



FEATURES OF SELF-DISTRIBUTION OF TIME BY INTERNS DURING TRAINING IN INTERNSHIP

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНОГО РОЗПОДІЛУ ЧАСУ ЛІКАРЯМИ-ІНТЕРНАМИ ПРИ НАВЧАННІ В ІНТЕРНАТУРІ.

Yekhalov V.V. / Єхалов В.В.

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Anesthesiology, Intensive Care and Emergency Medicine FPO / кандидат медичних наук, доцент кафедри анестезіології, інтенсивної терапії і медицини невідкладних станів ФПО
Dnipro State Medical University / Дніпровський державний медичний університет*

Khobotova N.V. / Хоботова Н.В.

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of Otorhinolaryngology /
кандидат медичних наук, доцент кафедри оториноларингології
Dnipro State Medical University / Дніпровський державний медичний університет*

Анотація: Нераціональний розподіл часу та ресурсів призводить до того, що інтерни відчують серйозні труднощі в організації власного навчального процесу: їм складно контролювати проміжні та підсумкові результати навчання, що суттєво погіршує якість освіти і тим самим ускладнює особистісну та професійну самореалізацію.

Найбільш часто негативними аспектами прояву прокрастинації вчені вважають: стрес/ дистрес; високу особистісну та ситуативну тривожність; занижену самооцінку; перфекціонізм; недостатність волевої саморегуляції; паліативність рішень; низьку самоефективність та результативність діяльності; реакцію опору, як відповідь на зовнішній психологічний тиск.

Метою дослідження було виявлення психологічних предикторів схильності до академічної прокрастинації з метою профілактики негативних наслідків нераціонального використання навчального та особистого часу суб'єктами освітнього процесу у нинішній час.

Проведено анонімне анкетування більше 300 лікарів-інтернів різних спеціальностей після завершення циклу "Невідкладні стани" та були зроблені висновки: 1. Інтернам лікувального напрямку здебільшого притаманний середній рівень схильності до прокрастинації.

2. Лікарі-інтерни за фахом "Оториноларингологія" показали значно більш високі показники готовності до виконання завдання, ніж молоді колеги інших спеціальностей, але значно нижчий рівень схильності до педантизму.

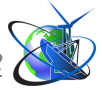
3. Продуктивне відтермінування може бути використане як позитивна складова феномену прокрастинації.

4. Явище прокрастинації в середовищі суб'єктів вищої медичної освіти вимагає подальшого вивчення з метою зменшення впливу його негативних рис та реалізації позитивних характеристик.

Ключові слова: лікарі-інтерни; анонімне анкетування; дослідження.

Вступ.

Рациональний розподіл особистістю часу свого життя є найважливішою якістю особистості, що набувається та розвивається у процесі життєдіяльності. Людина в сучасному світі постійно відчуває нестачу часу на виконання всього бажаного. Як правило, у такому разі виконання значних справ постійно відкладається, а робляться вони або в останній момент або не виконуються зовсім. Це явище, яке позначається терміном "прокрастинація", завоювало величезний інтерес з боку громадськості, отримавши висвітлення у сучасній науковій літературі та привертає дедалі все більше уваги дослідників та



психологів у всьому світі [1,2,3].

Схильність до відстрочення виконання запланованих справ визнають за собою близько 95% дорослих жителів Заходу, при цьому чверть з них відмічає схильність до хронічного зволікання. Протягом останніх 30 років кількість людей за кордоном, що ідентифікують себе як запеклих прокрастинаторів, збільшилася практично на 20%, а лідерами за частотою та ступенем виразності такої характеристики стали особи, які навчаються у вищих освітніх закладах. Нераціональний розподіл часу та ресурсів призводить до того, що інтерни відчують серйозні труднощі в організації власного навчального процесу: їм складно контролювати проміжні та підсумкові результати навчання, що суттєво погіршує якість освіти і тим самим ускладнює особистісну та професійну самореалізацію.

Основний текст.

Метою роботи є виявлення психологічних предикторів схильності до академічної прокрастинації з метою профілактики негативних наслідків нераціонального використання навчального та особистого часу суб'єктами освітнього процесу у нинішній час.

Найбільш часто негативними аспектами прояву прокрастинації вчені вважають: стрес/ дистрес; високу особистісну та ситуативну тривожність; занижену самооцінку; перфекціонізм; недостатність волевої саморегуляції; паліативність рішень; низьку самоефективність та результативність діяльності; реакцію опору, як відповідь на зовнішній психологічний тиск [8].

Академічна прокрастинація являє собою особливий тип захисного механізму пов'язаний з проблемами соціалізації та інтеграції, попереднім досвідом невдач у навчальному процесі, комплексом неповноцінності (невіри у свої здібності та позитивний результат), депресії, побоювання публічних виступів та/або публічної критики та страх отримати низьку оцінку. Причини академічної повільності також можуть включати безвідповідальність та відсутність досвіду самостійного життя (батьківський контроль), моментальну імпульсивність у плануванні свого часу та діяльності, низьку мотивацію до успіху та самореалізації, низький рівень досвіду самоорганізації та самостійного навчання [9]. Ефект прокрастинації знижує самоефективність особистості та сприяє розвитку стресу [8].

Наслідки від прокрастинації можуть включати самотичування, роздратування, жаль та розгубленість. Невиконання навчальних обов'язків у відведений час часто тягне за собою й інші наслідки: матеріальні та/або адміністративні, втрачені можливості, порушення ходу роботи, зіпсовані відносини [4,5,10].

Існують активні та пасивні прокрастинатори. Зволікання перших характеризується негативними емоціями, внутрішнім дискомфортом та відсутністю результату. Другі вважають, що відкладають справи собі на благо, а в умовах коротких термінів вони тільки мобілізують свої внутрішні резерви, і намагаються зробити все необхідне [10,11].

Незважаючи на високий інтерес дослідників до різних видів прокрастинації, включаючи академічну, залишається відкритим питання про її



зв'язок із захисною поведінкою, а також суб'єктивним благополуччям особистості [12].

У наших попередніх дослідженнях було визначено що 43,2% респондентів не вважають доцільним взагалі виконувати певні завдання, якщо це їм нічим не загрожує, керуючись студентським жартівливим висловом "ніколи не відкладай на завтра те, чого можна взагалі не робити". При самопідготовці до занять більш складні та обсяжні завдання відкладаються до «старої скриньки», що підтвердили 56,2% респондентів. За власною оцінкою 69,5% лікарів-інтернів вважають себе прокрастинаторами [13,14].

Матеріали та методи. Проведено анонімне анкетування більше 300 лікарів-інтернів різних спеціальностей після звершення циклу "Невідкладні стани". Передуюче отримання модульного заліку забезпечувало достовірність та щирість відповідей респондентів. Для визначення рівня виразності прокрастинації використовувалася шкала загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т.Ю. Юдєєвої (2011) [15] та її причин М.С. Дворник (2018) [16].

Результати та обговорення.

Попередні результати за шкалою загальної прокрастинації К. Лей в адаптації Т.Ю. Юдєєвої (2011) показали, що середній рівень зволікання в усіх групах дослідження дорівнював 62,25 - 63,5 балів, що відповідало середньому рівню схильності до прокрастинації та не мало фахової достовірної різниці ($p = 1$). Частка респондентів з високим рівнем прокрастинації склала у інтернів 1-го року навчання 21, 25%. Однак, ми не могли задовольнитися такими результатами та провели повторне анкетування за створеним на засадах теоретичного аналізу проблеми походження відтермінування опитувальником М.С. Дворник (2018), провідною характеристикою якого стало припущення про те, що час від часу будь-яка особистість може демонструвати ознаки прокрастинації [16]. Завдяки отриманим результатам ми провели порівняльний аналіз причин особистісної схильності до відтермінування вирішення завдань у лікарів-інтернів за фахом "Оториноларингологія" та середніми показниками молодих колег різних спеціальностей.

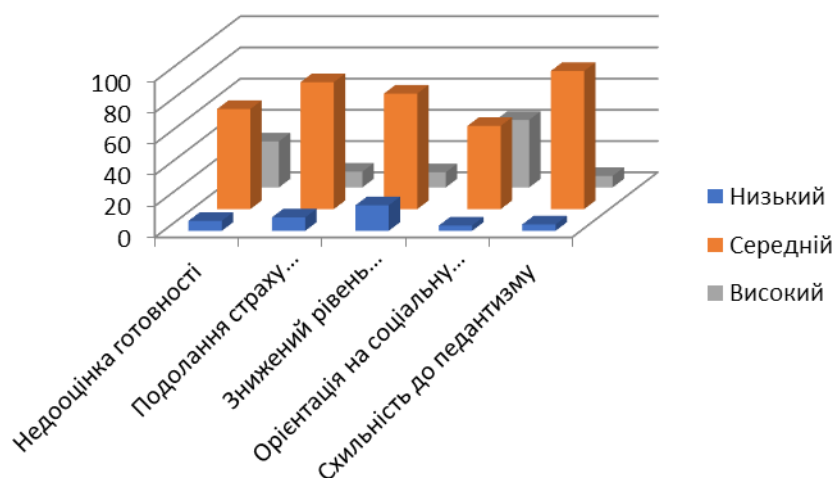


Рис. 1. Розподілення причин особистісної схильності до прокрастинації у лікарів-інтернів різних спеціальностей



Як було вказано вище, переважна частка всіх опитаних характеризувалася середнім рівнем схильності до прокрастинації. Але в загальній масі лікарів-інтернів високий рівень зволікання показали 43,3% респондентів за складовою "орієнтація на соціальну винагороду". Друге місце (29,5%) посіла "недооцінка готовності до виконання завдання". Низьку схильність до прокрастинації показали 16,3% респондентів за пунктом "зниження рівня зацікавленості".

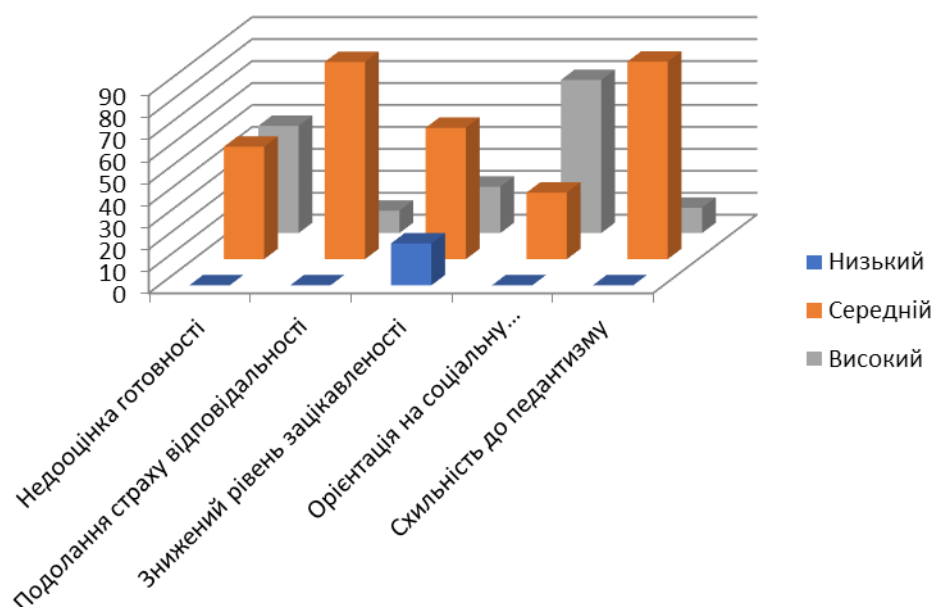
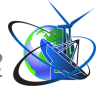


Рис. 2. Причини особистісної схильності до прокрастинації у лікарів-інтернів за фахом "Оториноларингологія".

При порівняльному аналізі причин прокрастинації у лікарів-інтернів за фахом "Оториноларингологія" та молодих колег різних спеціальностей лікувального профілю було визначено, що при повній відсутності респондентів з низьким рівнем схильності, частка колег з високим показником перевищує на 39,5% середній показник інтернського середовища. Це може бути інтерпретоване як висока схильність суб'єктів навчання до відтермінування через оцінювання завдань як складних, тривалих, неважливих через особистісну нестабільність, недостатність підтримки або контролю, недооцінку часу та власних ресурсів на виконання роботи [16].

Низького рівня схильності за складовою "подолання страху відповідальності" не було зареєстрованого в жодного інтерн-оториноларинголога супроти 8,6% загальної вибірки. Інші ступені притаманності статистично не відрізнялися від інтернів різних фахів. Це свідчить про тривожну поведінку уникання важливих, складних, незнайомих завдань, пошук особливих умов для їх виконання. Це певна фобія прийняття рішень, своєрідний захист від психічного і фізичного перенавантаження [16,17]. Психологічний захист особистості активізується саме у ситуації очікування результату, оскільки особистість орієнтована на емоційно-оціночне ставлення до витрачених зусиль. При цьому відкладення реалізації поставленої мети є паліативним рішенням, здатним підготувати до наступних дій [8].



В літературі описано варіант захисту, який набув назву "Jonah complex". З причини «страху досягнень» більше половини людей у світі навіть не звертаються до завдання і не шукають дійсних шляхів реалізації внутрішнього потенціалу: «Чим вище здіймешся, тим болючіше падати». Умова становлення або переходу на наступний рівень буття вимагає мужності, що виводить людину із затишного та безпечного середовища на життєвий простір. Страх невдачі (або успіху) безпосередньо передбачає ситуацію оцінювання. Події з неминучою оцінкою діяльності зазвичай призводять до підвищення переживання реальної або уявної небезпеки. Молодий колега, подумки припускаючи можливість не впоратися із завданням, не хоче розчарувати себе або інших. Рефлексія та зворотний зв'язок при цьому негативно впливають на рівень самооцінки, який потрібен особистості для звичного функціонування. Побоювання невдачі може свідчити про реальний або уявний брак здібностей. Недооцінка власних можливостей спричиняє почуття неспроможності та безпорадності. Підсвідомо суб'єкт навчання обирає прокрастинацію замість самовдосконалення. Страх перед успіхом може поєднуватися з небажанням людини стати центром загальної уваги, учасником конкурентної боротьби, викликати в когось заздрість або роздратування, зайняти нетипову для своєї соціальної групи позицію, неготовністю взяти на себе відповідальність [16,18].

Що стосується "зниження рівня зацікавленості", то у інтернівоториноларингологів виникає певне протиріччя: з одного боку 19,1% респондентів показали низку схильність до цієї причини прокрастинації, в той же час 21,1% з них у значній мірі притаманна байдужість. Обидва показники значно перевищують такі у загальній вибірці. Високі показники тут демонструють їхню загальну незацікавленість щодо справ, які потрібно виконати. Напрошується питання про те, чи свідомо молоді колеги обрали свою спеціальність, чи валідними були мотиваційні важелі, а може причиною стало небажання опановувати елементи суміжних спеціальностей за модулем "Невідкладні стани"? Хоча психологічні особливості кожного суб'єкта потрібно враховувати, однак навчальний план та програма їм повинні бути виконані. Але, нашим девізом завжди було "не залякати, а зацікавити" [19].

Наші інтерни показали високу орієнтацію на соціальну винагороду, висока схильність до чого на 38% перевищує середній показник інших респондентів. Досліджувані з високими показниками за цим фактором виступають проти неприйнятних умов спілкування, виявляють бажання співпрацювати з певними людьми, спрямовані на соціальне прийняття [16]. Сучасному поколінню інтернів притаманне самозамилування, навіть з'явився такий новий термін - «здоровий нарцисизм». Демократизація сучасного інтернського середовища полягає в складності з високою самооцінкою, з відстоюванням невід'ємного права на особистий суверенітет, у відчутті більшої свободи і більшої гнучкості, ніж у старших поколінь. У наших попередніх дослідженнях найвищу самооцінку продемонстрували 93,5% всіх опитаних [13,17].

Молодий колега бажає отримати високу оцінку, схвалювання, подяку, моральне заохочення, задля чого він обмислює, доповнює, переробляє, оздоблює, одним словом - удосконалює свою роботу. З цього погляду,



зволікання може бути трактоване як продуктивна прокрастинація. З аналогічного приводу піонер ери інформаційних технологій Стів Джобс говорив: «Ви називаєте це прокрастинацією, я називаю це творчим процесом».

Педантичні схильності пов'язують природу відтермінування з характерологічною потребою виваженості, правильності, послідовності. Тому високі показники за цим фактором свідчать про те, що респонденти відкладають свої справи через особистісну нерішучість, неквапливість, розміреність [16]. Схильність до педантизму інтернам досліджуваної групи була менш притаманна, ніж в загальному інтернському середовищі, що свідчить про більшу психофункціональну мобільність, значні адаптивні можливості, можливо, більшу схильність до прокрастинації.

Взагалі більшість людей, які мають схильність (особливо хронічну) до прокрастинації, сприймають цей феномен як негативне явище, яке заважає їм плідно жити та працювати. Більше 80% з них прагнуть позбутися такої залежності шляхом відвідування тренінгів, праці з психотерапевтом тощо.

Спираючись на результати досліджень вітчизняних та закордонних андрагогів, слід сказати, що чим вище рівень академічної прокрастинації, тим нижче мотивація досягнення успіху та самореалізації суб'єкту навчання. Високий рівень прокрастинації сигналізує про наявність тенденції до частішого уникнення невдач, і навпаки, молоді колеги, у свідомості яких переважає даний феномен, частіше схильні до негативної мотивації навчальної діяльності (уникнення невдачі) ніж позитивної (досягнення успіху) [1,9,16,18,20]. Для інтернів з низькою залученістю до навчальної діяльності більш характерне відкладання справ на деяке невизначене майбутнє, а для молодих колег з високою організацією внутрішнього процесу навчання виявлено нижчі показники прокрастинації. Остання, як уникнення небажаної діяльності, приводить студентів до стану внутрішнього психічного комфорту, при якому вони помилково вважають цей тимчасовий відхід від навчання успішним для себе вирішенням академічних проблем [12]. Існує прямий кореляційний зв'язок між феноменом прокрастинації та фактами відрахувань з вищого навчального закладу [9].

Прокрастинація не є негативною якістю особистості, якщо вона не усвідомлюється як адитивна звичка і не завжди така страшна, як хтось, можливо, її собі уявляє. Адже у разі переважно негативного ставлення до відтермінування опитані все ж і подалі до нього звертаються, чи то показуючи відкритість до конструктивних змін, чи то сліпо наслідуючи норми референтних груп або демонструючи певні компенсаторні тенденції [8,16].

Відкритим залишається питання про позитивний та негативний ефект прокрастинації. З кожним днем дедалі більше дослідників схилиються до позитивного впливу цього феномена. Відкладання справ є нормою, доки не починають виникати серйозні проблеми, а хронічна прокрастинація є ознакою психічного розладу [10].

Зниженню схильності до академічної прокрастинації сприяє наявність навичок щоденного планування (уточнення, корекція, доповнення, конкретизація планів, а також тактичне планування, тобто пошук найбільш



ефективних шляхів та засобів визначення та розробки кроків, за допомогою яких можливе досягнення поставленої мети. Аналогічний ефект має виражений рівень самоконтролю (усвідомлення, оцінка та контроль людиною власних дій, вчинків, емоційних станів, ситуацій, вміння керувати своїми думками та поведінкою, а також здатність забезпечувати не тільки швидкість і точність контрольних дій, а й гнучкість, завдяки якій стає можливим виявлення протиріч між очікуваними та отриманими результатами, оцінка ефективності застосованих засобів та виконаних дій, встановлення можливих причин одержаних результатів, умов їх подолання у наступних діях). Таким чином, високий рівень зазначених предикторів підвищує усвідомленість діяльності чим знижує рівень академічної прокрастинації [5,21].

Висновки:

1. Інтернам лікувального напрямку здебільшого притаманний середній рівень схильності до прокрастинації.
2. Лікарі-інтерни за фахом "Оториноларингологія" показали значно більш високі показники готовності до виконання завдання, ніж молоді колеги інших спеціальностей, але значно нижчий рівень схильності до педантизму.
3. Продуктивне відтермінування може бути використане як позитивна складова феномену прокрастинації.
4. Явище прокрастинації в середовищі суб'єктів вищої медичної освіти вимагає подальшого вивчення з метою зменшення впливу його негативних рис та реалізації позитивних характеристик.

Список літератури:

1. Чевренди А.А. Исследование взаимосвязи уровня академической прокрастинации с особенностями личностной организации времени у студентов ВУЗа. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология*, 2016. № 4 (27). С. 48-52. doi: 10.18323/2221-5662-2016-4-48-52
2. Болотова А.К., Чевренди А.А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия. *Культурно-историческая психология*, 2017. т. 13. № 4. С. 101-108. doi: 10.17759/chp.2017130411
3. Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования. *Приволжский научный вестник*, 2016. № 11 (63). С.58-61.
4. Барабанщикова В.В., Марусанова Г.И. Перспективы исследования феномена прокрастинации в профессиональной деятельности. *Национальный психологический журнал*, 2015. № 4(20). С. 130-140.
5. Кожевникова О.В., Шкляева Е.П. Психологические предикторы склонности субъекта к академической прокрастинации. *Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика*, 2017. т. 27. № 4. С. 451-455.
6. Steel P. Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 2010. Vol. 48, no. 8. pp. 926-934. doi.: 10.1016/j.paid.2010.02.025.
7. Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start



getting stuff done. New York: HarperCollins, 2012. 352 p.

8. Киселева М.А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности. *Гуманизация образования*, 2014. № 6. С. 68-73.

9. Katane I., Jerkunkova A. Prokrastinācijas fenomens un šīs problēmas risināšanas perspektīva universitātē priekšlaicīgas studiju pārtraukšanas riska kontekstā (The Phenomenon of Procrastination and Perspective of this Problem Solving at University in the Context of the Dropout Risk). *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*, Vol. 1, P. 317-332. <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol1.5151>

10. Колесникова В.И., Денисенко Ю. С. Теоретический анализ феномена прокрастинации в парадигме глубинной психологии. *Психология и педагогика в Крыму: пути развития*, 2020. № 2. С. 155-172.

11. Chu A.H.C., Choi J.N. Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 2005. Vol. 145(3), P. 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>

12. Пилишвили Т.С., Медведева И.А., Лазукова А.Г. Прокрастинация у студентов медицинского института РУДН. *Мир науки, культуры, образования*, 2017. № 6. С. 382-384.

13. Ekhalov V.V., Kravets O.V., Stus V.P., Moiseenko M.M., Barannik S.I. Sociopsychological image of the modern intern (educational and social research). *Урология*. 2021. т. 25, № 1. P. 71–80. doi: 10.26641/2307-5279.25.1.2021.231404

14. Yekhalov V.V., Kravets O.V., Krishtafor D. A. Psychological Features of the Modern Intern. *The world of science and innovation*. Abstracts of the 6th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom, 2021. P. 304-311.

15. Юдеева Т. Ю., Гаранян Н. Г., Жукова Д. Н. Апробация опросника студенческой прокрастинации С. Lay. *Психологическая диагностика*, 2011. № 2. С. 84-94.

16. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711403/1/Dvornyk_Mon_2018.pdf (дата звернення: 10.12.2021)

17. Yekhalov V. V., Gorbuntsov V.V. Psychological features of a modern intern dinamic observation. *Bioenergetics in Medicine and Biology*, Frankfurt. ТК Meganom LLC, 2021. Vol. 1(6). P. 1-20. [https://doi.org/10.26886/2523-6938.1\(6\)2021.1](https://doi.org/10.26886/2523-6938.1(6)2021.1).

18. Bonior A. Ask yourself this question to better meet your goals [Electronic resource]. *Psychology Today*, 2016. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/friendship-20/201609/ask-yourself-question-better-meet-your-goals> (дата звернення: 10.12.2021).

19. Хоботова Н. В., Єхалов В.В. Принципи навчання лікарів-інтернів різних спеціальностей. *The decision of the Organizing Committee of the conference "Promising scientific researches of Eurasian scholars '2021" No 8 on May 18, 2021.*



P.16-20. : URL: <https://www.sworld.com.ua/konferbg8/cp-bg-8.pdf> (дата звернення: 10.12.2021)

20. Васильева В. Академическая прокрастинация в студенческой среде. *Матеріали XXV наукової конференції здобувачів вищої освіти «Історичний досвід і сучасність»*: зб. наук. праць. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2019. № 37. С. 83-89. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/2284> (дата звернення 10.12.2021)

21. Чернокова Т.Е. Типы самоконтроля в познавательной деятельности. *Science Time*, 2014. № 7(7). С. 413-418

Abstract: Irrational allocation of time and resources leads to the fact that internship doctors experience serious difficulties in organizing their own learning process: they find it difficult to control intermediate and final learning outcomes, which significantly impairs the quality of education and thus complicates personal and professional self-realization.

The most common negative aspects of procrastination are: stress / distress; high personal and situational anxiety; low self-esteem; perfectionism; lack of volitional self-regulation; palliative solutions; low self-efficiency and effectiveness of activities; reaction resistance in response to external psychological pressure.

An anonymous questionnaire survey of more than 300 internship doctors majoring in various specialties was conducted after completion of cycle "Emergencies" and the following conclusions were made: 1. Internship doctors in the medical field are mostly characterized by an average level of propensity to procrastination.

2. Internship doctors majoring in otorhinolaryngology showed significantly higher rates of lack of readiness to perform the task than young colleagues majoring in other specialties, but a much lower level of propensity for pedantry.

3. Productive delay can be used as a positive component of the phenomenon of procrastination.

4. The phenomenon of procrastination among the subjects of higher medical education requires further study in order to reduce the impact of its negative features and the implementation of positive characteristics.

Key words: internship doctors; anonymous questionnaire survey; research.

Стаття відправлена: 08.02.2022 р.

© Хоботова Н.В.