

Овчар А. І.

Івано-Франківський національний медичний університет

САМООРГАНІЗАЦІЯ ТА САМОУПРАВЛІННЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ АКТИВНОСТІ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ

Однією з найважливіших психологічних характеристик особистості є її відношення до часу. Кожна людина має свої власні уявлення про те, що таке час, як він повинен використовуватись та як він пов'язаний зі значущими життєвими цінностями. Власне, у широкому (філософському) розумінні цього слова, саме поняття час і є однією з найважливіших цінностей.

У даній науковій розвідці основну увагу приділено дослідженню психофізичного аспекту, а саме пошуку механізмів психічного відображення топологічних (послідовність, одночасність) й «фізичних» (тривалість) характеристик часу, а також його залежності від змісту діяльності людини та її культурних відмінностей; та особистісно-психологічного – виявленню індивідуальних відмінностей часової організації та структури психологічного часу досліджуваних.

У статті представлено результати емпіричних досліджень студентів-українців та іноземців Івано-Франківського національного медичного університету, аналіз яких дав підставу стверджувати, що між вибіркою українських студентів та іноземців існують суттєві відмінності за основними часовими показниками різноманітних видів їх активності.

Також вдалося констатувати, що більш успішні студенти-іноземці мають перевагу над українцями за показниками самоорганізації та самоуправління, що може слугувати підставою для твердження про їх кращу здатність до планування своєї навчально-професійної діяльності й інших видів активності, а також кращих адаптаційних можливостей до змін у житті.

Аналіз показників бюджету часу дозволив констатувати, що між групами успішних та менш успішних студентів (як серед іноземців так і серед українців) спостерігається різюча відмінність, а саме ті, хто добре вчиться щоденно приділяють понад 2 години часу більше для навчальної діяльності ніж ті, у кого успішність посередня. І, навпаки, позаяк останні не дуже переймаються успіхами у навчанні, то вони набагато більше часу приділяють різноманітним відпочинковим заходам, сну, зустрічам, спілкуванню, на відміну від успішних студентів. Також іноземні студенти-медики значно краще відвідують навчальні заняття і готуються до них.

Ключові слова: психологія часу, відношення до часу, бюджет часу, види активності.

Постановка проблеми. У дослідженні, яке було організовано нами в умовах Івано-Франківського медичного університету, взяли участь 64 студенти (з них 42 етнічні українці і 22 іноземних студентів (Індія, Єгипет, Марокко, Нігерія) 5 курсу медичного факультету та факультету підготовки іноземних громадян освітньо-професійної програми «Медицина».

Організація дослідження передбачала використання цілого комплексу методик, які дозволяли фіксувати кількісні та якісні характеристики ключових понять і виявляти наявні зв'язки між залежною та незалежною змінними. Однак, зважаючи на те, що обсяг статті не дозволяє представити всю зібрану нами емпірику, а також у зв'язку з тим, що деякі результати досліджень вже опубліковані, ми зупинимось на аналізі лише деяких важливих, на наш погляд, даних.

Одне з основних дослідницьких завдань, яке ми ставили перед собою полягало у тому, щоб виявити показники найбільш суттєвих індивідуальних відмінностей в процесах самоорганізації та управління різними видами активності, зокрема у навчально-професійній. В якості індикатора останньої нами брались до уваги показники академічної успішності студентів та їх ставлення до такої важливої цінності як час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних дослідженнях проблем особистості цікавим і водночас актуальним напрямком залишається визначення психологічних особливостей сприйняття суб'єктом часу й часової перспективи. Відомо, що життєві та соціальні кризи суттєвим чином позначаються на психологічному стані індивіда, знижують його особистісний потенціал, порушують просторово-часові параметри життє-

діяльності, ведуть до звуження тимчасових перспектив, а отже, ускладнюють самореалізацію особистості в цілому [2, с. 68].

Дослідженням різноманітних аспектів психологічного часу займалися такі відомі метри психології як: Зейгарнік Б.В., Зімбардо Ф., Левін К., Франк Л.К. та ін., а також численна плеяда наших сучасників: Афанасьєва Н.Є., Бабатіна С.І., Балашова О.Ю., Грановська О.Я., Головаха Є.І., Ільїна Ю.Ю., Світлична Н.О., Скорчевська Є.Л. та ін.

Одним з найважливіших аспектів психології часу є відношення людей до часу. Кожна людина має свої власні уявлення про те, що таке час, як він повинен використовуватись та як він пов'язаний зі значущими життєвими цінностями. Власне, у широкому (філософському) розумінні цього слова, саме поняття час і є однією з найбільших цінностей.

Психологія часу – це складний та багатограний науковий напрямок, який не є статичним, а постійно розвивається й оновлюється, охоплюючи все більш широке коло проблем. Так, важливим напрямком психологічних досліджень був, є і залишається особливо актуальним в наш час – це виявлення взаємозв'язків між психологічними аспектами часу та емоційними станами людини, такими як стрес, тривога та задоволення від життя. Не менш важливим аспектом психології часу слід вважати культурний вимір, тобто вивчення різних культурних відмінностей у сприйнятті та керуванні часом. Адже різні культури мають різні уявлення про те, що таке час, як його використовувати та як він пов'язаний зі значущими цінностями (сімейними, родинними, релігійними тощо).

Цікавим аспектом дослідження психології часу є сприймання його тривалості в залежності від змісту діяльності людини. Час, заповнений цікавими, значущими справами, спливає швидко. І, навпаки, рутинна, одноманітна нецікава форма активності стає нестерпно тривалою. В зв'язку з цим, для одних людей час – це просто ресурс, який потрібно ефективно використовувати для досягнення максимального результату, тоді як для інших людей час може бути важливим елементом відносин із родиною та друзями, розвагами та відпочинком. Також, психологія часу вивчає різні психологічні аспекти, які пов'язані зі сприйняттям та керуванням часом [3, с. 6].

Особистісна організація часу цілісно може бути вивчена в єдності трьох основних її структурних компонентів – переживання, усвідомлення і часової організації діяльності. Тому адекватне сприйняття часу зумовлює самоорганізацію і регуляцію діяльності людини та її поведінки,

оскільки динаміка будь-якого поведінкового акту розгортається у часовому режимі (Клименко Ю., Кублицьке Л. Ю.) [1, с. 121].

Ми у своїй науковій розвідці зробили акцент на дослідженні психофізичного аспекту – пошуку механізмів психічного відображення топологічних (послідовність, одночасність) та метричних (тривалість) характеристик «фізичного» часу; та особистісно-психологічного – дослідження часової організації індивідуального життєвого шляху, структури психологічного часу особистості.

Одним з важливих завдань, в процесі організованого нами дослідження, було виявлення основних інтервальних показників бюджету часу впродовж доби (тижня) та їх змістове наповнення. Гіпотетично така робота повинна була не тільки виявити об'єктивні показники витрат часу на основні види діяльності та події, які виникали, а також встановити способи й основні стратегії керування часом, такі як планування, регулювання та контроль. Адже люди можуть мати різні підходи до керування своїм часом, і ці підходи впливатимуть на їхню продуктивність, здоров'я та загальний добробут. Також, згідно наших очікувань, об'єктивація основних показників організації студентами свого часу повинна була б спонукати їх до переосмислення свого ставлення до категорії цінності часу. Позаяк у багатьох випадках наші сподівання виявились марними, то на етапі формування експерименту пріоритетними для нас було визначено реалізацію кількох важливих завдань:

1) перевірити наскільки сформований досвід планування часу відрефлексовується і оцінюється в контексті позитивного надбання для подальшого успішного професійного становлення;

2) як студенти з різним ставленням до своєї професійної підготовки планують та керують своїм часом;

3) як вони встановлюють пріоритети та ухвалюють рішення про використання свого часу.

Окремий аспект цього дослідження пов'язаний з культурними та соціальними контекстами, які без сумніву мають значний вплив на сприйняття та керування часом студентами, а отже і на їх поведінку. Зважаючи на численний контингент студентів-іноземців, які взяли участь у дослідженні на етапі констатувального експерименту, то їх подальша участь може бути дуже корисною для об'єктивації такого роду показників, а також для порівняльного кроскультурного аналізу.

Не менш актуальними слід вважати завдання, спрямовані на виявлення індивідуальних відмінностей у сприйнятті, відношенні та керуванні часом

суб'єктами з різною типологією чи репертуаром особистих характеристик (особистісним профілем).

Таким чином, усе коло питань, які ми хотіли б охопити у своєму дослідженні і дати на них відповідь, стосується того, яке місце у своїх часових перспективах майбутні лікарі відводять своєму професійному становленню і як це впливає на їх поведінку та рішення.

Постановка завдання. Мета статті: за результатами аналізу емпіричних даних, отриманих на вибірці іноземних та українських студентів-медиків встановити найбільш ймовірні кореляції між деякою сукупністю психологічних змінних, що слугують чинниками професійного становлення майбутніх лікарів.

Виклад основного матеріалу. Вивчення бюджету часу студентів здійснювалось протягом тижня. Кожен досліджуваний повинен був щодня (рекомендовано перед сном) заповнювати відповідну матрицю (табл. 1).

Дослідження починалось у понеділок і завершувалось у п'ятницю. Після цього підраховувались сумарні показники за тиждень і визначались середньостатистичні показники за день. Отримані таким чином дані заносились у відповідні таблиці, що слугувало умовою для їх подальшої репрезентації у різних видах графічних форм, які врешті-решт піддавались детальному аналізу.

Аналізуючи показники бюджету часу студентів-українців з високим (А–В) і посереднім (D)

Таблиця 1

Зразок матриці фіксації бюджету (витрат) часу за основними видами активності

№	Основні види (напрями) активності	Пон	Вівт	Сер	Четв	Пятн	Сума	Середнє
	<i>Дорога, транспорт</i>							
I	Навчальна діяльність							
1.1	Навчальні заняття (лекції, практичні)							
1.2	Заняття у секціях, гуртках							
1.3	Підготовка до занять							
II	Спортивно-оздоровча діяльність							
2.1	Ранкова прогулянка, руханка, фізичні вправи							
2.2	Заняття в спортивних секціях, тренажерних							
2.3	Участь у змаганнях, турнірах							
III	Самообслуговування та виконання							
3.1	Купівля продуктів, приготування їжі,							
3.2	Прибирання, прання, прасування							
3.3	Робота на присадибній ділянці, городі тощо							
3.4	Інші сімейні обов'язки							
IV	Міжособистісне спілкування, контакти							
4.1	Зустрічі, спілкування з найближчим родинним							
4.2	Дискотеки, вечірки							
4.3	Розмови по телефону							
4.4	Інтернет							
У	Культурно-мистецька діяльність							
5.1	Відвідування театру, кіно, концертів							
5.2	Відвідування мистецьких виставок,							
5.3	Участь у хорових, танцювальних та інших							
VI	Час для відпочинку, реалізації особистих							
6.1	Сон							
6.2	Перегляд телепередач							
6.3	Прогулянки на природі, туристичні походи							
6.4	Відвідування (вболівання) спортивних							
6.5	Інше							
УП	Громадсько-корисна робота							
7.1	Волонтерська робота, участь у толоках,							
7.2								
УІІІ	Робота за наймом (оплачувана)							
	Всього							
	Необлікований час							

рівнем успішності, вдалося виявити суттєві відмінності у їх ставленні до навчальної діяльності (рис. 1). Так за сумарним показником пункту 1.1 (відвідування навчальних занять) і 1.3 (підготовка до занять) різниця між цими двома категоріями студентів складає більше 2 годин ($172 + 200 - (136 + 106) = 130$ хвилин).

Разом з тим, цілком очевидні значущі відмінності у показниках за такими видами діяльності, як «Навчальна» (I), «Спілкування, контакти» (IV) та «Час для відпочинку, сон» (VI). При чому, як нам видається, ці показники тісно корелюють між собою: так успішні студенти щодня затрачають на навчальні заняття і підготовку до них на 123 хвилини (понад 2 години) більше за студентів з посередньою успішністю (рис. 2). Натомість останні понад годину (70 хв.) більше спілкуються, відвідують дискотеки, вечірки ніж категорія успішних студентів. Також вони значно більше часу (на 116 хвилин) приділяють відпочинку та реалізації особистих планів й зацікавлень.

Таким чином, можна категорично стверджувати, що між двома групами досліджуваних студентів спостерігається разюча відмінність, а саме ті, хто добре вчиться щоденно приділяють на 2 години часу більше (добова частка 26 %) для навчальної діяльності від тих, у кого успішність посередня (17 %) – українська дослідницька вибірка і відповідно 31 % та 21 % (майже на 2, 5 години більше) у вибірці іноземних студентів (рис. 4–5).

Тобто студенти, які мають високі навчальні бали, щоденно витрачають у понад два рази більше часу, ніж ті хто мають посередні оцінки. Натомість в усіх інших 4 видах діяльності (Спілкування (4.1); Інтернет (4.4); Сон (6.1); Прогулянки (6.3)) було виявлено суттєву перевагу студентів категорії D.

Якщо дати більш розлогу картину, то виявляється що студенти з гіршою успішністю значно більше часу проводять в Інтернеті, набагато частіше відпочивають та спілкуються, а також у середньому сплять на понад 1 годину більше щодоби. Причому показники останніх практично відповідають нормі – майже 8 годин, а ось студенти категорії A–B щоденно сплять менше 7 годин, що при їх інтенсивній розумовій активності може (з часом) позначитись на їхньому фізичному і психічному здоров'ї.

Тепер спробуємо проаналізувати сумарні часові показники за кожним із видів діяльності (рис. 2–3). Якщо уважно розглянути цю діаграму, то за такими видами діяльності як «Спортивно-оздоровча діяльність» (II), «Самообслуговування» (III), «Культурно-мистецька діяльність» (V), «Громадсько-корисна робота» (VII) між обома групами студентів не існує суттєвих відмінностей. Більш того, абсолютні значення показників (у хвилинах) за такими видами діяльності як II, V, VII настільки низькі, що можна переконливо стверджувати, що студентів ці види діяльності не цікавлять і вони не прагнуть ними займатись. Надто низькі кількісні значення мають доволі просте пояснення: всього лише 1–2

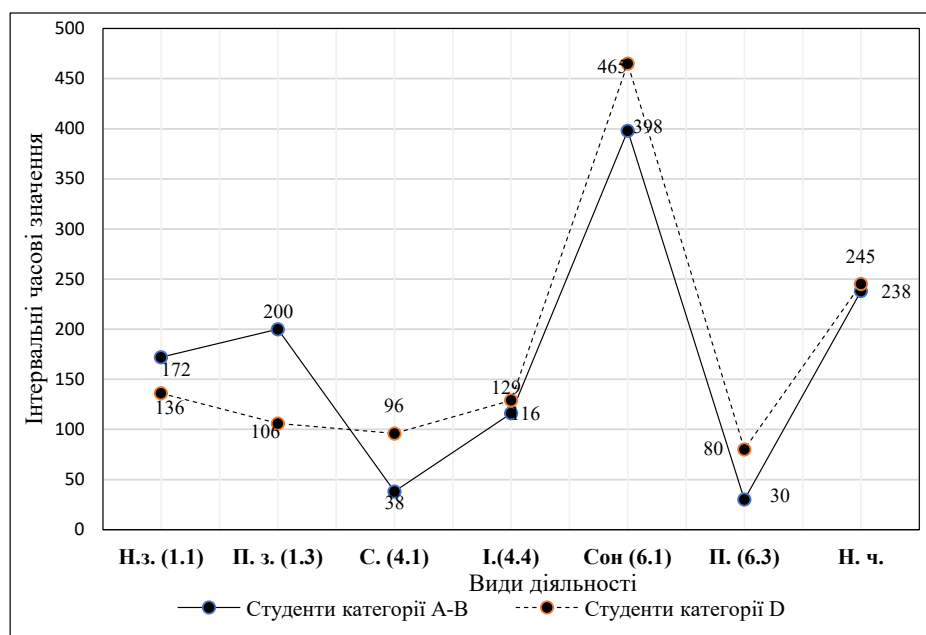


Рис. 1. Показники затрат часу на деякі види активності студентами-українцями з різними показниками успішності

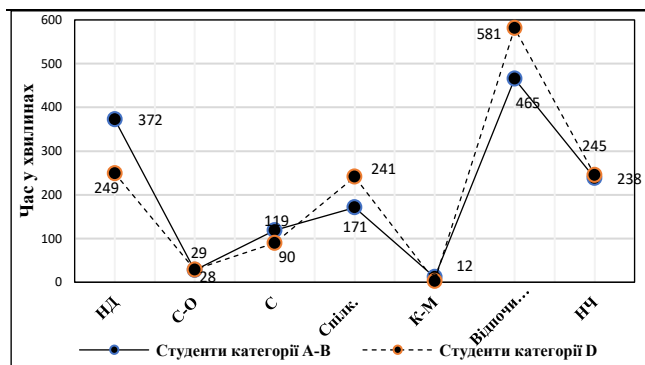


Рис. 2. Графіки розподілу показників часових витрат студентів з різним рівнем успішності (укр.)

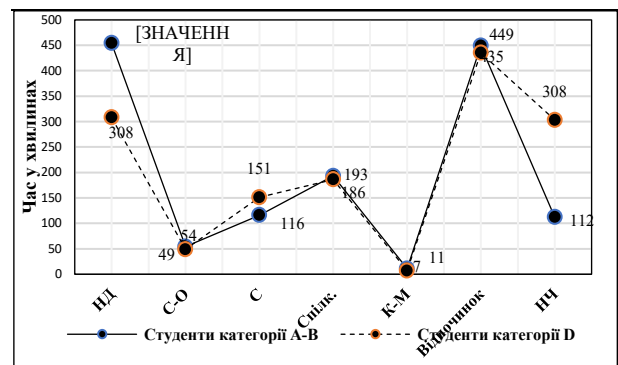


Рис. 3. Графіки розподілу показників часових витрат студентів з різним рівнем успішності (іноз.)

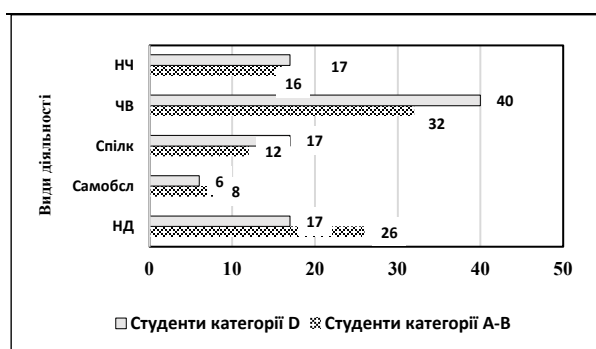


Рис. 4. Середньодобові витрати часу у % (укр.)



Рис. 5. Середньодобові витрати часу у % (іноз.)

студенти від загальної кількості досліджуваних проявляють зацікавлення до них. І це прикро, бо опосередковано це свідчать про надто обмежене коло інтересів досліджуваних студентів.

Також нам вдалося виявити стійку тенденцію середньодобових показників серед студентів обох груп категорії D. Час відведений на різноманітні відпочинкові заходи, сон, зустрічі (контакти): українська вибірка D (40 + 17 %), на відміну від успішних студентів А-В (32 + 12 %); вибірка іноземних студентів – відповідно (30 + 21 %), на відміну від успішних студентів (31 + 8 %).

Водночас, серед іноземних студентів цієї ж категорії виявлено найвищі показники необлікованого часу, при чому вони майже у 3 рази вищі ніж у студентів категорії А-В (21 % і 8 % відповідно). І якщо в останніх він становить 112 хвилин, то серед досліджуваних категорії D ця цифра значно вища – 308 хвилин (5 годин). Думаємо, що такий показник міг виникнути внаслідок недобросовісної щоденної фіксації часу, а тому окремі види діяльності просто не враховувались.

Що стосується вибірки українських студентів, то вони практично однакові серед обох категорій досліджуваних: 238 і 245 хвилин відповідно,

що складає 16 % і 17 % добових витрат або аж 4 години. Думаємо, що цей показник потребує подальшого уточнення і вивчення, позаяк може виявитись надзвичайно інформативним. З одного боку, це може бути свідченням того, що є деякі види активності та поведінки про які студенти знають, однак не хочуть їх облікувати. В такому випадку їх мотивація нам зрозуміла: для того, щоб не виглядати вразливим у морально-психологічному контексті, такі студенти просто не фіксували ці часові інтервали або в окремих випадках приховували їх за «привабливою ширмою». Попри сказане, ми все ж більш схильні вважати, що цей час немає змістового наповнення, а тому його складно якось репрезентувати. Він просто витрачається на якусь пустопорожню активність, яку важко об'єктивувати.

Як видно з розподілу показників діаграми, найбільш суттєва відмінність спостерігається за трьома позиціями: «Навчальна діяльність» (I), «Час для відпочинку, сон» (VI), «Необлікований час». При чому, час на відвідування і підготовку до навчальних занять у студентів категорії А-В, на 146 хвилин більший (понад 2 години) – (31 % у добовому розподілі часу) у порівнянні з сту-

дентами категорії D – (21 % відповідно) – рис. 5. До того ж це складає понад 7,5 годин і у них це навіть більше ніж час, відведений на сон та відпочинок. Студенти з посередніми показниками успішності відводять щоденно на відвідування занять і підготовку до них в середньому на 2,5 години менше, ніж їхні більш успішні однокурсники. Разом з тим, ці показники переважають середньостатистичні дані української вибірки на 82 хвилини (категорія A–B) і 59 хвилин (категорія D). Таким чином іноземні студенти-медики значно краще відвідують навчальні заняття і готуються до них. Час для сну і відпочинку в обох групах студентів приблизно однаковий, однак менший, ніж у вибірці українських студентів. При чому у категорії студентів з посередньою успішністю – суттєво менший (на 2,5 години).

Якщо порівняти між собою показники розподілу за різними видами діяльності, то для нас цілком очевидним виявилась відмінність між українськими та іноземними студентами за середньостатистичними даними «Спортивно-оздоровчої та Культурно-мистецької діяльності», а також «Самообслуговування та виконання побутових обов'язків». І якщо остання не викликає ніяких сумнівів, адже студенти віддалені від своїх домівок (країн), а тому змушені повністю дбати про своє харчування і комфорт, то два перших види діяльності засвідчують про їх зацікавлення, уподобання й прагнення урізноманітнювати свою діяльність. В цьому аспекті серед досліджуваної вибірки іноземні студенти мають перевагу над українцями. Разом з тим, невелика дослідницька вибірка не дає підстав для категоричних висновків.

Висновки. Отримані нами емпіричні дані дають підставу стверджувати, що між вибіркою українських студентів та іноземців існують суттєві відмінності за основними видами фіксованої активності. Аналогічні тенденції встановлено і в середині кожної з груп між вибірками студентів з високим рівнем успішності (A, B) і посереднім рівнем (D).

Також вдалося констатувати, що більш успішні студенти-іноземці переважають українців за показниками організації та планування своєї діяльності й поведінки. Вони більш вдало планують свій час, поєднуючи навчально-професійну діяльність з різними видами відпочинкових заходів.

Разючу відмінність встановлено між групами успішних та менш успішних студентів (як серед іноземців так і серед українців) за часовими витратами на навчально-професійну діяльність. Зокрема, ті студенти, хто добре вчиться, щоденно приділяють на 2 години часу більше для навчальної діяльності ніж ті, у кого успішність посередня. І, навпаки, позаяк останні не дуже переймаються успіхами у навчанні, то вони набагато більше часу (у порівнянні з успішними студентами) приділяють різноманітним відпочинковим заходам, сну, зустрічам, спілкуванню. Також іноземні студенти-медики значно краще відвідують навчальні заняття і готуються до них.

Також серед обох досліджуваних груп було виявлено великі обсяги необлікованого часу, що може, з одного боку, вважатись результатом недобросовісного ставлення до умов проведення самого дослідження, а з іншого – прагненням приховати якості види активності.

Список літератури:

1. Бабатіна С. І. Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 120–125.
2. Клименко Ю. О. Категорія часу в психологічній науці. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 64–72.
3. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Науковий огляд*. 2016. № 1 (22). С. 1–9.

Ovchar A. I. SELF-ORGANISATION AND SELF-MANAGEMENT OF DIFFERENT TYPES OF ACTIVITY AS A CONDITION FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE DOCTOR

One of the most important psychological characteristics of a person is his or her attitude to time. Each person has his or her own ideas about what time is, how it should be used, and how it relates to significant life values. In fact, in the broad (philosophical) sense of the word, the concept of time is one of the most important values.

This research focuses on the psychophysical aspect, namely the search for mechanisms of mental reflection of the topological (sequence, simultaneity) and “physical” (duration) characteristics of time, as well as its dependence on the content of human activity and cultural differences; and the personal psychological aspect, i.e. the identification of individual differences in the temporal organization and structure of psychological time of the subjects.

The article presents the results of empirical research of Ukrainian and foreign students of Ivano-Frankivsk National Medical University, the analysis of which gave grounds to assert that there are significant differences between the sample of Ukrainian and foreign students in terms of the main time indicators of various types of their activity.

It was also possible to state that more successful foreign students have an advantage over Ukrainians in terms of self-organization and self-management, which may serve as a basis for the statement that they are better able to plan their educational and professional activities and other activities, as well as better adaptive capabilities to changes in life.

The analysis of time budget indicators allowed us to state that there is a striking difference between the groups of successful and less successful students (both among foreigners and Ukrainians), namely, those who study well devote more than 2 hours of time to academic activities every day than those who have mediocre academic performance. And vice versa, since the latter are not very concerned with academic success, they spend much more time on various recreational activities, sleep, meetings, and socializing, unlike successful students. Foreign medical students also attend and prepare for classes much better.

Key words: *psychology of time, attitude to time, time budget, types of activity.*