

**Ширяева Светлана Алексеевна**

магистрант

**Ливак Наталия Степановна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет

науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева»

г. Красноярск, Красноярский край

## **ОСОБЕННОСТИ СТИЛЕВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

***Аннотация:** рассматривается способность к самоорганизации как одна из важнейших характеристик любого профессионала. Описываются некоторые особенности стилевых характеристик самоорганизации для различных типов личности в зависимости от их хромотипов и отношения к собственному времени.*

***Ключевые слова:** самоорганизация, индивидуальный стиль самоорганизации, хромотип, временная перспектива.*

В современных рыночных условиях клиентоориентированные организации уделяют особое внимание поиску и поддержке ключевых сотрудников, которые отличаются от остальных специалистов своими уникальными индивидуальными характеристиками, навыками, важными и ценными для организации. Это обусловлено тем, что такие профессионалы играют существенную роль в развитии организации, увеличении ее прибыльности, а также популярности среди потребителей. Одним из важнейших качеств профессионала является способность к самоорганизации, которая обеспечивает продуктивность и своевременность личной и общественной жизни индивида, определяет достижения человека в любых сферах деятельности, успешность его самореализации (Абульханова К.А., Богомаз С.А., Ключко, Мандрикова Е.Ю., Мешкова И.В.).

Богомаз С.А. утверждает, что при вовлечении человека в какую-либо сложную деятельность необходимо прогнозировать его индивидуальные особенности и учитывать степень выраженности склонности к самоорганизации [3, с. 163]. Клочко В.Е. видит самоорганизацию, как непрерывно создаваемое человеком жизненное пространство [5, с. 17]. Иначе говоря, всё, что происходит в жизни индивида под его воздействием, можно отнести к понятию самоорганизации. Самоорганизацию рассматривают, как комплекс структур сознания личности, которые способствуют развитию самоанализа, саморегуляции, самоконтроля, формированию умения предвидеть, целеустремленности, а также самодисциплины [2, с. 378]. Таким образом, способность к самоорганизации включает в себя гибкость, устойчивость к нежелательным изменениям, настойчивость, планомерность, планирование, целеустремленность, исполнительность, умение структурировать собственное время, ориентация на настоящее.

Исследователи указывают на взаимосвязь способности к самоорганизации и отношением к собственному времени (Сырцова А., Абульханова К.А., Березина Т. Н.). Личностное восприятие человеком времени способствует эффективному планированию деятельности, что приводит к более быстрой реализации личностного потенциала; оказывает влияние на мышление личности, определяет целостное отношение индивида к собственной жизни, его мотивацию, а также опосредует пути дальнейшего развития [4, с. 75].

Отметим, что видение индивидом в собственном настоящем своего прошлого или будущего обозначается термином «временная перспектива», которое было введено Куртом Левином. Иными словами, воспоминания человека и перспективы будущего определяют настоящее время личности. Многие авторы делают акцент на том, что сбалансированность временной перспективы индивида оказывает значительное влияние на его самоорганизацию и эффективность любой его деятельности в целом (Канавина С.С., Осин Е.Н, Орел Е.А., Попова О.Н.).

Учитывая вышесказанное, мы предположили, что на уровень самоорганизации индивида влияет отношение человека к собственному времени. Кроме того, мы считаем, что со способностью к самоорганизации связан и хронотип личности. Для проверки данных предположений было проведено исследование, в котором приняли участие 40 человек старше 20 лет (из них 70% женщин и 30% мужчин). Нами был подобран пакет методик, включающий опросник самоорганизации деятельности (Мандрикова Е.Ю.), определение хронотипа (по Бреусу М.) и опросник временной перспективы Зимбардо (Зимбардо Ф., Гонзалес А.).

«Опросник самоорганизации деятельности» Мандриковой Е.Ю. был разработан как инструмент психодиагностики, который позволяет определить стилевые особенности организации собственной деятельности человеком согласно шести шкалам: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, самоорганизация и ориентация на настоящее. Методика «Определение хронотипа» (по Бреусу) создана для того, чтобы выявить, к какому из четырех хронотипов относится испытуемый, согласно классификации Бреуса М., включающей в себя следующие: дельфин, медведь, лев, волк. Автор методики выбрал для описания типов 4 вида млекопитающих, основываясь на том, что люди – не птицы и их поведение больше напоминает поведение других млекопитающих. Опросник временной перспективы Зимбардо (Зимбардо Ф., Гонзалес А.) применяется для диагностики системы отношений человека ко времени, к окружающей действительности, собственному опыту и перспективам. Измеряемые показатели распределяются по 5 факторам: восприятие негативного прошлого, позитивного прошлого, будущего, гедонистического и фаталистического настоящего.

Результаты тестирования были статистически обработаны, был проведен кластерный анализ методом k-средних, который наиболее часто применяется для социологических исследований, не требует постановки предварительных гипотез и большого количества респондентов и данных.

Как представлено ниже на графиках, мы выделили четыре кластера (рис. 1) и соответствующие им четыре стиля самоорганизации человеком собственной деятельности (рис. 2) и времени (рис. 3): два из них для хронотипа «Медведь» и два – для хронотипа «Дельфин». Данных по хронотипам «Лев» и «Волк» недостаточно для того, чтобы выделить их в отдельные классы с подробным описанием. Однако мы можем утверждать, что хронотип личности оказывает влияние на ее способность к самоорганизации.

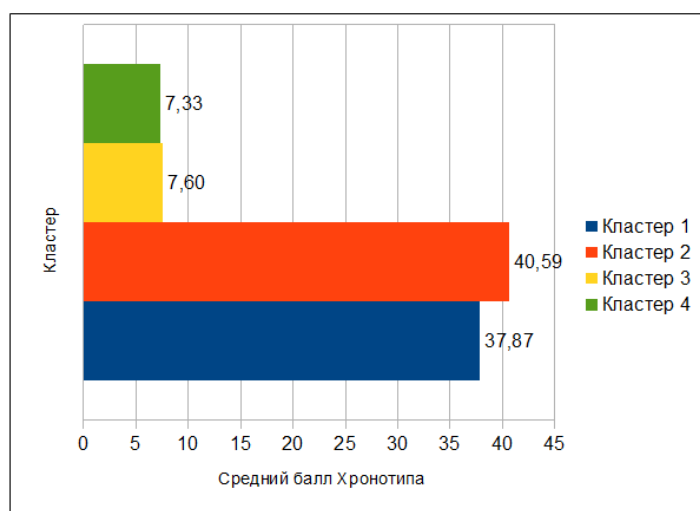


Рис. 1. Распределение кластеров согласно средним баллам хронотипа личности

Согласно теории М. Бреуса «Дельфины» составляют лишь 10% населения, «Львы» – 15–20% населения, «Медведи» – 50%, Волки – 15–20%. В нашей выборке наибольшее количество (75%) испытуемых относятся к хронотипу «Медведь», 20% испытуемых – «Дельфины», 5% – «Львы» и «Волки». Респонденты первого и второго кластера (80% испытуемых) относятся к хронотипу «Медведь» (33–47 баллов), который описывает людей дружелюбных, экстравертов, осторожных, но открытых новому, не склонных к конфликтам, любящих поспать подольше и предпочитающих распорядок дня, который основан на времени восхода и заката. Отметим, что респонденты с хронотипами «Лев» (19–32 балла) и «Волк» (48–61 балл) включены в первый и второй кластер соответственно. Испытуемые третьего и четвертого кластера (20% испытуемых) относятся к хронотипу «Дельфин» (7–10 баллов) и отличаются от остальных

чутким сном, часто просыпаются уставшими, могут страдать бессонницей, которая чаще связана с тем, что они склонны постоянно анализировать собственные ошибки и сказанные слова, иначе говоря, они фиксируют свое внимание на негативном опыте. Такие люди стремятся к идеалу, избегают риска, интеллектуально развитые интроверты, предпочитают работать в одиночку, осторожные и нервные, внимательные к деталям.

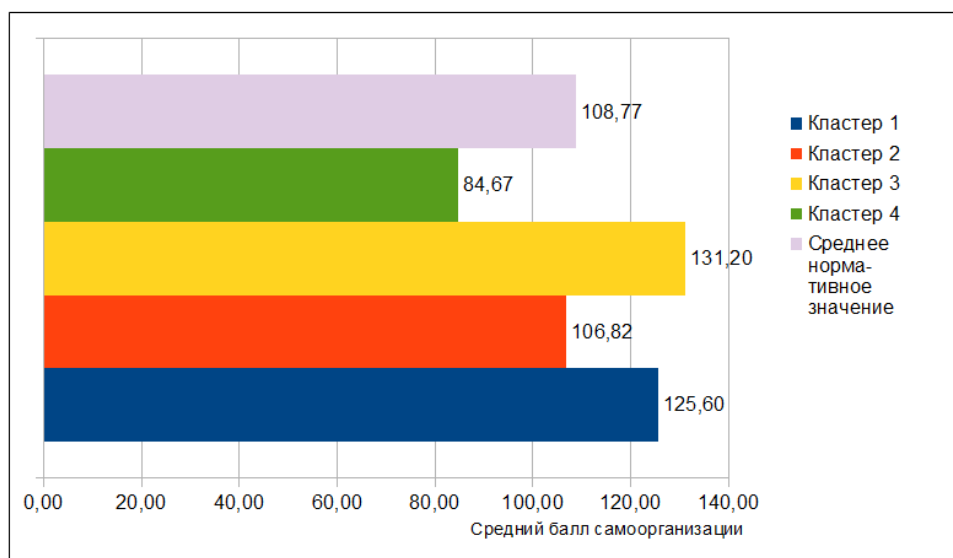


Рис. 2. Сравнение средних баллов самоорганизации по кластерам

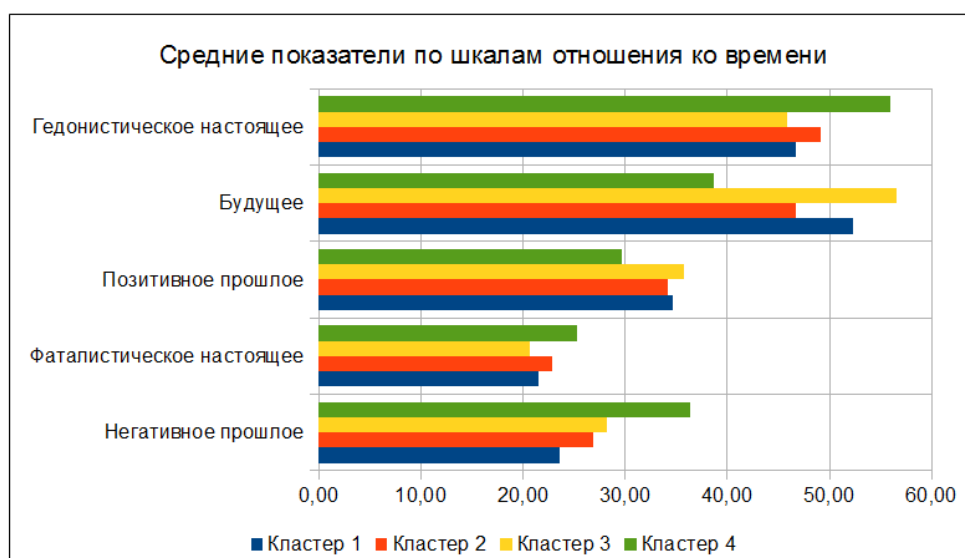


Рис. 3. Сравнение средних баллов шкал отношения респондентов к собственному времени по кластерам

Таким образом, анализируя данные кластерного анализа нашей выборки, мы можем дать следующую характеристику респондентов согласно выделенным нами четырем кластерам:

Респонденты первого кластера отличаются высоким уровнем развития способности самоорганизации. Иначе говоря, они самостоятельно ставят цели, составляют адекватные планы собственных действий по их достижению, при необходимости прилагают планомерные волевые усилия для реализации задуманного. Такие люди в первую очередь ориентированы на будущее, при этом предпочитая жить «здесь и сейчас» и получая от жизни удовольствие. У них самый низкий уровень фиксации на прошлом по сравнению с испытуемыми остальных кластеров, к своему опыту они относятся позитивно. Все это соответствует хронотипу «Медведь», к которому относятся данные испытуемые, являясь дружелюбными экстравертами, не склонными конфликтовать и открытыми новому.

Респонденты второго кластера отличаются самой высокой ориентацией на получение удовольствия в настоящем, которое является для них особенно ценным и значимым временем и воспринимается ими, как заранее предопределенное судьбой. Имеющийся опыт они оценивают адекватно, но более критично, чем респонденты первого кластера. У таких людей способности самостоятельной организации собственной деятельности развиты на уровне чуть ниже среднего.

Респондентов третьего кластера отличает от остальных самый высокий уровень развития способностей к самоорганизации. У них больше, чем у испытуемых остальных групп, развиты способности к самостоятельному составлению тщательно продуманных планов и детализированных программ собственной активности, умению адекватно и своевременно скорректировать их при необходимости. Такие люди не зависят от мнения окружающих и склонны считать, что будущее зависит от их собственной воли и стремлений. Они относятся к прошлому более позитивно, чем все остальные испытуемые, однако видят в нем и негативный опыт и разочарование. Все описанное выше

соответствует хронотипу «Дельфин», к которому относятся испытуемые данного кластера, являясь людьми с высоко развитым интеллектом, особое внимание уделяющими деталям, нервными и осторожными, перфекционистами, предпочитающими избегать риска.

Респонденты четвертого кластера относятся также к хронотипу «Дельфин», однако отличаются от остальных групп самым низким уровнем развития способности к самоорганизации (ниже средних нормативных значений), а также негативным восприятием собственного прошлого. Настоящее они видят оторванным от прошлого и будущего, подчиненным заранее predetermined судьбе. Они с трудом привыкают к изменению обстоятельств, т.к. чувствуют себя неуверенно в таких ситуациях, с трудом корректируя планы и подстраивая собственную деятельность под новые внутренние и внешние условия. Такие люди не умеют самостоятельно и адекватно планировать свои действия и их последовательность, склонны ставить цели ситуативно, основываясь на чужом мнении, испытывают трудности в достижении результатов, когда необходимо прикладывать дополнительные усилия воли.

На основе результатов, представленных выше, мы можем утверждать, что подтверждается зависимость общего уровня самоорганизации и ее компонентов от хронотипа индивида и его отношения к собственному времени. Описанные выше особенности поведения личности являются характеристиками четырех выделенных нами стилей организации человеком собственной деятельности и времени.

Проведенное нами исследование позволило нам предложить рекомендации по развитию стилевых характеристик самоорганизации. Мы разработали модульную программу, направленную на повышение эффективности стратегии поведения личности. Данная программа состоит из нескольких обучающих модулей, которые можно проходить как последовательно, так и отдельно друг от друга. Цель программы – предоставить обучающимся систему практических знаний о современных техниках в области тайм-менеджмента,

самоорганизации; сформировать необходимые умения и навыки постановки и удержания целей, планирования, управления собственным временем и деятельностью. В рамках обучения мы применяем зарекомендовавшие себя практические техники НЛП. Например, на этапе обучения навыкам достижения поставленных целей мы предлагаем технику «ТОТЕ». Суть техники состоит в том, что любое дело можно разложить на четыре составные части согласно буквам названия: Т-О-Т-Е или «Test 1 – Operate – Test 2 – Exit», иначе говоря «Тест 1 (Триггер) – Операции (Действие) – Тест 2 (Проверка) – Выход». На первом этапе производится определение цели и триггера, который запустит весь процесс достижения цели. Второй этап предполагает действия, требуемые для движения к цели. На третьем этапе осуществляется проверка результата, насколько он соответствует желаемому. На четвертом этапе производится выбор дальнейших действий: завершение деятельности при достижении заданных условий, переопределение поставленной цели, корректировка операций или отказ от цели, если она оказывается недостижимой или неактуальной.

Отметим, что разработанные нами предложения могут быть использованы в любой сфере деятельности специалистами, у которых обнаружен низкий уровень развития способности к самоорганизации и отдельных ее составляющих. В заключение следует отметить, что изучение взаимосвязи способности к самоорганизации, хронотипа личности и отношения индивида к собственному времени требует продолжения исследований.

### ***Список литературы***

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Бобинкин С.А. Самоорганизация рабочего времени психологов-консультантов / С.А. Бобинкин, Е.Ю. Пряжникова, М.Г. Сергеева, Н.Л. Соколова // Научный диалог. – 2016. – №11 (59). – С. 375–386.
3. Богомаз С.А. Типологические особенности самоорганизации деятельности // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2011. – №344 [Электронный ресурс]. – Режим до-



ступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tipologicheskie-osobennosti-samoorganizatsii-deyatelnosti> (дата обращения: 10.02.2019).

4. Канавина С.С. Исследование временной перспективы современной молодежи // Психология в экономике и управлении. – 2017. – Т. 9. – №2. – С. 74–81 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vremennoy-perspektivy-sovremennoy-molodezhi> (дата обращения: 13.03.2019).

5. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ). – Томск: Томский гос. ун-т, 2005. – 174 с.

6. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. – 2010. – №2. – С. 87–111.

7. Попова О.Н. Проблема сбалансированности временной перспективы личности // СПЖ. – 2017. – №66. – С. 18–31 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-sbalansirovannosti-vremennoy-perspektivy-lichnosti> (дата обращения: 13.03.2019).