зустрічатися з когнітивними вимогами, аналогічними експериментальним. Методика дослідження полягала в тому, що в ході проведення попередньої серії експериментів випробувані повинні були вивчити структуру ознак і стадій виробничого процесу, з яких тільки деякі відповідали нормі, до безпомилкового відтворення (ідентифікації) однієї контрольної ознаки. Показник відхилення від норми зчитувався по датчикові (кількісна величина засвіченого табло).

В основній серії експериментів випробувані повинні були ідентифікувати пропонований стан процесу шляхом суцесивного вибору показань датчика. Кожний досвід складався із чотирьох серій з 16 ідентифікаціями станів, представлених з різною частотністю.

Обидві групи випробуваних включали по 30 людей. Вік випробуваних 18-35 років. Усього було проведено близько тисячі експериментальних проб.

Випробувані повинні були діяти (ідентифікувати стану процесу: відхилення від норми або норму, це професійне завдання операторів хімічного виробництва) в максимальному темпі. Реєструвалася послідовність контрольних кроків, час і помилки при кожному акті ідентифікації.

Наведені результати ставляться тільки до безпомилкових ідентифікацій. Вірогідність відмінностей була перевірена за допомогою критерію Манна й Уитни й досяглася $p < 0,01$. Протягом експерименту випробувані освоювали новий комплекс завдань із мінімальними тимчасовими втратами й строками. Скорочення часу їх виконання спостерігається в останніх серіях досвідів. Характерно, що досягається воно не стільки за рахунок економії суцесивних кроків (кількість спроб ідентифікацій), скільки завдяки скороченню часу, затрачуваного на вибір між двома ознаками (відхилення від норми або норма).

Саме в ці тимчасові проміжки відбувається оцінка інформації й ухвалення рішення, адекватного ідентифікації ознаки. Роздільно проведений для обох груп випробуваних аналіз витрат часу на ідентифікацію стану, а також кількості суцесивних кроків і часу ухвалення рішення показав кращі результати в групі випробуваних технічних спеціальність. По кількості суцесивних кроків досягнення обидві групи випробуваних залишаються приблизно на тому самому рівні (з незначним зближенням даних до четвертої серії досвідів). Що стосується швидкості розв'язку завдань, тимчасового ліміту, те починаючи з другої серії досвідів диференціація результатів обох груп збільшувалася. Ці дані дозволяють припустити, що група випробуваних НТ показує більшу здатність до навчання, завдання якого — скорочення часу ідентифікації станів.

Таким чином, випробувані, які в ході своєї професійної діяльності частіше зустрічаються з когнітивними вимогами, аналогічними висунутим в експериментальній ситуації, продемонстрували кращу здатність до оволодіння новими навичками й більш високі тимчасові

показники адаптації. Цей висновок ставиться як до початкових результатів досвідів, так і до всього процесу навчання й тренування.

Звідси в рамках професійної адаптації до нових умов діяльності й до нових професійних вимог корисно створювати загальні когнітивні передумови, аналогічні тим, що мали місце в попередньому досвіді особистості. У такому випадку процес адаптації проходить швидше. На основі вироблених у такий спосіб неспецифічних передумов може бути продуктивніше реалізоване освоєння специфічних передумов для виконання спеціальних завдань певного типу діяльності.

Таким чином, етап вторинної адаптації, її **успішність і тимчасові строки освоєння** нових вимог до роботи багато в чому залежать від виробничого стажу й досвіду роботи, особливо якщо в ході навчання створювати аналоги когнітивних вимог з попереднього досвіду особистості. Цей висновок підтверджує теоретичні положення про розвиток адаптаційних програм і механізмів антиципації, які в першу чергу забезпечують ефективність діяльності й прийняття розв'язків в оптимальних тимчасових межах, скорочення строків освоєння нових програм - одного із критеріїв оцінки професійної адаптації.

4.2. Психологічна структура діяльності і її тимчасові характеристики

Тимчасова феноменологія в розвитку й становленні особистості в онтогенезі, як ми показали, розкриває насамперед по-новому зрозумілу стадіальність і ієрархічність, що пов'язане з розумінням розвитку як потенційного стосовно актуального. Потенційність виступає як принципова можливість подальшого розвитку людини, безперервності цього розвитку в часі безвідносно стадій, шаблів або ієрархій. Об'єктивний час відбивається й відтворюється в психіці за рахунок несиметричного йому часу й темпів психічних процесів. На основі інтеграції різних рівнів психічного відбиття часу розбудовується здатність психіки до регуляції взаємодії людину з миром у часі. Кожний рівень розвитку відкриває усе більш широкі можливості, а в процесі реалізації їх у свою чергу формуються нові структури, нові рівні їх функціонування.

Людей найбільше проявляється в діяльності, але в ній же й формується. Діяльність важлива не тільки в якості своєрідного індикатору спрямованості людину, але і як шлях формування спрямованості, тобто мотиваційної готовності суб'єкта до діяльності.

Причому ця функція, що породжує, діяльності психологічно вирішальна, найважливіша в порівнянні з функцією, що проявляє. Психіка, звичайно, не може не існувати, не розбудовуватися поза функціонуванням у часі й просторі, поза активністю, поза діяльністю.

С. Л. Рубинштейн перший виділив діяльність як предмет психологічної науки, хоча в нього немає спеціальних робіт із психології діяльності, але чимало висловлень і зауважень, актуальних і зараз.

В методологічній концепції А. Н. Леонтьєва поняття «діяльність» займає одне із центральних місць, але це ставиться к діяльності як пояснювальному принципу, уведеному в понятійний апарат психології вітчизняною психологічною наукою й потім послідовно в ній реалізованому. Однак між діяльністю як пояснювальним принципом і діяльністю як предметом вивчення існує досить помітна різниця.

За схемою А. Н. Леонтьєва, специфіка діяльності полягає в ототожненні предмета й мотиву діяльності, що неодноразово використовувалося в психологічних поясненнях і ілюстраціях генезису людської діяльності; таким чином, «збіг» предмета й мотиву стає своєрідним критерієм діяльності, якоюсь психологічною аксіомою. По ряду позицій відмінності в постановці психологічних проблем діяльності С. Л. Рубинштейном і А. Н. Леонтьєвим досить значні, але це все жевідмінності в рамках загальнофілософської концепції, у якій дієва природа психіки зізнається однаково принциповою й значимою її особливістю.

Однак у філософській літературі не повезло проблематиці, пов'язаної з філософським аналізом структури діяльності. Ще більшою мірою це ставиться до літератури психологічної, до діяльності як предмету психологічного дослідження.

Одна з невирішених проблем — необхідність уведення категорії часу в психологічну структуру діяльності. Відомо, що всяка реальна діяльність многопредметна й полімотивована, так що виділяти якусь особливу діяльність із цілісної системи відносин людину з миром можна лише чисто умовно. Однак ми спробували виділити для аналізу професійну діяльність із цілісної системи відносин людину з миром.

Це означає, що в психологічному аналізі діяльності домінують насамперед якісь тимчасові й просторові показники, тому що діяльність, звичайно, дискретна, і поза її психологічні складові обмежені в часі «дії». Обґрунтуванням тимчасового характеру

психологічної структури діяльності може бути, приміром, поняття мети, яке в концепції А. Н. Леонтьєва розуміється одночасно як вистава про результат і як сам результат. Ці психологічно різні феномени й по змісту, і по функції розведені також і по осі часу.

Твердість професійних і технічних вимог до людини, що проявляється у високих швидкостях сучасного виробництва, особливих тимчасових режимах діяльності, необхідності діяти не кожним, а лише певним чином, повинна підтвердити правомірність моделі психіки як функціонуючої в часі й просторі. Але саме в цих умовах наочно виявилось те, що типові вимоги професійного середовища людей забезпечує індивідуально зручним, суб'єктивно привабливим і досить ощадливим за часом способом, творчо знайденим образом. У психологію ввійшла інша модель професійної діяльності, модель активного оператора в діяльності (В. А. Пономаренко), теорія індивідуального стилю діяльності (Е. А. Климов), концепція гетерохронності в оволодінні професією (В. Д. Шадриков). Так психологічна картина діяльності стає більш живий і конкретної, більш наближеної до суб'єктної реальності.

Виходячи з висунутої нами в якості вихідного розуміння особистості як суб'єкта праці, пізнання й спілкування, звернемося до аналізу того, як у діяльності особистість не тільки проявляється, але й удосконалюється (С. Л. Рубинштейн). Особливо виділимо нормативну й процесуальну сторони професійної діяльності, в основі якої лежать тимчасові фактори.

Такий аналіз діяльності дозволяє виділити в загальному потоці діяльності, який утворює людське життя в її вищих опосередкованих психічним відбиттям проявах, окремі (особливі) діяльності за критерієм, що спонукують їхніх мотивів, далі дії-процеси, що підкоряються свідомим цілям, і, нарешті, операції, які безпосередньо залежать від умов досягнення конкретної мети.

В цілому ця схема співвіднесення діяльності, дій, операцій у їхніх зв'язках з мотивами, цілями й умовами — важливий етап у розвитку всієї вітчизняної психології, хоча її не слід канонізувати й розглядати як ледве чи не найголовніше досягнення у вивченні всієї проблематики діяльності.

За допомогою категорії діяльності вперше вдалося глибоко розкрити нерозривний зв'язок людини з миром і зрозуміти психічне як споконвічно включене в цей фундаментальний взаємозв'язок.

Єдність людини, часу й простору на відміну від діяльності й поза зв'язком з нею самі по собі дії, операції, мотиви, цілі давно вже тією чи

іншою мірою стали предметом дослідження ряду психологів у багатьох країнах. Але саме у вітчизняній психології особливо глибоко осягається зв'язок людини і його психіки з миром. Із цією метою успішно використовуються категорії суб'єкта діяльності, спілкування і т.д.

Суб'єкт діяльності — та, що централізує, вирішує й здійснює діяльність інстанція, яка переводить систему об'єктивних характеристик і параметрів діяльності (її завдань, подій, тимчасових і просторових вимог) у систему суб'єктивних умов їх реалізації на основі їх особистісних властивостей і навпаки. Суб'єкт діяльності здійснює той особливий синтез, у якому, з одного боку, представлені вимоги діяльності, з іншого боку — можливості, прагнення, здатності, активність особистості. Спосіб включення в діяльність, визначення мети, прийняття розв'язків по ходу діяльності, зміна й виявлення своєї позиції суб'єктом по ходу її здійснення — особливі якості, властиві саме суб'єктові.

Поняття суб'єкта діяльності припускає характеристику необхідних і достатніх якостей для її здійснення на нормативному рівні. Разом з тим, крім нормативної повинна бути виділена *процесуальна характеристика діяльності*, яка дозволяє розкрити те або інша якість її здійснення суб'єктом, зміна його позицій по ходу діяльності. Процесуальність діяльності буде конкретно визначена залежно від того, чи досліджується процес оволодіння професією або процес, який вимірюється часом здійснення необхідного циклу операцій.

На певних етапах діяльності позиція суб'єкта міняється по різних підставах, одним з яких виступає *часовий тезаурус* організації діяльності: етапи включення відмінні від етапів завершення діяльності. Це вимагає від суб'єкта розрахунків сил на весь часовий період здійснення діяльності, особливо на виході з неї, на непередбачені труднощі, несподіванки і т.д., який будується на обліку його мобілізаційних можливостей. У цілому здатність суб'єкта співвідносити свої можливості й індивідуальні особливості з характером розв'язуваних завдань — одна з найважливіших характеристик

саморегуляції. Саморегуляція забезпечує оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів у зв'язку із завданнями й подіями діяльності. Вона забезпечує також значеннева й тимчасова відповідність дій суб'єкта цим подіям, своєчасність його дій.

Вибір принципу дії або прийняття того або іншого розв'язку є своєрідне самовизначення суб'єкта, яке міняє співвідношення попередніх і наступних етапів діяльності. Відомо, що переломний момент переходу від первинної адаптації діяльності до стабілізації індивідуально варіює по тимчасовій тривалості етапу переходу. Це вимагає особливого рівня активності суб'єкта, готовності за допомогою саморегуляції підтримувати стабільний рівень активності незалежно від мінливості станів на тому або іншому етапі, оскільки психофізіологічні й психічні процеси мають, як відомо, тимчасові періоди й цикли спаду й активності. Саморегуляція полягає в спрямованій активації й розподілі цих періодів і циклів у співвідношенні з ходом діяльності, її подіями, вимогами й характером. Є види діяльності, які вимагають напруги на перших етапах, інші - на завершальних, треті — максимальній активності в непередбачений і незаданий момент часу, тому суб'єктові необхідно цілісно, системно регулювати свою діяльність у часі, і він долає об'єктивні й суб'єктивні труднощі, несподіванку подій, а також часовий дефіцит.

Однак індивідуальні особливості й обмеження психофізіологічної організації суб'єкта, з'єднуючись із суспільними можливостями й способами організації діяльності в просторо-часовому континууме, забезпечують включення індивіда в тимчасові й просторові форми соціальної дійсності. Крім цих двох рівнів існують, не виділяючись при даному способі розгляду в окремий, особливості психічної просторово-тимчасової організації.

Як же можлива в цій ситуації саморегуляція, як перебудовується динаміка природно поточних психічних процесів, пов'язаних з відповідними ритмами й швидкостями нейрофізіологічних, мозкових процесів. Ці проблеми вирішували психофізики (Ю. М. Забродін, А. Н. Лебедев), виявляючи, які межі здатності розрізнення, швидкості реакцій (С. Г. Геллерштейн, Н. Д. Багряна, Е. І. Бойко). Можна припустити, виходячи із принципу саморегуляції, що ефекти прискорення чуттєво-практичної діяльності можуть виникати не за рахунок швидкості окремих процесів, а завдяки особливостям організації *суб'єктивного психічного часу*, що співвідноситься з дослідженнями із проблем категоризації, **усвідомлення часу і його практичної організації**. Традиційні проблеми передбачення, минулого досвіду і т.д. можуть бути розглянуті з погляду закономірностей зв'язків психологічного часу в людини насамперед з метою оптимізації теперішнього часу. Ефект прискорення створюється особливими синтезами різноманітних психічних модальностей

людину, які «ущільнюють» суб'єктивний час і дають економію об'єктивного часу.

Таким чином, принцип суб'єкта діяльності дозволяє адекватно включити діяльність як об'єкт у предмет дослідження психології. При цьому основне положення про прояв і розвитку особистості в діяльності, висунуте С. Л. Рубинштейном, зберігає своє принципове методологічне значення. Але цей розвиток і прояв особистості залежить від таких характеристик, які пов'язані із просторово-тимчасовими структурами способу дії в техніку, на виробництві і т.д.

При моделюванні норм, способу дії в тій або іншій професії необхідно враховувати не тільки властиво технічні просторово-тимчасові вимоги, але й особливості просторово-тимчасової організації індивіда, його орієнтації в часі й просторі, гетерохронності й нерівномірності розвитку здатностей. Так, у дослідженнях операторської діяльності виявлений цілий клас завдань тимчасового характеру, коли, наприклад, подія може відбутися в будь-який невизначений момент часу й вимагає підвищеної швидкості реакції, тоді як спостереження й увага поза тимчасовими детермінантами знижують загальну готовність.

Отже, специфічна сторона психологічного вивчення діяльності — необхідність дослідження тимчасових факторів.

Оскільки діяльність виражає конкретне відношення людини до дійсності, у якому виявляються властивості особистості, що мають більш комплексний, конкретний характер, чому функції й аналітично виділені процеси, специфікою й основою психологічного вивчення діяльності стає системний підхід. Загальна вистава про діяльність як системі сукупності психічних явищ, що реалізують діяльність, у них взаємозв'язки зафіксовані у моделі функціональної психологічної системи діяльності.

Позначимо основні компоненти функціональної системи діяльності:

- ◆ мотиви діяльності;
- ◆ мети діяльності;
- ◆ програми діяльності;
- ◆ інформаційні основи діяльності;
- ◆ прийняття рішень;
- ◆ підсистеми діяльно-важливих якостей.

Тимчасові умови діяльності включають тимчасові

оптими виконання діяльності, невизначені тимчасові умови, дефіцити часу й тимчасову надмірність.

Тимчасові режими, характер і динаміка працездатності можуть бути визначальними факторами, що впливають на виконання програми діяльності.

Працездатність людини протягом робочого дня не стабільна, для неї характерно фазний розвиток. Основними фазами, що мають певну тимчасову тривалість працездатності, можна вважати:

1) фазу впрацювання або наростаючої працездатності, яка може тривати від декількох хвилин до 1,5 год залежно від специфіки праці і його організації, а також від індивідуальних особливостей людини;

2) фазу високої стійкості працездатності, яка може втримуватися протягом 2-2,5 год і більш залежно від складності й ступеня важкості праці;

3) фазу падіння працездатності, обумовлену розвитком стомлення, де тимчасові межі не мають певної границі и досить суб'єктивні. Ця фаза може настати як наприкінці робочого дня, так і в його початку, якщо протягом якогось часу інтенсивно накопичувалася втома (кінець тижня, авральні роботи, робота в режимі дефіциту часу і т.д.).

Співвідношення названих фаз у часі й визначає *характер динаміки працездатності*. Критерії оцінки працездатності

- виробничі й психофізіологічні показники. У якості виробничих показників ураховуються тимчасові витрати на виготовлення однієї одиниці продукції і їх розподіл у процесі роботи, а також варіативність витрат часу на виконання однієї одиниці продукції протягом

робочого дня. До психофізіологічних показників працездатності ставляться зміни, спостережувані в процесі діяльності, зокрема, показники, що характеризують порушення ритмічності рухів, коливання швидкості й точності рухів, характер і динаміку помилок, що допускаються протягом робочого дня. Сюди ж ставляться запізнілі, або поспішні, або неадекватні рухи, порушення сенсомоторної координації й зниження, ослаблення функцій уваги, які також мають тимчасові кореляти.

Ефективність динаміки працездатності може бути визначена на основі виділених чотирьох типів динаміки продуктивності праці, кожний з них має чіткі тимчасові границі:

1-й тип. Поступове підвищення продуктивності праці протягом від декількох хвилин до 1,5-2 год, її стабілізація на високому рівні

протягом 1-2 год і наступне зниження у зв'язку зі стомленням, що розбудовується;

2-й тип. Найбільша продуктивність праці в першу годину роботи й зниження її в наступний годинник першої половини зміни;

3-й тип. Багаторазові коливання продуктивності праці (підвищення й зниження) протягом усієї зміни;

4-й тип. Високий темп і стійкий ритм продуктивності праці з перших хвилин і протягом 4 год робочого дня.

Отже, характер і динаміка працездатності й тимчасові оптимуми діяльності можуть змінювати програму діяльності, у якій завжди повинні враховуватися основні режимні фактори діяльності, фазність і періодична мінливість критеріїв ефективності діяльності й окремих дій.

Тимчасові особливості характеризують і формування *інформаційної основи діяльності* (ІОД) — центрального компонента її функціональної системи, тобто сукупність інформації, що характеризує предметні й суб'єктивні умови діяльності, що й дозволяє організувати її відповідно до

вектором *ціль-результат*. Ефективність професійної діяльності багато в чому визначається адекватністю, точністю, повнотою й своєчасністю вступу інформації. Існує важлива для діяльності категорія інформації, реалізація якої

стає доступною тільки на певному рівні підготовленості. Спроби більш раннього, дострокового її використання приводять до росту дезадаптації суб'єкта до вимог діяльності.

Таким чином, зміст інформаційної основи діяльності буде неоднаковим для різних рівнів і етапів професіоналізації, як динамічний і сам процес її формування, що включає кілька етапів.

Розглянемо плин цього процесу в його тимчасовій послідовності, поетапно.

На перших етапах освоєння дії провідна значення належить процесуальним ознакам, на завершальних — результативним. На наступних етапах поряд з розширенням інформаційної основи діяльності оцінюється значимість окремих ознак і встановлюється їхня цінність. Усвідомлення різної цінності цих ознак веде до того, що частина інформаційних ознак переходить як би в латентний стан, і вони перестають активно використовуватися в діяльності.

На наступному етапі вже формується система інформаційних ознак, деякі з них здобувають полівалентний (багатозначний) характер. З'являється можливість взаємозамінності ознак. Наприклад,

у професійному навчанні ІОД здобуває риси динамічної системи, у якій інформаційні ознаки не тільки взаємозалежні, але й розгорнуті в часі. Між інформаційними ознаками встановлюються тимчасові причинно-наслідкові зв'язки, а значення ознак починає визначатися як одночасною комбінацією з іншими ознаками, що так і передусє й наступної сигнальними ситуаціями, тобто

**тимчасовий
послідовністю подій.**

Таким чином, формування ІОД проходить трохи послідовн **тимчасові обмеження**, що мають свої, етапів:

- ◆ відбиття окремих сигналів і їх значень, коли важливу роль відіграють процеси швидкості й точності сприйняття й диференціації сигналів;

- ◆ створення «ціннісних орієнтації» (за аналогією із ціннісними орієнтаціями особистості), тривалість етапу багато в чому опосередкована попереднім професійним досвідом особистості, її особливостями, когнітивними установками;

- ◆ об'єднання окремих інформаційних ознак у системи. На завершальних етапах це реалізується в динаміку пристосування діяльності, до розв'язку конкретної групи завдань, еє мобільності.

Важливий момент формування ІОД — її пристосування до структури діяльності й мікроструктурі дії, що знаходить висвітлення в тимчасових характеристиках процесу в цілому. Оперативна ІОД — це насамперед значеннєвий[^]-значеннєвий-функціонально-значеннєвий інформаційний комплекс. Із властивостями функціональності тісно зв'язана властивість динамічності, тобто розгорнення цього інформаційного комплексу в часі у відповідності зі структурою діяльності.

Формування ІОД у професійній діяльності тісним образом пов'язане із блоком прийняття рішень. Від змісту, оперативності інформації може залежати швидкість, оперативність рішення завдань у несприятливих, екстремальних умовах.

Проблема прийняття розв'язків досліджується в багатьох галузях наукового знання. Що стосується психологічного підходу, то він зв'язаний тільки з вивченням процесу прийняття розв'язків людиною як суб'єктом діяльності. Концепція освоєння діяльності як «розв'язку» завдання, сформульована в загальнотеоретичному аспекті С. Л. Рубинштейном і розвинена К. А. Абульхановой-Славской, представляється нам перспективною й при аналізі ухвалення рішення.

Освоюючи діяльність, людина постійно ухвалює рішення, що він повинен робити, як і коли. Кожний із цих питань, як відзначав П. К. Анохін, являє собою фактор вибору. У кожного блоку діяльності свої провідні детермінанти процесів розв'язку. Для мотиваційного блоку це в основному соціально обумовлені фактори, для блоку формування програм діяльності — повнота інформації, наявність сформованих алгоритмів дій. Оскільки діяльність людини розвертається в просторі й у часі, збір вичерпної інформації залежить від того, «знімається» чи вона із усіх основних структурних фрагментів цього просторово-тимчасового поля діяльності. Такими фрагментами для тимчасової його координати є минуле, сьогодення й майбутнє (сьогодення є місце дислокації діючої особи, і тому крапка відліку інформаційного часу — «назад» і «уперед»), а для просторової координати - «тут» і «там».

Така структура просторово-тимчасового поля діяльності суб'єкта й джерела необхідної йому інформації виявляє всі основні елементи даної системи й тому може бути надійною основою для аналізу структури одержання інформації й впливу її на ухвалення рішення. У тій мірі, у якій людині потрібно одержати інформацію про «зараз» і «там», тобто за межами діапазону дії живого споглядання, психіка відповідає цієї потреби механізмом утвору вистав. Вистава заповнює просторову обмеженість сприйняття: людина здатна уявити собі те, чого не може в цей момент сприйняти.

Так само спеціалізоване прореагувала психіка на потреби збору **інформації про минулий і майбутнє** (саме собою зрозуміло, що для цих тимчасових фаз не існує відмінності між «тут» і «там», оскільки виключена можливість безпосереднього сприйняття). **Інформацію про минуле** свідомості поставляє пам'ять, **інформацію про майбутнє** — передбачення. Перший психічний процес вивчений досить докладно, другий не досліджується психологами настільки ж широко, хоча зовсім очевидно, що процеси спогаду й передбачення рівною мірою необхідні для успішної психічної діяльності.

Таким чином, формування блоку ухвалення рішення зводиться до освоєння або вироблення вирішального правила й критеріїв досягнення мети діяльності й переваги. У міру професіоналізації вирішальне правило й критерії удосконалюються в єдності з іншими компонентами психологічної системи діяльності. Як наслідок, значно скорочуються тимчасові ліміти ухвалення рішення.

В процесі освоєння діяльності індивідуальні якості суб'єкта формуються в підсистему діяльно-важливих якостей, або професійно

важливих якостей, один з підсумкових компонентів функціональної системи діяльності.

Під *професійно-важливими якостями* (ПВЯ) будемо розуміти індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність діяльності й успішність її освоєння.

К цим індивідуальним якостям деякі дослідники відносять і здатності, пов'язані з точністю, своєчасністю й швидкістю освоєння дій, що в основному ставиться до операційних механізмів.

Приступаючи до освоєння професійної діяльності, суб'єкт розташовує певними психічними якостями й здатностями, деякі з них професійно важливі. У процесі становлення професійної діяльності відбувається перебудова операційних механізмів психічних властивостей відповідно до вимог діяльності, які часто зв'язані саме з тимчасовими характеристиками виконання діяльності. Даний процес становить сутність розвитку професійно важливих якостей.

Таким чином, у психологічній структурі діяльності час стає значимим фактором освоєння діяльності й становить сутність розвитку професійно важливих якостей особистості. Час визначає й ефективність будь-якої професійної діяльності, де основними критеріями виступають швидкість і точність виконання дій.

4.3. Сприйняття часу й почуття часу в освоєнні діяльності

Як ми вже відзначили, у процесі онтогенезу особистості формуються якісні новотвори як окремих властивостей індивіда, так і функціональних систем, завдяки яким реалізуються окремі види діяльності й поведінки. Процес цей характеризується стадіальністю, нерівномірністю й гетерохронністю розвитку окремих якостей і властивостей, а також межіндивідуальною нерівномірністю й гетерохронністю.

Важлива особливість суб'єктивного відбиття часу — його надзвичайно широка межіндивідуальна варіабельність. При середньому значенні експоненти функції оцінки (або відмірювання) величини рівної 0,8-1,1 хв в індивідуальних показниках можуть варіювати в межах 0,3-2,2 хв. Такий розкид в однакових умовах експерименту можна пояснити тільки індивідуально-особистісними особливостями психіки, у першу чергу стійкими психологічними й психофізіологічними характеристиками.

Різні індивідуальні особливості впливають на суб'єктивне сприйняття часу. В експериментах випробувані з рухливою нервовою системою прискорюють, а з інертною — сповільнюють відтворення реакцій у порівнянні із заданим ритмом. Прискорення суб'єктивного часу стосовно об'єктивного пов'язане з перевагою порушення (і тоді випробувані подовжують сприйняття тимчасового інтервалу), а його відносно вповільнення — з перевагою гальмування (навпаки, укорочують).

Таким чином, особливості нервової системи — лише генетична основа для прояву психологічних особливостей особистості, вони обумовлюють нерівномірність розвитку окремих властивостей, таких як тимчасові сприйняття. Разом з тим розвиток особистості відбувається в часі, залежить від часу і їм опосередковане, детерміноване.

Психіка як специфічно-детермінована система. В руслі ідей вітчизняного психолога С. Л. Рубинштейна досліджується природа особистісної й психічної організації часу на основі вистав про особистість як динамічну мінливу систему, що розбудовується й, і її життєвому шляху як зовсім специфічному процесі. Життєвий шлях розглядається як особливий, розгорнутий у часі процес, у якому зустрічаються основні детермінанти, що виражають здатність особистості до зміни й розвитку, а також активності. Інакше кажучи, мова йде о реальній здатності до побудови життєвих або тимчасових перспектив, організації часу життя, його потенціруванню, прискоренню, розширенню й ціннісному події наповненню.

Такий підхід дозволяє представити особистість як суб'єкта, своєрідним образом інтегруючого свій часовий тип у соціальний і культуральний часовий континуум, що організує час своєму життю й діяльності. Діяльність людини здобуває свою траєкторію, амплітуду й тимчасову архітектоніку, що відповідає об'єктивній темпоральній організації людини і його суб'єктивним цілям, що мають свої тимчасові параметри.

Таким чином, у структурі психічної діяльності сполучаються об'єктивні швидкості, темпи, тимчасові вимоги (строки, моменти) і власні (органічні, психічні, рухові і т.д.) швидкості й ритми. Особистість як суб'єкт діяльності регулює час її здійснення, погоджуючи її із часом своїх психічних процесів, станів, своєї темпераментальної природи, віку, особистісних цілей і програм.

Сутнісну характеристику процесів розвитку становить час, розбудувати можна всі, але для цього потрібно час.

Тому настільки важливий облік фактора часу як у процесі виховних впливів, так і в ситуації розвитку професійно важливих якостей особистості, спілкування. Підхід з позиції розвиваючого навчання до професійного становлення особистості заснований саме на знанні тимчасових особливостей процесів розвитку, їх нерівномірності. Освоєння різних видів професійної діяльності, як і будь-який процес, представлений у просторі й часу, характеризується інерційністю й латентним періодом. Важливо, щоб навчальний вплив, що приводить до розвитку конкретних умінь і якостей особистості, було досить тривалим, щоб виявився ефект освоєння нових дій.

Існують сензитивні періоди, коли розвиток іде нерівномірно, більш швидкими темпами в порівнянні з попередніми періодами. За межами цих періодів ефект розвитку найчастіше знижується, так само як і психофізичний потенціал розвитку сенсорно-перцептивної і рухової сфери, а виходить, умінь, що брав участь у реалізації й освоєнні професійної діяльності. Отже, для формування психологічної системи діяльності необхідний розвиток професійних важливих якостей, що забезпечують освоєння діяльності.

Значну роль в освоєнні професійної діяльності відіграє взаємозв'язок навчання й розвитку. Навчання належить визначальна роль у розвитку, воно веде за собою розвиток, навчання повинне бути розвиваючим. Дане положення пов'язане із проблемою детермінації розвитку психіки, зі співвідношенням зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку. Серед внутрішніх умов, через які переломлюються зовнішні впливи роль, що веде, приділяється професійним здатностям. Однак їх розвиток, функціонування й реалізація в психологічній системі діяльності носять динамічний характер.

Формування психічних функцій, властивостей особистості в процесі життєдіяльності, соціалізації, а також у ході освоєння професійної діяльності нерівномірно й гетерохронно.

Гетерохронно розвиток і загальних, і спеціальних здатностей.

На першій стадії професіоналізації ведучими за рівнем розвитку стають короткочасна образна пам'ять, пам'ять на рухи, довгочасна вербальна пам'ять і невербальний інтелект. Найменш розвинені щодо інших сенсомоторна координація, технічне мислення, координація рухів обох рук і просторова вистава. На другій стадії професіоналізації всі системи розбудовуються відносно рівномірно. На третій стадії ведучими стають координація рухів обох рук, технічне мислення,

просторова вистава й сенсомоторная координація, тобто якості, які на початку професіоналізації мали найнижчий рівень.

Отже, те або інше співвідношення загальних і більш спеціальних ланок структури професійно важливих якостей особистості складається насамперед залежно від змісту конкретної діяльності. І, очевидно, чому «технічне» діяльність, чому більшу роль у її реалізації відіграють спеціальні здатності, тим більше будуть зрушені тимчасові границі прояву фази спеціалізації убік молодших вікових періодів зрілості.

Як ми вже відзначали, приступаючи до освоєння діяльності, суб'єкт має певні психічні властивості, деякі з них професійно важливі. Вони характеризуються певним рівнем розвитку функціональних і операційних механізмів. Але ці механізми не пристосовані до конкретної діяльності, причому головним чином це ставиться до операційним механізмам. У процесі формування професійної діяльності відбувається перенастроювання операційних механізмів психічних властивостей відповідно до вимог діяльності. Назвемо цей процес *перебудовою операційних механізмів в оперативні*. Розвиток оперативних механізмів — один з важливих моментів формування професійних навичок.

У багатьох видах професійної діяльності навчання доцільне починати з розвитку *почуття часу*, тому що в структурі професійно важливих якостей особистості ця якість найчастіше виступає як базове для розв'язку завдань прогнозування, планування й структурування діяльності поряд з оперативним мисленням.

Завдання в тому, як це почуття часу розбудувати, як його вправляти? На тимчасові сприйняття в умовах реальної професійної діяльності впливають зовнішні впливи, несприятливі фактори, перешкоди, змінюючи їх точність, а отже, і дій людини.

Наприклад, щоб встигнути в строк, суб'єкт повинен переживати швидкості процесів, точно сприймати й відбивати тимчасові межі власних дій. У ході формування рухових навичок кінестетический аналізатор дозволяє розрізняти час руху з точністю до 0,04 з, відіграючи основну роль в аналізі часу трудового руху. У кінестетическом відчутті виділений ряд компонентів: просторові (відбиття амплітуди, форми, напрямку руху) і тимчасові (відбиття тривалості, послідовності й одночасності рухів). У процесі

оволодіння графічними навичками удосконалюється кінестетический аналіз не тільки просторових, але й тимчасових компонентів руху.

При вивченні процесу освоєння діяльності слюсаря-збирача було виявлено:

- ◆ освоєння окремих дій носить нерівномірний характер;
- ◆ освоєння окремих дій у загальній структурі діяльності носить гетерохронний характер. У той час як по одній операції спостерігався прогрес, в іншій операції можливий застій або навіть збільшення часу виконання;
- ◆ відзначені відмінності у величині вихідного рівня й інтенсивності зростання показників освоєння різних дій у того самого особи;
- ◆ спостерігаються розбіжності у величині вихідного рівня й темпах зростання показників освоєння по тим самим діях у різних осіб. По одним діям прогрес спостерігається відразу, по інших — відбувається з початковою затримкою.

Аналогічна картина спостерігається й при об'єднанні окремих дій у групи з перевагою сенсорних компонентів діяльності або виділенні моторних компонентів у проміжну групу.

Таким чином, на перший план висувається проблема гетерохронности формування окремих дій у загальній структурі діяльності. Процес формування професійної діяльності не регулюється генетичним кодом. «Закладка» окремих компонентів діяльності й темпи їх формування визначаються програмою навчання. Але, щоб така програма була діючою, вона сама повинна будуватися на закономірностях системогенеза професійної діяльності, бути розгорнутою в часі. Тому необхідний облік гетерохронности освоєння окремих дій у цілісній структурі діяльності.

Вивчення процесу освоєння діяльності по продуктивності і якості показало, що й тут проявляється гетерохронія. Удосконалювання по цих параметрах рідко йде паралельно. Звичайно спочатку досягається певний рівень виконання по одному показнику (продуктивності), а потім «підтягується» інший, який був позначений як якість освоєння діяльності. Залежно від складності діяльності, особистісних факторів і умов навчання вдосконалювання по одному з параметрів діяльності (продуктивності або якості) може супроводжуватися закріпленням іншого показника на досягнутому (проміжному) рівні, його регресом або незначним поліпшенням.

В ході освоєння діяльності в людини складається певний тип установки, спрямований на показники продуктивності або якості. Суб'єктивна значимість цих показників на різних етапах навчання міняється. При досягненні певного рівня продуктивності учень звертає увагу на якість. У цілому тип установки і її зміна визначаються взаємодією трьох основні факторів: значимістю кожного показника, швидкістю зростання показників по кожному з розглянутих параметрів і ступенем їх взаємовпливу.

Значимість рівня досягнень по кожному параметру залежить, з одного боку, від специфіки діяльності, системи нормування й оплати праці, рівня вимог до якості, з іншого боку — особистісних факторів: рівня домагань, здатностей, положення в групі і т.д. Ця значимість тісно переплітається на етапі навчання з показниками швидкості вдосконалювання в професійній діяльності. Але й цей показник виступає не в абсолютному виді, а опосередковує ступенем взаємовпливу продуктивності і якості один на одного. У різних видах діяльності й на різних етапах її освоєння характер цього впливу міняється. Учень звертає увагу не на абсолютні величини того або іншого показника, а на той параметр, навчання якому виявляє менший гальмуючий вплив на вдосконалювання іншого параметра.

Таким чином, гетерохронність проявляється й в освоєнні діяльності у двухфакторном просторі «продуктивність-якість». Вона визначається об'єктивними характеристиками діяльності й особистісними якостями суб'єкта діяльності.

Динамічна організація дій і операцій, виконуваних людиною в процесі досягнення трудової мети, розкривається в тимчасовому аналізі діяльності. У процесі оперативно-тимчасового аналізу з'ясовуються послідовність виконання операцій, їх сполучення або часткове перекриття в часі, тривалість, інтервали між операціями та інші режимно-динамічні фактори.

Якщо потрібно планувати виконання окремих дій у часі, використовується метод графічного багатопланового опису с допомогою умовних позначок відразу по декільком тимчасовим векторам. На одному векторі зображуються всі операції, що впливають один за одним і виконувані на одній ділянці робочої зони. Сукупність векторів дозволяє одночасно відобразити просторові й тимчасові вимоги до структури діяльності.

В окремих видах діяльності доцільно виділити основні й допоміжні дії (операції). Аналіз діяльності із предметної сторони в цьому випадку доцільно закінчувати мережним (погодинним виходячи з послідовності й швидкості виконання кожної операції) графіком професійної діяльності.

В процесі освоєння професійної діяльності не менше значення, чому продуктивність, якість і швидкість навичок, що здобуваються, має строк, певна часова межа для освоєння діяльності в певному обсязі професійної кваліфікації. Наприклад, для молодого фахівця ще недавно строк освоєння професійної діяльності був три роки, у сучасних виробничих об'єднаннях це так званий випробний термін два-три місяці.

Таким чином, тимчасові рамки освоєння професії значно звузилися, а це означає, що час і професійний діяльність людину найтіснішим образом взаємозалежні.

Діяльність людини завжди здійснюється в теперішньому часі, оскільки вона носить екзистенціальний онтологічний характер: руху, дії, психічні процеси, їх регулюючі, мають модальність сьогодення, «тут і тепер», що здійснюється. Однак теперішній час повинний бути певним чином організоване, щоб дотримувати строків виконання роботи: установлювати потрібну послідовність виконання операцій у часі, уловлювати необхідний темп діяльності, погоджувати суб'єктивні й об'єктивні швидкості в просторово-тимчасовому континуумі діяльності.

Отже, професійна діяльність забирає значний час і місце в життєвому циклі людини, а період професійного становлення в цілому соціально нормований. Він має певні тимчасові рамки й вікові обмеження, але швидкість входження в професію, досягнення піка кар'єри, професійної майстерності залежать від самого суб'єкта діяльності, а також можуть визначатися різними об'єктивними обставинами, що порушують послідовність і порядок освоєння діяльності, вносячи деяку гетерохронність у цей процес.

Інакше кажучи, щоб встигнути на термін, людей повинен особливим образом побудувати свою діяльність — прискорити, реорганізувати або сповільнити. Таким чином, простір діяльності певним чином організує в часі суб'єктом і розміщається в часі й просторі життя. Прослідковуючи події, оцінюючи швидкості своїх дій

і їх відповідність призначеному строку, необхідно мати певне почуття часу, уміти адекватно сприймати тимчасові параметри власної діяльності.

Однак на адекватності сприйняття часу можуть позначатися об'єктивні обставини діяльності: різні перешкоди, як внутрішні (емоції й переживання, стреси й депресивні стани), так і зовнішні (акустичні, візуальні, пов'язані з сенсорної деприва-цією). Усе це ускладнює освоєння професійної діяльності, в основі якого, безсумнівно, орієнтація людини в часі. Ці впливи можна подолати, тільки особливим образом навчаючись погоджувати об'єктивні й суб'єктивні швидкості в просторі діяльності, освоюючи різні способи регуляції й організації часу.

Таким чином, розвиток перцептивних процесів, пов'язаних з відбиттям часу, носить нерівномірний характер, що негативно впливає на адекватність тимчасових сприйнятів, а отже, і на освоєння тимчасових параметрів професійної діяльності в різних вікових групах.

Професійна діяльність припускає наявність певних рухових навичок, що володіють швидкісними характеристиками й добре скоординованих у часі. Тимчасові оцінки діяльності, точна орієнтація в часі —

професійно важливі якості льотчиків, штурманів, навігаторів і операторів. Кожний складний засіб керування швидкісними механізмами вимагає від оператора точного виконання в строгій тимчасовій послідовності дій по запускові, зміні режиму, контролю, зупинки або перемикання приладів. Для кожної професійної дії характерна особлива система кінестетических рухів, найчастіше виконуваних у складних умовах, в умовах акустичних перешкод.

Експериментально змодельовавши подібну ситуацію, ми поставили завдання досліджувати можливі шляхи й методи розвитку почуття часу, тимчасових сприйнятів в умовах перешкод у різновікових групах випробуваних.

Фундаментальні дослідження П. К. Анохіна дозволили визначити теоретичне обґрунтування наших експериментів. Завдання керування рухами вирішується за допомогою внесення виправлень по ходу виконання дії, шляхом сенсорної корекції, зворотної афферен-тациі. Доведений позитивний вплив зворотного зв'язку на процеси перцепції.

Однак наше завдання полягало в тому, щоб експериментальним шляхом визначити можливість ще до початку професійного навчання шляхом спеціальних тренінгових вправ розбудовувати почуття часу, уміння оцінювати, передбачити тривалість окремих дій, рухів, тим більше що, за умовами нашого досвіду, ці дії, рухи передбачалося формувати в умовах постійно діючих акустичних перешкод.

В нашому дослідженні випробувані одержали можливість одночасно безпосередньо від рухів власної руки сприймати тривалість рухового акту на кинематометре. Ця методика формування образу, що випереджає, дії

дозволяла багаторазово пред'являти руху заданої тривалості й одночасно відтворювати їх з максимальною точністю. Досвіди ставилися доти, поки самостійно 2-3 рази підряд не відтворювалася задана тривалість руху з найменшою помилкою (показання електронного секундоміра, вмонтованого в кинематометр).

Усього було проведено три серії досвідів:

1) в умовах перешкод;

2) багаторазове повторення рухів;

3) спеціальне тренування в умовах образу, що випереджає, дії.

Намічений нами спосіб тренінгу, розвитку почуття часу й точності сприйняття тривалості власних рухів виявився досить продуктивний. Так, середня величина помилок до тренування становила 40%, після звичайного тренування — 28, після тренування в умовах образу, що випереджає, — 10,4%. Коефіцієнт вірогідності $t = 4,1$, $p < 0,001$. В абсолютній більшості випробуваних різних вікових груп після тренування в умовах випереджального відбиття середня величина помилки не перевищувала 8-10%.

Порівняння результатів формування адекватних тимчасових сприйняття шляхом багаторазових повторень і спеціального тренування в умовах випереджального відбиття показало значне зменшення тренувальних досвідів у третій серії, швидкість і високу точність формування рухових навичок у дорослих випробуваних.

Рухові навички в дорослих і дітей розвинені нерівномірно. Залежно від віку випробуваних може спостерігатися гетерохрон-ність в освоєнні тривалості рухів: легше й швидше ці процеси відбуваються в підлітків і молодших школярів.

Таким чином, найбільш ефективний спосіб розвитку тимчасових сприйняття тривалості власних дій як професійно важливих якостей

— спеціальні вправи, тренінг окремих дій у порядку випереджального відбиття.

Ці умови формування образу, що випереджає, дії створюють сприятливі передумови освоєння професійної діяльності.

Разом з тим відзначена в досвідах нерівномірність розвитку перцептивних дій, відмінності в динаміку побудови рухів у дорослих і учнів, обумовлені властивостями нервової системи, її віковими характеристиками, безсумнівно, повинні знайти відбиття в індивідуально-своєрідних особливостях швидкісної структури трудових рухів. «Рухливі» швидше набирають деяку швидкість, але різке початкове прискорення порівняно швидке й припиняється. «Інертні», навпаки, прискорюють руху більш повільно, але зате протягом тривалого часу, внаслідок чого досягають значної швидкості. Таким образом, нейродинамические свойства, різночасність, гетерохронність і нерівномірність формування й функціонування різних підструктур психічної організації людини проявляються на всіх рівнях освоєння діяльності. Але вони перетерплюють певні зміни в процесі адаптації суб'єкта до умов діяльності, причому характер адаптаційних змін, їх тимчасові межі також пов'язані з особистісними (суб'єктивними) характеристиками, і насамперед з розвитком суб'єктивного почуття часу, адекватними тимчасовими сприйняттями.

Питання для самоперевірки

1. Тимчасові аспекти професійної адаптації.
2. Психологічна структура діяльності і її тимчасові характеристики.
3. Сприйняття часу й почуття часу в освоєнні діяльності.

Тема 5. Методи вивчення тимчасових сприйнятів і компетентності в часі

5.1. Вивчення суб'єктивних тимчасових сприйнятів

5.2. Методи дослідження тимчасової компетентності особистості

5.1. Вивчення суб'єктивних тимчасових сприйнятів

Для вивчення особливостей суб'єктивного сприйняття часу людиною, як правило, використовуються чотири основні способи *хронометричних проб*: відмірювання, відтворення, оцінка й порівняння тривалості. Ці методи взаємозалежні й застосовуються в комплексі для високоточних досліджень.

Метод відтворення тривалості. Для експерименту знадобляться секундомір, журнал реєстрації даних.

Зразок протоколу

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Дата дослідження _____

№ проби	Величина демонструемого інтервалу	Тривалість, відтворена випробуванним	Помилка сприйняття тривалості
1			
2			
3			

Хронометрична процедура здійснюється за допомогою двох секундомірів. Один перебуває в експериментатора, іншої — в випробуваного. Експериментатор двома послідовними натисканнями на голівку секундоміра демонструє певний часовий інтервал (, що пролунав одночасно з командою «Увага!» клацання служить сигналом початку, а друге клацання — сигналом того, що демонстрація інтервалу кінчена), який випробуваний повинен відразу відтворити на своєму секундомірі, не дивлячись на циферблат. Проводиться 7-10 подібних проб. Демонструються тимчасові інтервали тривалістю від 1 до 6 сек.

Обробка й інтерпретація даних. За результатами даного дослідження можна розрахувати «часовий тип» особистості — «т-

тип» — по формулі:

$t = t_c/t_0$, де t_c — час, відтворений випробуванням, t_0 — тривалість, що задається.

В залежності від отриманого результату випробуваного можна віднести до того або іншому тимчасовому типу: $0,7 > \tau > 1$ з — «, що поспішає»; $\tau = 1$ з — «точний»; $\tau > 1$ з — «повільний».

тип, що поспішає ($\tau = 0,7$ с). Суб'єктивно переживаний час у даного типу сильно випереджає плин реального часу. Тому він завжди спрямований уперед, у майбутнє (минуле його не цікавить) і у його завжди гострий дефіцит часу. Суб'єктивно переживаний час сильний спресоване, видається, що летять, і за ним потрібно встигнути. Цей тип поспішає жити й тому відчуває постійний дефіцит часу.

Точний тип ($\tau = 1,0$ с). Відмінною рисою цього типу є те, що його «дійсне сьогодні» рівне 1 с. Це говорить про те, що суб'єктивна одиниця переживаного часу в даного типу синхронізована з об'єктивною одиницею. Тому для нього немає ні випередження, ні відставання часу, він начебто прив'язаний до об'єктивного часу, бездвигуєн і загальмований у ньому.

Повільний тип ($\tau = 1,1$ с). На відміну від попередніх типів суб'єктивний час у цього типу відстає від об'єктивного. Тому суб'єктивно переживане час рухається повільно й рівномірно. У житті його завжди вистачає, навіть є надлишок часу. Цей тип у будь-яких ситуаціях залишається зовні незворушним, продуктивно працює у звичній для нього обстановці. Він орієнтований у минуле, а до змін, що приходять із майбутнього, зникає повільно й на превелику силу.

Метод відмірювання тривалості. Випробуваному пропонується відміряти без допомоги годин, опираючись тільки на своє почуття часу, деякий часовий інтервал (3, 7, 20, 45, 60 с). Після того як експериментатор назве величину тимчасового проміжку, випробуваний, не дивлячись на циферблат, клацанням секундоміра відзначає початок цього проміжку, а другим клацанням - його закінчення. Робиться від 7 до 10 подібних проб.

Метод оцінки тривалості. Випробуваний повинен оцінити без допомоги годин величину деякого тимчасового інтервалу, демонструюмого експериментатором (перше клацання секундоміра означає початок проміжку, другий — його закінчення). Дані заносяться до протоколу.

Метод порівняння длительностей. Випробуваному послідовно пред'являють два тимчасові інтервали й просять дати відповідь про їхню порівняльну тривалість.

Результати сприйняття й відліку тимчасових інтервалів можна розглядати із двох точок зору:

наскільки точно їх відтворення, яка ступінь відповідності суб'єктивного сприйняття часу об'єктивному;

як велике відхилення суб'єктивної оцінки отмереного інтервалу від реального заданого астрономічного інтервалу (оцінка, недооцінка, переоцінка, відмірювання, перевідмірювання, недовідмірювання тимчасових проміжків).

Якщо є кілька результатів оцінки одного тимчасового інтервалу, потрібно зрівняти ці результати між собою й виявити тенденцію до адекватності тимчасових сприйняття, їх недооцінки або переоцінки, що може бути пов'язане з особистісними особливостями людини або з емоційним переживанням конкретної ситуації.

5.2. Методи дослідження тимчасової компетентності особистості

Професійна, пізнавальна діяльність людини, здійснювана в соціумі, опосередкована міжособистісними відносинами, які, у свою чергу, мають тимчасові характеристики: послідовність, ритмічність, переривчастість, суцесивність.

Знання тимчасових характеристик, припустимих лімітів і параметрів міжособистісної взаємодії, тобто тимчасова компетентність може сприяти підвищенню комунікативної компетентності особистості, створенню атмосфери прийняття, розуміння в ситуації спілкування-діалогу. Ігнорування тимчасових особливостей розвитку, організації міжособистісної взаємодії, своєчасності й тимчасових лімітів спілкування може стати однією із причин руйнування відносин на самому початку їх формування.

Вивчення самоактуалізації особистості в часі. Концепція самоактуалізуючої особистості А. Маслоу побудована в руслі екзистенціально-гуманістичного напрямку в психології (К. Роджерс, Ф. Перлз, В. Франкл і ін.) Популярність

цієї теорії зв'язана, з одного боку, з евристичністю поняття самоактуалізації, можливістю його операціоналізації й використання в емпіричних дослідженнях. З іншого боку, дана модель особистості, підкреслюючи позитивні прояви людської природи, такі як творчість, альтруїзм, дружба і т.д., служить якимось еталоном у процесі становлення й розвитку особистості. Абрахам Маслоу визначає самоактуалізацію як

прагнення до самоздійснення (точніше тенденцію актуалізувати те, що втримується в якості потенцій людини). Поняття самоактуалізації містить у собі всебічний і безперервний розвиток творчого й духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію всіх його можливостей, адекватне сприйняття навколишніх, миру й адекватної тимчасової орієнтації суб'єкта, свого місця в ньому.

САТ вимірює самоактуалізацію особистості по двом базовим шкалам і ряду додаткових шкал.

Шкала «Компетентність у часі» — складова частина тесту самоактуалізації особистості (САТ), створеного на базі опитувача особистісної орієнтації¹ (POI) Є. Шострем (1963).

Є. Шострем, Ф. Пэрл указують на пряму й безпосередній зв'язок орієнтації в часі з рівнем самоактуалізації особистості.

Тест включає 17 пунктів, кожний з яких представлено двома протилежними висловленнями. Максимальна оцінка по цьому опитувачеві рівна 17 балам. Підрахунок балів проводиться за допомогою ключа.

Тест «Індекс життєвої задоволеності» (А. Ньюгартен) розроблений групою американських учених, що займаються соціально-психологічними проблемами геронтології. Уперше опублікований

в 1961 р., широко застосовується при дослідженні проблем життєвого шляху, соціальної адаптації й психологічних станів людини.

Тест містить у собі 20 пунктів-суджень. Респондентові пред'являється відповідний бланк методики й дається інструкція. Ми приводимо бланк із накладеним на нього ключем. Бланк, пропонований випробуваному, дається без ключа. В інструкції просять відзначати хрестиком або обводити шифр підходящого відповіді (друкується стандартний шифр для машинної обробки, наприклад 1, 2, 3).

Одержуваний у тесті показник життєвої задоволеності

ин-тегративно відбиває загальний психологічний стан людини, ступінь його психологічного комфорту й соціально-психологічної адаптированное™. Тест може бути використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтації людини с метою визначення, які з них позитивно позначаються на його загальному психологічному стані, а які негативно.

С допомогою методики виміряються найбільш загальний психологічний стан людини, обумовлений його особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя.

Методика незакінчених пропозицій Дж. Ньюттена для дослідження тимчасової перспективи (адаптація Н. Н. Толстих). Модифікація методики була запропонована Н. Н. Толстих для дослідження тимчасової перспективи майбутнього. В основі методу лежить прожек-тивний приймання завершення незакінчених пропозицій.

Суть методики полягає в тому, що випробуваний повинен закінчити 30 незакінчених пропозицій (повний варіант містить 60 пропозицій), які потім обробляються експериментатором по спеціальному тимчасовому коду. Принцип тимчасового коду заснований на теоретичних виставах автора про те, що тимчасові знаки подій виникають як результат тимчасового досвіду соціалізації індивіда, що звіряє свій часовий досвід по «соціальному годинникові».

Щоб дати кожному висловленню часовий знак, треба відповістити на наступне запитання: «Якщо припустити, що людей буде жити звичайно, нормально, як більшість людей його соціальної групи, коли трапляється та подію, про який пише ця людина?». Відповіді допоможуть перевести кожне висловлення в терміни символів, що становлять часовий код.

Пропонується високодифференцирована система тимчасових символів, що виражає тимчасові індекси. Використовуються два типи символів — у категоріях календарного часу й у категоріях періодів соціальному й біологічному життя суб'єкта.

Календарний час Т — справжній момент (у момент заповнення тесту); Д — в інтервалі дня; Н — у найближчий тиждень; М — у найближчий місяць; Г — протягом року, через рік.

Соціальне життя

0 — період навчання;

В — дорослість, продуктивний період; 81 — перехід до дорослого життя;

82 — доросле життя після закінчення інституту;

83 — далі після закінчення інституту; 3 — старість, «третій вік»;

Ж - усе життя (для позначення тих мотиваційних об'єктів, які ставляться до всього періоду майбутнього життя і які важко локалізувати точно в часі);

ВІН — «відкрите сьогодні», коли людей пише про бажання мати якісь якості, властивості, уміння;

П — згадування про минуле;

ИБ — «історичне майбутнє» (мети, зв'язані не тільки з життям окремої людини, але й з життям інших людей, усього людства).

Додаткові індекси

1 — в особистому житті;

2 — у професійній сфері.

Семантичний диференціал як метод дослідження тимчасових відносин і особливостей переживання часу. До найбільш точних і сучасних методів дослідження різних проблем в області психології ставляться методи експериментальної психосемантики, зокрема метод семантичного диференціала¹.

У дослідженні тимчасової проблематики можна використовувати кілька варіантів семантичного диференціала (СД). О. Н. Кузнецовим був розроблений СД часу для студентів, по якому оцінювалося переживання особистого минулого, сьогодні й майбутнього.

Даний варіант СД включає 25 пара прикметників-антонімів, по яких шкалюються поняття особистого минулого, сьогодні й майбутнього. Оцінка по семибальній шкалі. Результати зазнають математичній обробці (як правило, використовується факторний аналіз по методу головних компонентів, а-факторний аналіз і ін.), у ході якої виявляються факторні структури даних тимчасових модусів, тобто те, якими вони представлені у свідомості випробуваних.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамовский І. Практичний курс по тайм-менеджменту « Ефективне управління часом» / І. Абрамовский.- М., 2011. - 22 с.
2. Адаир Д. Мистецтво управляти людьми й самим собою / Д. Адаир [пер. с англ.]. - М.: Эксмо, 2006. - 120 с.
3. Архангельський Г.А. Тайм-драйв : як устигати жити й працювати / Г.А. Архангельський. - М.: «Манн, Іванов і Фербер», 2005. - 240 с.
4. Вронский А.І. Як управляти своїм часом / А. І. Вронский. - Ростов н/Д: Фенікс, 2007. - 224 с.
5. Добротворский І.Л. Самоменеджмент: ефективні технології [практичне керівництво для вирішення повсякденних проблем] / І.Л. Добротворский. - М.: " Пріор-Издат", 2003. - 272 с.
6. Калініна С.І. Тайм-менеджмент: Практикум по керуванню часом / С.І. Калінін. - Спб.: Річ, 2006. -371с.
7. Кинан Кейт. Самоменеджмент / К. Кинан ; [пров. з англ. Л.В. Квасницікой]. - М.: Эксмо, 2006. - 80 с.
8. Ковпаків В. М. Самоменеджмент / В. Ковпаків [навч. посіб.]. - К.: ДП "Видавничий дім "Персонал", 2008. - 240 с.
9. Лукашевич Н.П. Теорія й практика самоменеджменту: Учеб. Посібник / Н.П. Лукашевич – 2-е изд., испр. - К.: МАУП, 2002. - 360 с.
10. Парахина В.Н. Самоменеджмент: [учеб. посібник] / В.Н. Парахина, В.І. Перов. - М.: Видавництво Московського університету, 2012. - 368 с.
11. Берд П. Тайм-менеджмент: Планування й контроль часу / П. Берд. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 288 с.
12. Ірокез С.І. Тайм-менеджмент навпаки / С.І. Ірокез. - М.: « Пріор-Издат», 2012. - 46 с.
13. Сидорова Н.А. Тайм-менеджмент / Н.А. Сидорова, Е.Б. Анисинкова. – М.: Видавничо-торговельна корпорація «Дашков і ДО°», 2008. - 220 с.
14. Тигер П. Роби те, для чого ти породжений: Шлях до успішної кар'єри через самопізнання / П. Тигер, Б. Бэррон-Тигер — М.: АРМАДА, 2008. - 312 с.
15. Хроленко А.Т. Самоменеджмент: для тих, кому від 16 до 20 / А.Т. Хроленко. - М.: Економіка, 2007. - 120 с.

16. Швальбе Б. Особистість, кар'єра, успіх / Б. Швальбе, Х. Швальбе.
- М.: АТ Издат. група "Прогрес-Інтер", 2006. - 224 с.
17. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник.
Тренінг / О. С. Штепа // Монографія. - Львів: Вид.центр ЛНУ імені
Івана Франка, 2008. - 232 с.