

## ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЧАСОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ УСПІШНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

### PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF TIME COMPETENCE IN THE CONTEXT OF PERSONAL SUCCESS AND WELL-BEING

*У статті розглядається особиста та професійна успішність як певний психологічний стан, який є часним випадком загального онтологічного стану людини. Відокремлюються поняття успіху та успішності, як часне та загальне, тобто успішність складається із сукупності окремих успіхів. Визначено, що важливим елементом психологічного стану успішності людини є її володіння власним часом життя, тобто часова компетентність. Важливою умовою підвищення часової компетентності у контексті особистого та професійного успіху визначено усвідомлення та розрізнення психологічного сприйняття руху часу у різних сферах власного буття людини. Благополуччя розглядається як комплексний стан людини, у якому вона не лише усвідомлює себе як причину свого життя, а й має навички досягнення певних життєвих ефектів, відповідно до своїх цілей, уміючи накладати власні сценарії на реальність дійсності. Зокрема, аналізується вплив реактивного та активного станів свідомості на сприйняття та проживання часу. Таким чином, використовуючи особливості психологічної структури часової компетентності людини, можливо на підставі використання певних психологічних практик суттєво покращити успішність та благополуччя людини у довготривалому періоді. Окрім того, особливу увагу приділено взаємозв'язку психологічного проживання у єдності часу та простору у перспективі формування життєвого простору людини. У процесі дослідження ставиться проблема часової компетентності у дискурсі нейропсихології, що дає змогу зробити теоретичні узагальнення та практичні рекомендації більш детальними та обґрунтованими.*

**Ключові слова:** успіх та успішність людини, успішність як психологічний стан, часова компетентність, часові обмеження, проживання часу у різних просторах життя, психологічне сприйняття часу, активний та реактивний стани свідомості, життєвий простір, нейропсихологія.

*The article considers personal and professional success as a certain psychological state, which is a special case of the general ontological state of a person. The concepts of success and success are separated, as private and general, that is, success consists of a set of individual successes. It is determined that an important element of the psychological state of a person's success is the possession of one's own time of life or time competence. A more important condition for increasing time competence in the context of personal and professional success is the awareness and distinction of the psychological perception of the movement of time in various spheres of a person's own existence. Well-being is considered as a complex state of a person, in which he is not only aware of himself as the cause of his life, but has the skills to achieve certain life effects, according to his goals, being able to impose his own scenarios on the realities of reality. In particular, the influence of the reactive and active state of consciousness on the perception and residence of time is analyzed. Thus, using the features of the psychological structure of a person's temporal competence, it is possible, based on the use of certain psychological practices in the form of specific training, to significantly improve the success and well-being of a person in the long term. In addition, special attention is paid to the interrelationship of psychological living in the unity of time and space in the perspective of the formation of a person's living space. In the process of research, the problem of temporal competence is raised in the discourse of neuropsychology, which allows to make the theoretical generalizations of the work and practical recommendations more detailed and substantiated.*

**Key words:** success and success of a person, success as a psychological state, time competence, time limitations, living time in different spaces of life, psychological perception of time, active and reactive state of consciousness, living space, neuropsychology.

УДК 159.316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.24>

**Полещук Л.В.**

викладач кафедри соціальної психології  
Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова

Життя людини відбувається у певному просторі, який утворюється у єдності духовних, культурних, соціальних, психологічних та біологічних форм буття. У різних елементах буття по-різному тече час та, відповідно, по-різному сприймається. Практика усвідомлення та розрізнення руху часу у різних буттєвих просторах надає основу щодо ефективного управління власним часом у процесі життєдіяльності.

Концепція часової компетентності була розроблена та розвивається у межах психологічної науки. К. Робертс та Р. Маккейн проводили дослідження з проблем часового менеджменту та розвитку часової компетентності у студентів. Окрім того, експеримент був розповсюджений дослідниками і на інші галузі, зокрема

бізнес, менеджмент та освіту. С. Кові пропонував засади часового менеджменту, спрямовані на допомогу людям досягати більшої ефективності та успіху в різних аспектах життя. Б. Трейсі розглядає різні аспекти часу і також пропонує стратегії часового менеджменту, які можуть допомогти збільшити продуктивність та ефективність. Л. Вандеркам показує різні способи ефективного використання часу та пропонує інструменти для збільшення продуктивності. Р. Тайман розглядає різні аспекти часового менеджменту і пропонує інструменти, які допоможуть збільшити продуктивність та ефективність.

Таким чином, часова компетентність – це здатність ефективно управляти своїм часом,

щоб досягати поставлених цілей та задовольняти свої потреби. Це важливий складник успішності та благополуччя людини.

Психологічна структура часової компетентності включає такі компоненти:

1) усвідомлення часу – здатність усвідомлювати, скільки часу витрачається на різні дії та як це впливає на досягнення поставлених цілей;

2) планування – здатність планувати свій час так, щоб досягати максимальної продуктивності та ефективності;

3) організація – здатність організовувати свої дії та завдання у часі, ураховуючи їх пріоритетність і терміновість;

4) виконання – здатність дотримуватися своїх планів та зобов'язань у відведений час;

5) оцінка – здатність оцінювати своє виконання та результати, щоб відновлювати та коригувати свій план дій.

Таким чином, високий рівень часової компетентності здатен допомогти людині досягти більшого успіху в роботі, навчанні та особистому житті. Він може допомогти знизити рівень стресу, збільшити ефективність та продуктивність, забезпечити більше вільного часу для відпочинку та розваг, а також підвищити загальний рівень задоволення життям.

Проблема успіху людини найбільш детально розглядається у роботах із ділової та психологічної думки. Г. Форд розкриває різні аспекти успіху та пропонує інструменти, які допоможуть збільшити ефективність і досягти максимальної продуктивності. А. Адлер уважав, що внутрішня мотивація та прагнення до досягнень є ключем до успіху. Він розвинув концепцію «переваги компенсації», яка стверджує, що недоліки можна компенсувати, а здібності та таланти можна розвивати. А. Еріксон досліджував процеси розвитку та навчання людини на різних етапах життя. Він розвинув концепцію «життєвого циклу», яка описує різні етапи розвитку та навчання людини від народження до старості. К. Роджерс узагалі досліджував процеси саморозвитку та самопізнання людини. Він розвинув концепцію «самоактуалізації», яка стверджує, що людина може досягти свого повного потенціалу лише тоді, коли вона максимально розвиває свої здібності та таланти. К. Двек досліджував поняття мислення та впевненості. Він розвинув концепцію «мислення зростання», яка стверджує, що людина може зрости та розвинутися шляхом позитивного мислення та вірить у свій успіх. Е. Ленч досліджувала емоційний інтелект та його вплив на успіх у житті. Авторка актуалізувала концепцію «емоційного інтелекту», яка стверджує, що людина може досягти успіху, якщо вона розвиває свій емоційний інтелект та вмє керувати своїми емоціями. Д. Гоул-

мен досліджував інтелектуальну та емоційну розвиненість. Дослідник розвинув концепцію «множинного інтелекту», яка стверджує, що людина має різні види інтелекту та може досягти успіху, якщо розвиває свої сильні боки. М. Селігман досліджував поняття оптимізму та позитивного мислення. Науковець розвинув концепцію «позитивної психології», яка стверджує, що людина може досягти успіху, якщо вона зосереджена на своїх сильних боках та позитивних аспектах життя.

Отже, можна сказати, що багато авторів та дослідників займалися проблемами часової компетентності й їхні дослідження та рекомендації можуть бути корисними для розвитку цієї важливої навички [1–10].

На поверховому рівні успішність може бути розкрита як певна сукупність окремих успіхів. Успіх можна визначити як одноактове досягнення певного результату в реалізації певного наміру та цілі. Успішність – це процес безперервного досягнення намірів та цілей. Успішність складається із сукупності окремих успіхів у різних напрямках нашої життєдіяльності. Успішність, як і неуспішність, – це певний стан буття людини. Окрім того, успішність – це, зокрема, і є психологічний стан. Стан успішності, з одного боку, визначається певними обставинами: від родової, соціальної, культурної та духовної спадщини конкретної людини і суспільства у цілому. А з іншого боку, стан успішності визначається послідовністю власних рішень та дій. Зокрема, це стосується практики використання часу чи часової компетентності. Успішність життя, на нашу думку, можна визначити як досягнення максимальної повноти життя в перспективі всієї цілісності людини.

Благополуччя людини є одним із найбільш важливих індикаторів якості життя. Хоча визначення благополуччя може бути різним у різних культурах і серед різних людей, його сутність полягає у тому, щоб бути задоволеним своїм життям та мати почуття, що ви живете життя, яке має сенс і яке має цінність. Одними з ключових аспектів благополуччя є позитивні емоції та задоволеність життям. Людина, яка відчуває задоволення своїм життям, зазвичай є більш емоційно стійкою та здатною до розвитку. Іншими словами, людина з високим рівнем благополуччя має більшу можливість розвиватися та досягати своїх цілей, що може бути ключовим чинником у забезпеченні її успіху в житті.

Іншим важливим аспектом благополуччя є стан здоров'я. Людина, яка має хороший фізичний та психічний стан, зазвичай має більшу можливість досягти своїх цілей та відчувати задоволення своїм життям. Досягнення фізичної та психологічної гармонії може бути ключовим чинником для досягнення

високого рівня благополуччя. Також важливими аспектами благополуччя є розвиток та освіта. Людина, яка постійно розвивається, навчається нового та розширює свій кругозір, зазвичай має більшу можливість досягти своїх цілей та відчувати задоволення своїм життям. Розвиток та освіта можуть також допомогти людині розвивати свої навички та вміння, що дає їй змогу бути більш ефективною та продуктивною у своїй роботі та інших сферах життя. Окрім того, соціальна підтримка та стосунки є ключовим аспектом благополуччя. Людина, яка має близькі стосунки з друзями та родиною, зазвичай відчуває більшу підтримку та розуміння. Це допомагає їй відчувати себе менш самотньою та знижує ризик виникнення психологічних проблем, таких як депресія та тривога.

Останнім аспектом благополуччя є місце проживання та середовище, у якому людина живе. Людина, яка мешкає у безпечному, здоровому та чистому середовищі, зазвичай має більшу можливість досягти своїх цілей та відчувати задоволення своїм життям. Це може включати доступність медичної допомоги, чисту воду та повітря, безпечні дороги та інфраструктуру.

Отже, можна стверджувати, що благополуччя людини полягає в її загальній задоволеності життям, що включає позитивні емоції, хороший стан здоров'я, розвиток та освіту, соціальну підтримку і стосунки, а також місце проживання та середовище. У стані благополуччя особливе значення має практика використання ресурсу власного часу щодо забезпечення розглянутих аспектів тощо.

Поєднуючи головні чинники успіху та благополуччя, на нашу думку, можна запропонувати таку загальну формулу успіху та благополуччя людини:

$SQ + IQ + EQ + BQ = \text{УСПІХ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ}$ ,

де SQ (spirit quotient) – коефіцієнт духовного інтелекту, IQ (intelligence quotient) – коефіцієнт розумового розвитку, EQ (emotional quotient) – емоційний коефіцієнт, BQ (body quotient) – коефіцієнт тіла.

Ця метафорична формула підкреслює те, що і з погляду філософської антропології у цілому та зокрема психологічної антропології кожна людина вибирає складну багатомірну цілість, але не завжди з нею себе ідентифікує. Ці обмеження власної ідентичності зумовлюють певні проблеми так званих «сліпих зон» власної цілісності та, відповідно, суб'єктності. Подолання таких «сліпих зон» має велике значення для досягнення мети успішного життя на рівні всієї цілісності людини. На найбільш загальному рівні, як свідчать дослідження, людина ідентифікує себе з так званим профанним виміром, обмежуючись власними

психічними та біологічними уявленнями про своє існування, водночас ігноруючи сакральний вимір власного буття. Це може бути суттєвою перешкодою на шляху здобуття стану як особистого, так і професійного успіху. Зовнішня успішність проявляється у соціально- побутовому вимірі життя людини. Але це лише поверхня айсбергу всієї цілісності людини. На нашу думку, досягнення стану успішності на рівні всієї цілісності людини неможливе без екзистенційного виміру власного буття, тобто сакрального його виміру.

Однією з проблем часової компетентності є організація ефективного дозвілля в контексті життєвого успіху. Український мислитель А. Баумейстер визначає проблему дозвілля як дуже важливий аспект нашого життя та ефективного використання його часу. Він указує на проблему відсутності культури дозвілля у багатьох людей у нашому суспільстві, що зумовлює неефективність використання часу в контексті життєвого успіху в цілому.

На загальному рівні в контексті формування та розвитку часової компетентності можливо визначити взаємний вплив прожиття часу та організації життєвого простору людини [11]. Відповідно, від організації життєвого простору залежить володіння часом. І навпаки, від володіння часом залежить якість організації життєвого простору.

Як уже було визначено, час – це одне з найважливіших понять, яке використовують у нашому повсякденному житті. Він означає період часу, який пройшов або який ми плануємо витратити на виконання певної дії. Однак для нашого мозку час – це більше ніж просто поняття. Вимірювання часу є складною і багатовимірною функцією, яка відповідає за регулювання наших дій і поведінки. На підставі проведеного дослідження можна говорити, що часова компетентність – це здатність людини вимірювати і контролювати тривалість часу, необхідну для виконання різних завдань. Ця здатність є важливим складником процесу прийняття рішень і контролю поведінки. Дослідження в галузі нейропсихології показують, що процес часової компетентності пов'язаний з активністю деяких областей головного мозку.

Одним із головних відкриттів у галузі нейропсихології є те, що мозок має вбудовані механізми, які відповідають за вимірювання часу. Ці механізми включають головний мозок, ділянки кори мозку та підкоркові структури, які взаємодіють між собою, щоб допомогти нам виміряти тривалість часу та оцінити його перебіг.

Одна з ключових областей головного мозку, яка відповідає за контроль часу, є базальний ганглії. Це структура, яка регулює рухову активність і є ключовою у контролі часової компетентності. Дослідження показують, що за

порушення базального ганглію можуть виникати проблеми з контролем за часом, що може призвести до різних порушень, таких як недооцінка або переоцінка тривалості часу, повільність рухів або невідповідність ритму.

Окрім базального ганглію, інші області мозку, такі як задній гіпокамп та верхній кортекс, також відіграють важливу роль у процесі часової компетентності. Задній гіпокамп зазвичай пов'язаний із пам'яттю, але він також може допомагати нам згадувати, коли відбулися певні події. Верхній темпоральний кортекс відповідає за відчуття часу і може допомогти нам вимірювати тривалість часу. Дослідження також показали, що індивідуальні відмінності у часовій компетентності можуть бути пов'язані з різними чинниками, такими як вік, рівень освіти та наявність певних захворювань. Наприклад, деякі старші люди можуть мати проблеми з оцінкою тривалості часу, тоді як інші можуть бути відносно точними у цьому питанні.

У процесі досліджень встановлено взаємозв'язок між станом свідомості (активним чи реактивним), особливостями концентрації уваги та проживанням часу. Управління концентрацією уваги дає змогу певним чином регулювати проживання часу. Сказане означає, що подолання афектів свідомості та когнітивних обмежень у вигляді усвідомленого управління увагою дає змогу суттєво підвищити рівень часової компетентності людини.

*Висновки з проведеного дослідження.* Час життя – це взагалі обмежений ресурс. Наше життя здійснюється в умовах просторово-часових обмежень. Тобто наш час – це суттєво обмежений ресурс. Час нашого життя обмежений, перш за все, природними процесами та умовами. Щодо можливостей ефективного використання часу є певні об'єктивні та суб'єктивні обмеження. До об'єктивних умов належать певні соціальні та природні ритми і процеси. До суб'єктивних умов відноситься наш вибір щодо прожиття та використання часу. На загальному рівні успішність можна розглядати як певний буттєвий стан людини щодо можливостей досягнення нею певних життєвих ефектів у сенсі досягнення власних цілей.

На нашу думку, запропонований підхід дасть змогу допомогти подоланню певних афектів свідомості та когнітивних обмежень, що знижують загальний психологічний стан життєвої успішності та ймовірність успіху в окремих напрямках життя тощо. Від усвідомлення нашої ідентичності та становлення на шлях безперервного розширення її усвідомлення, коректування та уточнення залежить наша уява про власний успіх та успішність.

Практика визначення усвідомлених цілей, підкріплених енергіями наміру та інших мотивацій, створює умови як досягнення окремих

успіхів у різних сферах життя, так і успішності власного життя у цілому. Існують певні природні, соціальні та космічні ритми, які зумовлюють наше життя. Одним з елементів часової компетентності є визначення цих ритмів та їхній вплив на стан сприйняття часу та його використання.

У ситуаціях обставин нездоланної сили можна ефективно здійснювати діяльність за декількох положень. Перш за все, це прийняття реальності тих чи інших умов, що надає зниження певних емоційних зарядів. Окрім того, це існування власних сценаріїв життя, які передбачають певні усвідомлені наміри, цілі та постулати, які можливо накласти на реальні незалежні від нас обставини. Це дає змогу досягати певних ефектів від реалізації наших намірів, цілей та постулатів, що зумовлює визначений вимір життєвої успішності, яка складається із сукупності окремих життєвих успіхів. Якість життєвих намірів, цілей та постулатів зумовлюється єдністю сприйняття сакрального та профанного, екзистенційного та екстенційного вимірів власного буття та власної цілісності. У перспективі єдності екзистенційного та екстенційного буття, в усвідомленні своєї ідентичності народжуються наміри, цілі та постулати, що надають комплексні багатомірні ефекти у єдності сакрального та профанного. Це зумовлює також розкриття часової компетентності залежно від обсягу буттєвих просторів, у яких водночас перебуває людина, визначаючи особливості їхніх ритмів та руху часу і, відповідно, здійснюючи певні напрями власної життєдіяльності. Такий рівень часової компетентності, на нашу думку, суттєво підвищить рівень загального психологічного стану успішності та значно збільшить ймовірність успіху окремих проектів та дій.

Часова компетентність є важливим складником нашої здатності контролювати поведінку і приймати рішення. Дослідження у галузі нейропсихології дають змогу краще розуміти, як мозок регулює цей процес та як різні чинники можуть впливати на нього. Розуміння часової компетентності може також допомогти у розробленні нових методів лікування певних розладів, пов'язаних із контролем часу, наприклад у людей із порушеннями спектра аутизму. Окрім того, дослідження нейропсихології може мати практичне застосування в різних сферах життя. Наприклад, вони можуть бути корисні для розроблення інструментів для вимірювання часової компетентності у людей, які працюють у сферах, де важливо контролювати час, у пілотів, лікарів або військових. Розуміння того, як мозок регулює часову компетентність, може бути корисним для розроблення інноваційних методів навчання та тренування, які можуть поліпшити часову компетентність у людей. Наприклад, можуть бути розроблені



комп'ютерні ігри або спеціальні тренажери, які допоможуть поліпшити точність оцінки тривалості часу.

На загальному рівні дослідження нейропсихології та часової компетентності відкриває нові можливості для кращого розуміння того, як мозок регулює наші дії та прийняття рішень. Це може мати важливі наслідки не лише для розуміння людської поведінки, а й для розвитку нових технологій та методів, які можуть поліпшити якість нашого життя.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Bahcivancilar, Ugur. Validation Of Methods Time Measurement Data. Master's thesis. METU. 2012. URL: <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12614916/index.pdf>.
2. Bogenberger, K., Weikl S. Quality Management Methods for Real-Time Traffic Information. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 54. №4. P. 936–945. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.809>.
3. Covey St. The 7 Habits of Highly Effective People. Simon & Schuster. 2013.
4. Decker, Stephanie. Organizations in Time: History, Theory, Methods. *Business History Review*. 2016. Vol. 90. № 2. P. 333–337.
5. Kouali, Georgia, Petros Pashiardis. Time management profiles of Cypriot school principals: a mixed-methods approach. *International Journal of Educational Management*. 2015. Vol. 29. №4. P. 492–518. URL: <http://dx.doi.org/10.1108/ijem-02-2014-0019>.
6. Mackenzie, R. Alec. Teamwork through time management: New time management methods for everyone in your organization. Chicago : Dartnell. 1990. 257 p.
7. Morgenstern, Julie. Time management from the inside out: The foolproof system for taking control of your schedule and your life. 2nd ed. New York : Henry Holt/Owl Books. 2004.
8. Semet, Frédéric, Gilles Goncalves. Real-Time Fleet Management: Typology and Methods. In *Multimodal Transport Systems*. Hoboken. USA: John Wiley & Sons, Inc. 2014.
9. Timmerman, Brent D. CI Principle #2: Study and Adopt Methods of Time Management. In *Starting Lean from Scratch*. New York, NY : Routledge. 2019. P. 275–77.
10. Tracy B. Time Management. AMACOM, 2014. 104 p.
11. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.