

УДК: 005.962.11

ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Брейль Иоанна Эдуардовна, Денисова Полина Алексеевна, Кишка Оксана Викторовна

Кафедра гигиены и медицины труда

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. В настоящее время многие люди подвергаются влиянию культа продуктивности. Многие до сих пор не знают, как и какие методики стоит внедрять в каждодневную рутину, чтобы более эффективно использовать время, более того, некоторые до сих пор сомневаются в их пользе. **Цель исследования** – разработать методику по оптимизации режима дня студентов Уральского государственного медицинского университета (далее - УГМУ) на основе современных методических рекомендаций. **Материал и методы.** Исследование проводилось методом анкетирования и эксперимента, в котором приняло участие 20 студентов 3 курса УГМУ от 19 до 23 лет. С помощью анкетирования оценивались результаты до и после применения разработанных авторами методик. Материалы для экспериментальной части отбирались по принципу эффективности и популярности, после чего перерабатывались в соответствии с определенной целевой группой. Обработка результатов выполнена с использованием программных пакетов Microsoft Office Excel 2010. **Результаты.** Изначальное субъективное состояние студентов было оценено с помощью 4-балльной шкалы, где 1 балл эквивалентен высокой продуктивности, а 4 балла - низкой. Результаты предварительного опроса входили в балльный промежуток 3-4. После чего испытуемой группе были предложены методики тайм-менеджмента, которым они должны были придерживаться в течение 21 дня. В следствие чего по 10 пунктам наблюдалась положительный рост продуктивности студентов: результаты опроса после применения методик входили в балльный промежуток 1,5-2. **Выводы.** Методики тайм-менеджмента доказали свою полезность и результативность деятельности. Систематическое их применение даёт возможность уделить внимание самому важному и преуспеть в учебном процессе.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, планирование дня, продуктивность.

OPTIMIZATION OF DAILY SCHEDULE MEDICAL STUDENTS

Breil Ioanna Eduardovna, Denisova Polina Alekseevna, Kishka Oksana Viktorovna

Department of Hygiene and Ecology

Ural State Medical University

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. The cult of productivity influences people nowadays. Many still do not know what techniques should be implemented into their daily routine in order to use time more effectively. Moreover, some still doubt techniques' benefits. **The aim of the study** is to develop a methodology for optimizing the daily routine of students of the Ural State Medical University (hereinafter - USMU) based on modern methodological recommendations. **Material and methods.** The study was conducted using a questionnaire method and experiment. 20 3rd year students of USMU from 19 to 23 years old attended it. Using a questionnaire, the results were evaluated before and after the implementation of the methods developed by the authors. The materials for the experimental part were selected according to the principle of efficiency and popularity. They were processed in accordance with a certain target group. The results were processed using Microsoft Office Excel 2010 software packages. **Results.** The initial subjective state of the students was assessed using a 4-point scale, where 1 point is equivalent to high productivity, and 4 points is equivalent to the low one. The results of the preliminary survey were included in the 3-4-point interval. After that, authors offered the test group time management techniques, which they had to adhere to for 21 days. As a result, a positive increase in students' productivity was observed within 10 points: the results of the survey after applying the techniques were included in the point range of 1.5-2. **Conclusion.** Time management techniques have proven their usefulness and effectiveness. Their systematic application makes it possible to pay attention to the most important things and succeed in the educational process.

Keywords: time management, day planning, productivity.

ВВЕДЕНИЕ

Существует широкий спектр подходов к управлению временем, известных как техники "тайм-менеджмента". Однако нельзя утверждать, что существует универсальный набор правил, который гарантированно оптимизирует рабочий день. Тайм-менеджмент скорее представляет собой набор общих методов и рекомендаций, которые должны быть подстроены индивидуально под каждого человека. Одним из основных методов, способствующих эффективному использованию времени, является планирование. Он заключается в организации времени для наилучшего достижения поставленных целей и задач. Основное

преимущество планирования заключается в том, что оно экономит время в конечном итоге. Исследования показывают, что вложение времени в планирование ведет к существенной экономии времени в долгосрочной перспективе.

Цель исследования – оптимизация режима дня студента УГМУ на основе разработанных методических рекомендаций.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось в УГМУ методами анкетного опроса и эксперимента. Выборку составили из 20 студентов, возрастом от 19 до 23 лет. У испытуемых оценивали уровень базовых навыков планирования учебной деятельности, способности к устойчивости и распределению внимания по разработанной авторами методике анкетного опроса, а также определяли уровень субъективной усталости и загруженности студентов. Оценка производится по шкале, где 1 балл эквивалентен высокой продуктивности, а 4 балла - низкой. Обработка полученных результатов выполнена с использованием программных пакетов Microsoft Office Excel 2010. Для экспериментальной части выбраны следующие методики: метод «помodoro» [1], тайм-блокинг — общий вариант метода «помodoro» [2], метод лягушки [3], слона, матрица Эйзенхауэра [4]. Данные материалы были отобраны по принципу эффективности (по результатам анализа актуальной литературы) и популярности (частоте упоминания в источниках), после чего перерабатывались и адаптировались в соответствии с определенной целевой группой.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Первичное анкетирование, проведенное до исследования эффективности методик тайм-менеджмента, выявило достаточно низкий уровень продуктивности учебной деятельности у студентов третьего курса УГМУ, несмотря на большие временные затраты на подготовку к занятиям. Опрос состоял из 10 вопросов, ответ на которые испытуемому необходимо дать в виде субъективной оценки состояния по разработанной балльной шкале от 1 до 4 (Таблица 1).

Таблица 1.

Критерии оценки усталости студентов

Вопрос/балл	1	2	3	4
Сколько времени Вы тратите на выполнение учебных заданий в течение дня?	до 3 часов	до 6 часов	до 9 часов	более 9 часов
Планируете ли Вы свой день?	никогда	иногда	часто	всегда
Действуете ли Вы четко по намеченному плану?	никогда	иногда	часто	всегда
Часто ли Вы замечаете, что слишком долго выполняете ту или иную задачу, тратите на нее слишком много времени?	никогда	иногда	часто	всегда
Я укладываюсь в то время, за которое моя цель должна быть достигнута?	никогда	иногда	часто	всегда
Оцените свое ощущение усталости в конце дня по шкале?	не устал	немного устал	устал, но еще есть силы на внеучебную деятельность	очень устал
Как долго Вы можете оставаться сфокусированным на выполнении конкретной задачи?	~ 30 минут	~ 45 минут	~ 60 минут	~90 минут
Чувствуете ли Вы недостаток времени на внеучебный досуг?	никогда не хватает	иногда не хватает	часто хватает	всегда хватает
Трудно ли Вам абстрагироваться от посторонних раздражителей (телефон, соцсети) и качественно выполнять работу?	постоянно отвлекаюсь	часто отвлекаюсь	редко отвлекаюсь	никогда не отвлекаюсь

Чувствуете ли Вы удовлетворение от количества выполненных за день задач?	никогда	иногда	часто	всегда
--	---------	--------	-------	--------

Методическое пособие, разработанное авторами, составлено на основе методик, отобранных по принципу эффективности (по результатам анализа актуальной литературы) и популярности (частоте упоминания в источниках) включало в себя метод «помodoro», тайм-блокинг – общий вариант метода «помodoro», метод слона, лягушки и матрицу Эйзенхауэра. Следующим этапом студентам было предложено в течение двадцати одного дня, именно столько требуется для формирования динамического стереотипа [5], следовать рекомендациям, изложенным в методическом пособии. Данные ежедневные практики, в соответствии с гипотезой авторов, должны повысить уровень внимания и концентрации обучающихся, вследствие чего предполагается повышение эффективности деятельности с меньшими затратами временного и физического ресурса.

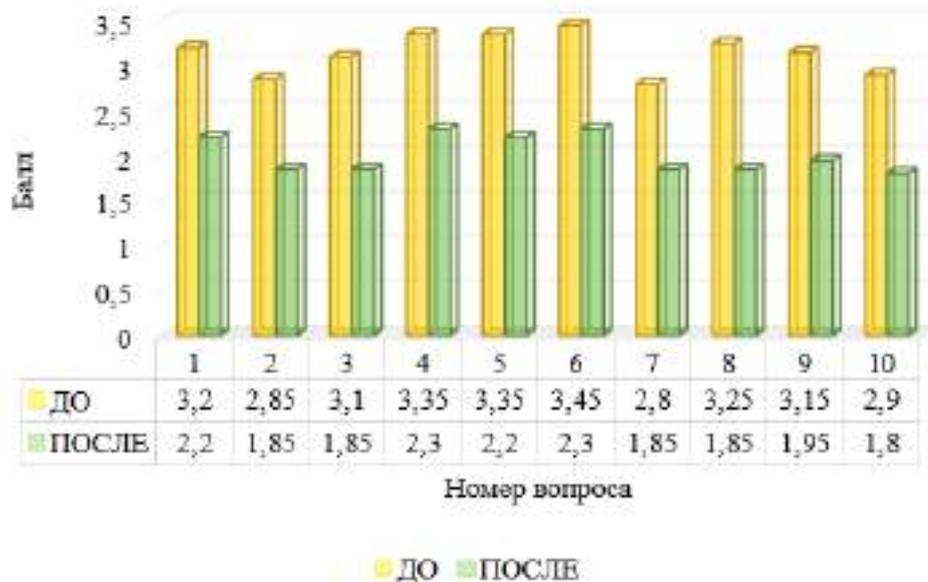


Рис 1. Сравнение результатов опроса до и после использования методик тайм-менеджмента по среднему баллу ответов на каждый из 10 вопросов, заданных участникам исследования

Для оценки действенности методик было проведено повторное тестирование с теми же вопросами, с целью оценки динамики по каждому параметру, входящему в понятие эффективный тайм-менеджмент. Полученные результаты сравнили с первоначальными, что дало основание для заключения: сформированные и адаптированные методики тайм-менеджмента доказали свою полезность, результативность деятельности при их применении видна положительная динамика (Рис.1).

ОБСУЖДЕНИЕ

В литературных источниках проводилось психофизиологическое исследование труда медицинских работников, которое базируется на оценке влияния специфики влияния трудовой деятельности на функциональное состояние организма. На основе полученных данных были предложены рекомендации по оптимизации труда и отдыха с последующей оценкой разработанных и внедряемых мер. Методики воздействуют на интеллектуальную, эмоциональную сферы деятельности врача и на обмен веществ. Проводилась сравнительная характеристика изменений функционального состояния организма врачей-терапевтов стационаров при работе в сложившихся условиях и экспериментальном режиме труда и отдыха. Внедрение комплекса научно обоснованных мероприятий по оптимизации условий труда и отдыха медицинских работников позволяет значительно снизить утомительность их работы и повышает эффективность их труда. [6].

В ходе исследования, проведенного авторами данной статьи, была осуществлена оценка эмоционального состояния студентов УГМУ и физиологических параметров в процессе обучения. Предложенные экспериментальной группе методики также имели положительный результат, что позволило рекомендовать их к применению для повышения продуктивности, а также оптимизации работоспособности. Сходство результатов (положительная динамика) подтверждает актуальность исследования авторов.

ВЫВОДЫ

1. Студенты 3 курса являются наиболее ярким примером людей, подверженных чрезмерным умственным нагрузкам, именно поэтому они были выбраны как опытная группа. Для оценки состояния студентов, а в дальнейшем – и для оценки эффективности методик, было разработано анкетирование, которое позволило выявить слабые места в системе распределения времени студентами, а также выявить способы нивелирования данной проблемы.

2. Опытным путем, базируясь на показателях экспериментальной группы, была подтверждена эффективность выбранных методик организации учебного и рабочего времени.

3. Разработанное авторами методическое пособие может помочь в организации времени не только студентам, но и тем, кто заинтересован в планировании и правильной организации своей деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- 1) Фофанов, И. Помидоры и таймбоксинг / И. Фофанов. – Текст: электронный // ENGINEER SPOCK [сайт]. – 2021. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HfjcAiDrU6U&t=529s> (дата обращения: 09.10.2023).
- 2) Планирование дня/недели по технике тайм-блокинга // Anastacia Kay: YouTube. – 2021. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=BbXg_GjL3m0 (дата обращения: 09.10.2023).
- 3) Ираидина М. Что такое метод «съешь лягушку» в тайм-менеджменте? / М. Ираидина. Текст: электронный // SkillBox [сайт]. – 2024. – URL: <https://skillbox.ru/media/management/chto-takoe-metod-sesh-lyagushku-v-taummenedzhmente/> (дата обращения: 07.10.23).
- 4) Как все успеть: 6 методик тайм-менеджмента. – Текст: электронный // CHANGELLENGE [сайт]. – URL: <https://clck.ru/36uEsr> (дата обращения: 11.11.2023).
- 5) Сиразиева, Р. Х. Психология привычки / Р. Х. Сиразиева, Р. П. Петрова // НАУКА. ОБРАЗОВАНИЕ. ИННОВАЦИИ Сборник научных трудов по материалам XVII Международной научно-практической конференции. 2020. – г.-к. Анапа: «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2020. – С. 58-61.
- 6) Куценко, Г.И. ОПТИМИЗАЦИЯ ТРУДА МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ / Г.И. Куценко, Е.И. Сошников, Б.Н. Минчин // Гигиена и санитария. – 1983. – №9. – С. 27-29.

Сведения об авторах

И. Э. Брейль * – студент лечебно-профилактического факультета
П. А. Денисова – студент лечебно-профилактического факультета
О. В. Кишка – ординатор

Information about the authors

I.E. Breyl* – Student of the Faculty of Treatment and Prevention
P.A. Denisova – Student of the Faculty of Treatment and Prevention
O. V. Kishka – Postgraduate student

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):
ioannabreyl@mail.ru

УДК: 616.31-083

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТАВОВ И МАРКИРОВОК ЗУБНЫХ ПАСТ

Верево Мария Александровна, Самсонова Надежда Витальевна, Кишка Оксана Викторовна
Кафедра гигиены и медицины труда

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России
Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Зубная паста – это продукт, предназначенный для поддержания гигиены полости рта. С его помощью можно очищать зубы от налета, предотвращая тем самым развитие кариеса. Чтобы выбрать наиболее подходящую зубную пасту с учетом индивидуальных потребностей и предпочтений, следует внимательно изучить информацию на упаковке и состав средства. **Цель исследования** – провести гигиеническую оценку зубных паст и проанализировать их состав. **Материал и методы.** Отбор образцов для проведения исследования осуществлялся методом анкетного опроса 105 студентов Уральского государственного медицинского