

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБАМИ РІЗНИХ РИТМОФІЛЬНИХ ТИПІВ

Горюшкіна Д. А.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Метою роботи є вивчення особливостей сприйняття часу студентами різних ритмофільних типів. Наукова новизна полягає в тому, що вперше проведено оцінку сприйняття часу студентами з різними ритмофільними типами за допомогою різних психофізіологічних методів. Отримані результати, що вказують на тенденцію до взаємозв'язку сприйняття часу та ритмофільного типу студентів. Особи з аритмічним типом переважно сприймають час у його звичайному перебігу на відміну від осіб із вечірнім типом, які сприймають час як швидкоплинну категорію.

Ключові слова: ритмофільний тип, час, сприйняття часу.

Целью работы является изучение особенностей восприятия времени студентами разных ритмофильных типов. Научная новизна заключается в том, что впервые проведена оценка восприятия времени студентами с разными ритмофильными типами с помощью разных психофизиологических методов. Получены результаты, которые указывают на тенденцию к взаимосвязи восприятия времени и ритмофильного типа. Лица с аритмичным типом преимущественно воспринимают время в его обычном ходе в отличие от лиц с вечерним типом, которые воспринимают время как быстротечную категорию.

Ключевые слова: ритмофильный тип, время, восприятие времени.

The aim of work is a study of features of perception of time the students of different rytmological types. Got results and their scientific novelty consists in that the estimation of perception of time students is first conducted with different rytmological types by means of different phsichophysiological methods. Results that specify on a tendency to intercommunication of perception of time and rytmological type are got. Persons with an unrhythmical type mainly perceive time in his ordinary motion unlike persons with an evening type, that perceive time as fleeting category.

Keywords: rytmological type, time, perception of time.

Актуальність проблеми. З проблемою часу людина стикається щодня, щохвилини. Час є регулятором усієї діяльності людини [3]. Тому важливо знати, що таке «час», як він сприймається людиною, від чого залежить його сприйняття. Це може допомогти людині в організації діяльності, раціонально використовувати час. Навчальний процес не пристосовують ні для «сов», ні для «жайворонків». Отже, упродовж навчання в школі та ВНЗ страждає внутрішнє сприйняття часу деяких студентів, біологічний годинник яких не пристосований до розкладу занять [1]. У роботі встановлено взаємозв'язок між сприйняттям часу студентами та їхнім ритмофільним типом.

Біологічний ритм — це один із механізмів, які дозволяють організму правильно сприймати час, пристосовуватися до мінливих умов життя. Подібна адаптація відбувається протягом усього життя, бо постійно відбувається зміна зовнішнього середовища. Відомості про біологічні ритми необхідні і для розумної, доцільної побудови режиму праці та відпочинку, і для збереження здоров'я, і для підтримки високої життєвої активності. Ритмофілія — це біологічна потреба організму в сприйнятті оптимального ритму зовнішньої дії. Ритмофілія — це потреба вищого порядку, оскільки вона визначає саму можливість життя, і тим самим є як одиницею виміру життєдіяльності організму, так і одиницею аналізу його розвитку [6].

Об'єкт дослідження — студенти філософського факультету ХНУ імені В. Н. Каразіна. Предмет дослідження — сприйняття часу студентами різних ритмофільних типів. Гіпотеза дослідження: наявність зв'язку між особливостями сприйняття часу особою та її ритмофільним типом.

Мета роботи — вивчити особливості сприйняття часу студентами з різними ритмофільними типами.

Завдання дослідження:

1. Виявлення ритмофільних типів студентів.

2. Оцінка рівня сприйняття часу студентами за допомогою різних методик: тесту «Внутрішній годинник», тесту-малюнка «Персональна концепція часу» та «Рефлекс на час».

3. Вивчення рівня сприйняття часу студентами певної ритмофільної групи в процесі навчання у ВНЗ з метою корекції режиму праці та відпочинку, раціонального використання фізичних можливостей організму.

У дослідженні взяли участь студенти філософського факультету ХНУ імені В. Н. Каразіна II, IV та V курсів, віком 17–24 роки. Усього 39 осіб — 30 дівчат і 9 юнаків. Дослідження проводилося в ході занять, у першій половині дня, що дало змогу вважати, що експериментальні дослідження проходили у природних умовах. Опитування та тестування проводилося зі згоди та власного бажання учасників.

В основу методичного підходу в даній роботі покладено розроблену нами схему оцінки особливостей сприйняття часу з використанням психофізіологічних методик: тесту «Внутрішній годинник», тесту-малюнка «Персональна концепція часу» та «Рефлекс на час».

Результати, отримані за методикою Остберга, мають такий розподіл: більше половини респондентів належать до аритмічного ритмофільного типу, третина має вечірній тип, і лише 3% належать до ранкового типу. Оскільки третина студентів належить до вечірнього типу працездатності, а розклад занять в університеті пристосований тільки для ранкового типу, у представників вечірнього типу можуть виникати складності у навчанні. Для збереження здоров'я, підвищення рівня працездатності необхідно, щоб спосіб життя людини співпадав із фактичними коливаннями тимчасових процесів її організму.

Як показали результати тесту «Внутрішній годинник», бажаний час підйому вранці для студентів аритмічного типу — 8 годин, 24% респондентів відокремили час підйому о 7 годині, 20% — о 9, 16% — пізніше 9, 4% — о 6 годині. Для студентів вечірнього типу результати були дещо іншими: 38% бажали б починати свій ранок пізніше 9 години, що неможливо при їх графіку занять, по 23% обрали для підйому 8 та 9 годину та 15% могли б підніматися о 7 годині.

Оцінка студентами швидкості плину часу свого дня показала: якщо для студентів аритмічного типу здебільшого вистачає часу, то студенти з вечірнім типом працездатності скаржаться на нестачу часу для виконання всіх справ, які вони планують. Можливо, це відбувається через низьку продуктивність їхньої праці вранці, коли день найбільш завантажений у студентів денної форми навчання.

Анкета також містила питання про бажаний час основних прийомів їжі протягом дня (сніданку, обіду та вечері). Для збереження свого здоров'я студенти повинні пам'ятати, що раціональне харчування слід будувати так, щоб добова норма жирів і білків була отримана переважно в ранкові та денні години. А в другій половині дня та ввечері, у зв'язку з тим, що в цей час печінка переробляє і засвоює цукор, краще приймати їжу, багату вуглеводами, передусім овочі, а також картоплю, крупи та ін. Отже, при триразовому харчуванні дві третини загальної кількості добового об'єму їжі повинні складати сніданок і обід, а одну третину — вечеря [5].

I, безумовно, режим харчування повинен урахувати ритмофільний тип людини: ранковий або вечірній. Представники ранкового типу більше схильні щільно снідати, ніж вечеряти. Студенти з вечірнім типом працездатності, навпаки, встають рано-вранці важко, апетит після підйому часто відсутній, більше схильні щільно вечеряти.

Наступне питання в анкеті «внутрішній годинник» — Коли за вашим відчуттям починається вечір? Раніше 19 години — відповіли 48% студентів аритмічного типу, о 20

годині вечір починається у 32%, о 21 годині — у 12%, пізніше 23 — 8%. Представники вечірнього типу вказали такі години початку вечора в їх індивідуальній діяльності: 77% — о 20 годині, по 8% студентів — о 21, 22 і 23 годинах. Для представника ранкового типу вечір починається раніше 19 години.

Бажаний час відходу до сну в аритмічного типу розподілився так: 22 години — 20%, 23 години — 44%, пізніше 23 години — 36%; у представників вечірнього типу: 23 години — 46%, 24 та пізніше — 54%; представник ранкового типу виявляє бажання засинати о 22 годині.

Щоб добре виспатися, відновити втрачені вдень сили, підвищити імунітет, людині потрібно в середньому 7–8 годин. Отже, лягати після 24 години студенту, який навчається з 8 години ранку, — шкодити своєму здоров'ю. Як же пристосуватися до існуючого режиму дня без шкоди для здоров'я? Майже всі респонденти хотіли б змінити свій режим дня [7].

У рамках оцінки сприйняття часу був проведений рисуночний тест «Персональна концепція часу».

‡ Час як лінійний ланцюг окремих подій сприймають: 36% студентів аритмічного типу, 46% вечірнього типу та один представник ранкового типу.

‡ Час як безперервний потік альтернатив, що галузиться, сприймають: 52% аритмічного типу та 38% вечірнього типу.

‡ Час як постійна величина, простір, поле для: 12% аритмічного типу та 15% представників вечірнього типу [4].

Результати тесту «рефлекс на час» у студентів різних ритмофільних типів:

Показник	ранковий тип (n=1)	аритмічний тип (n=25)	вечірній тип (n=13)
Середнє	17,36	14±0,3	14,1±0,7
A (відхил. від часу)	15,7	- 3,5±2,3	- 5,9±4,3

p – значимість по критерію Манна-Уїтні (середнє = 0,89; A = 0,82).

Висновки

Результати тесту «рефлекс на час» у студентів різних ритмофільних типів показали наявність тенденції до взаємозв'язку сприйняття часу та ритмофільного типу. Гіпотеза потребує подальшого дослідження з використанням нових методик і більших масивів даних. Результати всіх представлених тестів дають неоднозначні дані про взаємозв'язок сприйняття часу та ритмофільного типу людини. Безумовно, сприйняття часу залежить від властивостей особистості, однією з яких є ритмофільний тип.

Отже, дослідження в цьому напрямі є дуже актуальними. Адже точність у сприйнятті часу — дуже корисна риса для ділової людини [2].

Таким чином, оцінка рівня сприйняття часу студентами за допомогою різних методик показала, що особи з аритмічним типом переважно сприймають час у його звичайному перебігу, на відміну від осіб з вечірнім типом, які сприймають час як швидкоплинну категорію. Виявлена тенденція до взаємозв'язку між сприйняттям часу та ритмофільним типом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горюшкіна Д. А. Особливості сприйняття часу школярами з різними ритмофільними типами / Д. А. Горюшкіна, К. А. Молчанова, Г. М. Тимченко // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Тези доповідей X міжнародної науково-практичної конференції, 5–7 квітня 2012 р. — Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. — С. 221–222.
2. Григоровська Н. Ю. Особливості усвідомлюваного і неусвідомлюваного компонентів особової організації часу: дис. канд. психол. наук / Н. Ю. Григоровська. — М., 1999. — 167 с.
3. Єршов А. А. Час / А. А. Єршов. — СПб.: СПбГУАП, 2000. — 134 с.
4. Калінін С. І. Тайм-менеджмент: Практикум по управлінню часом / С. І. Калінін. — СПб.: Речь, 2006. — 371 с.
5. Рибаків В. П. Біоритми на службі здоров'я / В. П. Рибаків. — М.: Радянський спорт, 2001. — 109 с.
6. Тимченко Г. М. Біоритмологічні аспекти адаптації людини / Г. М. Тимченко, М. С. Гончаренко // Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції з валеології: Сучасний стан, напрямки та

перспективи розвитку (Харків, 3–5 квіт. 2008 р.). — Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2008. — С. 287 — 409.

7. Шапошникова В. І. Біоритми — годинник здоров'я / В. І. Шапошникова. — М.: Радянський спорт, 1991. — 63 с.