

УДК 613.7:613.2

***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА
СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА***

Бурмистров С.Е.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Гуфраева А.Р.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Исследование посвящено изучению влияния использования технологий тайм-менеджмента на уровень стресса и продуктивность студентов медицинских вузов. Основной целью работы стало выявление взаимосвязей между применением методов управления временем, учебной нагрузкой и психоэмоциональным состоянием учащихся. Участники исследования отметили активное использование цифровых и традиционных инструментов планирования, однако регулярность их применения остаётся низкой. Установлено, что тайм-менеджмент способствует снижению стресса, улучшению успеваемости и помогает поддерживать баланс между учёбой и личной жизнью. Вместе с тем выявлены барьеры, такие как перегрузка заданиями, нехватка времени и недостаточные навыки планирования. Результаты подчёркивают необходимость интеграции обучения эффективному управлению временем в образовательные программы, что позволит улучшить

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

состояние студентов, повысить их продуктивность и подготовить к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, уровень стресса, учебная продуктивность, образовательный процесс, профессиональная подготовка.

***SLEEP AND NUTRITION: HOW DISRUPTIONS IN SLEEP PATTERNS
AFFECT THE ACADEMIC PERFORMANCE OF MEDICAL STUDENTS***

Burmistrov S.E.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Gufraeva A.R.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The study explores the impact of time management technologies on stress levels and academic productivity among medical university students. The main objective was to identify the relationships between time management methods, academic workload, and the psycho-emotional state of students. Participants reported active use of both digital and traditional planning tools, though their application remains inconsistent. It was found that time management helps reduce stress, improve academic performance, and maintain a balance between studies and personal life. However, barriers such as task overload, lack of time, and insufficient planning skills were identified. The results highlight the need to integrate time management training

into educational programs, which can enhance students' well-being, boost productivity, and prepare them for professional activities.

Key words: time management, stress level, academic productivity, educational process, professional training.

Актуальность.

Современные студенты медицинских вузов сталкиваются с интенсивной учебной нагрузкой, которая требует значительных временных затрат на освоение теоретических знаний, выполнение практических заданий, подготовку к экзаменам и участие в клинической практике. В условиях ограниченности временных ресурсов учащиеся нередко испытывают стресс, связанный с необходимостью совмещения образовательных и личных задач, что приводит к переутомлению, снижению когнитивной продуктивности и ухудшению общего состояния здоровья. В таких условиях использование технологий тайм-менеджмента приобретает особую актуальность, позволяя эффективно организовывать учебный процесс, улучшать концентрацию и снижать уровень тревожности [1-3].

Тайм-менеджмент представляет собой совокупность методов и инструментов управления временем, направленных на повышение личной эффективности [4, 5]. Среди наиболее известных подходов можно выделить технику «Помидоро», предполагающую чередование интенсивных периодов работы и коротких перерывов для предотвращения утомляемости, что способствует поддержанию высокой концентрации на протяжении длительного времени. Матрица Эйзенхауэра, классифицирующая задачи по степени их срочности и важности, позволяет студентам расставлять приоритеты, минимизируя выполнение малозначительных задач в пользу стратегически важных. Кроме того, методика SMART, основанная на постановке чётких и измеримых целей, помогает структурировать учебный процесс, делая задачи более достижимыми и ориентированными на результат [6].

Современные технологии предоставляют широкий спектр инструментов для реализации принципов тайм-менеджмента, таких как электронные календари, мобильные приложения для планирования и трекеры задач. Эти цифровые решения становятся особенно востребованными в образовательной среде благодаря их доступности и удобству. Однако несмотря на очевидные преимущества, использование тайм-менеджмента среди студентов остаётся недостаточно распространённым. Многие учащиеся либо не осведомлены о существующих методиках, либо не видят необходимости в их применении. Это приводит к хаотичному распределению времени, отсутствию баланса между учёбой и отдыхом, что, в свою очередь, усиливает негативное влияние стресса [7, 8].

В контексте медицинского образования, где от студентов требуется высокая степень вовлечённости и ответственности, неумение управлять временем может иметь долгосрочные последствия, включая эмоциональное выгорание, снижение академической успеваемости и ухудшение профессиональной подготовки [9]. Изучение влияния тайм-менеджмента на снижение уровня стресса у студентов-медиков является важной задачей, результаты которой могут быть использованы для формирования образовательных стратегий и профилактических программ. Эти меры направлены на улучшение качества жизни студентов, повышение их продуктивности и снижение негативного влияния стресса на процесс обучения.

Цель. Изучение влияния использования технологий тайм-менеджмента на снижение уровня стресса и улучшение успеваемости студентов медицинских вузов.

Материалы и методы.

Исследование было проведено с использованием анкетирования среди студентов 3–5 курсов лечебного факультета Ижевской государственной медицинской академии. В анкетировании приняли участие 315 студентов, выбранных случайным образом для обеспечения репрезентативности выборки. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Анкета включала вопросы, направленные на оценку уровня стресса, использования технологий тайм-менеджмента, а также факторов, влияющих на учебную продуктивность и психоэмоциональное состояние студентов. Собранные данные были проанализированы с помощью программы Microsoft Office Excel 2013, что позволило провести статистическую обработку и выявить взаимосвязи между применением тайм-менеджмента и уровнем стресса.

Полученные результаты.

В ходе анкетирования среди студентов медицинского вуза было выявлено несколько ключевых тенденций, связанных с использованием технологий тайм-менеджмента, их влиянием на уровень стресса, учебную продуктивность и поддержание баланса между учёбой и личной жизнью. Средний возраст респондентов составил 21,7 года, с преобладанием студентов в возрасте 19–23 лет, что соответствует основным этапам профессионального обучения.

Почти половина респондентов (50,0%) отметили, что активно используют различные инструменты для планирования своего времени, включая электронные календари, мобильные приложения и бумажные блокноты. При этом 48,2% предпочитают электронные средства, отмечая их удобство для организации учебного процесса, а 32,6% продолжают использовать традиционные методы, такие как записи в блокнотах и на бумажных календарях. Это подчёркивает как интерес студентов к современным технологиям, так и сохранение привычных подходов, которые обеспечивают визуальную наглядность и упрощённость.

Большинство респондентов (около 70%) стараются планировать свои задачи хотя бы несколько раз в неделю, однако только 15% делают это ежедневно, что указывает на сложности с регулярностью в организации времени. Среди опрошенных 41,3% сообщили, что используют методы расстановки приоритетов, такие как матрица задач по важности и срочности, что помогает им минимизировать выполнение малозначительных дел. Примерно 35,4% применяют технику работы с циклическими интервалами, при которой периоды

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

концентрации чередуются с короткими перерывами. Эти данные свидетельствуют о том, что студенты стремятся внедрять методы, способствующие повышению эффективности, но их использование часто носит эпизодический характер.

Оценка перспективного влияния навыков тайм-менеджмента на профессиональную деятельность студентов показала, что большинство респондентов (78,5%) уверены в их важности для будущей медицинской практики. Студенты отметили, что эффективное управление временем будет способствовать рациональному распределению задач, снижению уровня стресса в условиях высокой нагрузки и обеспечению качества оказываемой медицинской помощи. Около 15,2% респондентов затруднились с ответом, что может свидетельствовать о недостаточном понимании значимости этих навыков в контексте профессиональной деятельности. Лишь 6,3% участников выразили сомнение в том, что тайм-менеджмент окажет значительное влияние на их карьеру. Среди наиболее частых обоснований звучало мнение, что практическая работа в медицине часто не оставляет места для планирования из-за необходимости оперативного реагирования на экстренные ситуации.

Интересным аспектом исследования стало изучение влияния использования методов тайм-менеджмента на поддержание баланса между учёбой и личной жизнью. Респонденты отметили, что умение эффективно организовывать своё время позволяет выделять больше времени для отдыха, встреч с друзьями и занятий спортом. Почти треть опрошенных (32,8%) заявили, что внедрение технологий тайм-менеджмента помогло им находить время на личные увлечения, что способствовало улучшению их психоэмоционального состояния. Однако 47,6% студентов признали, что высокая учебная нагрузка всё равно оставляет недостаточно времени для личной жизни, что подчёркивает необходимость оптимизации образовательного процесса.

Результаты анкетирования также показали, что уровень стресса среди студентов остаётся высоким. Почти 75% опрошенных (74,8%) заявили, что Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

испытывают стресс регулярно, особенно в периоды экзаменов и сдачи крупных заданий. Средний уровень стресса, по самооценке студентов, составил 7,8 по десятибалльной шкале, что говорит о значительной эмоциональной нагрузке, характерной для медицинского образования. Примерно 64,4% студентов отметили, что не используют чёткие стратегии для управления стрессом, полагаясь на отдых или физическую активность. Однако у значительной части респондентов отсутствуют чёткие механизмы справления с тревожностью, что может усугублять их состояние в условиях повышенной нагрузки.

Продуктивность на учебных занятиях, по оценке респондентов, составила в среднем 6,9 баллов из 10, что указывает на умеренный уровень удовлетворённости своим образовательным процессом. При этом 62,1% студентов сообщили, что использование технологий тайм-менеджмента помогает им повышать успеваемость, снижать стресс и улучшать организацию учебного процесса. Однако 29,4% респондентов не отметили значительного влияния методов управления временем на свою продуктивность, что может быть связано с индивидуальными особенностями восприятия или отсутствием системного подхода к их использованию.

Основными барьерами для эффективного применения тайм-менеджмента студенты назвали перегрузку заданиями (46,3%) и нехватку времени для выполнения учебных задач (39,2%). Ещё 35,7% опрошенных отметили недостаток знаний и навыков планирования, что может быть связано с отсутствием обучения данным методам в рамках образовательной программы. Эти результаты подчёркивают необходимость внедрения образовательных мероприятий, направленных на повышение осведомлённости студентов о методах эффективного управления временем и обучение их применению на практике.

Таким образом, исследование показало, что использование методов тайм-менеджмента способствует снижению уровня стресса и повышению продуктивности у студентов-медиков, а также помогает им находить баланс

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

между учёбой и личной жизнью. Однако их внедрение ограничено рядом объективных факторов, таких как перегрузка, недостаток времени и слабая подготовленность студентов к планированию. Эти выводы подчёркивают важность интеграции обучения методам управления временем в учебный процесс медицинских вузов, что может способствовать улучшению общего состояния студентов, их академической успешности и удовлетворённости жизнью.

Вывод. Исследование подтвердило важность использования технологий тайм-менеджмента для студентов медицинских вузов. Большинство участников отметили, что методы управления временем, такие как расстановка приоритетов и работа с циклическими интервалами, помогают снизить стресс, повысить учебную продуктивность и улучшить общее состояние. Однако их регулярное применение ограничивается недостатком навыков, перегрузкой заданиями и нехваткой времени.

Кроме того, тайм-менеджмент способствует поддержанию баланса между учёбой и личной жизнью. Более трети студентов отметили положительное влияние этих технологий на возможность отдыха и личных увлечений, хотя высокая учебная нагрузка всё ещё ограничивает такие возможности.

Большинство респондентов также признали значимость навыков тайм-менеджмента для будущей профессиональной деятельности, особенно в контексте управления обязанностями и снижения стресса. Однако часть студентов указала на трудности применения этих навыков в условиях оперативной работы, что требует адаптации методов к профессиональной практике.

Таким образом, результаты подчёркивают необходимость включения обучения тайм-менеджменту в образовательные программы медицинских вузов. Это позволит улучшить академическую успеваемость студентов, снизить стресс и подготовить их к эффективной организации времени в профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Киселева Н.С. Эволюция тайм-менеджмента в российской и зарубежной науке и практике / Н.С. Киселева // Царскосельские чтения. – 2011. – № 15. – С. 64–67.
2. Леонова О.Г. Обоснование гипотезы научности тайм-менеджмента / О.Г. Леонова // Актуальные исследования. – 2019. – № 2 (2). – С. 49–52.
3. Агранович Е.Н. Технология тайм-менеджмент, как средство самоорганизации учебной деятельности студентов / Е.Н. Агранович // Вестник Казахского национального женского педагогического университета. – 2020. – № 1. – С. 195–201.
4. Баранова Т.В., Красненкова О.А. Управление временем в студенческой жизни / Т.В. Баранова, О.А. Красненкова // Наука и бизнес: пути развития. – 2022. – № 1 (127). – С. 111–116.
5. Фаттахова В.А., Лаухина А.А., Толмачев Д.А. Способы снятия стрессового напряжения студентами / В.А. Фаттахова, А.А. Лаухина, Д.А. Толмачев // Modern Science. – 2021. – № 4-2. – С. 155–158.
6. Савина Н.В., Лопанова Е.В. Тайм-менеджмент в образовании / Н.В. Савина, Е.В. Лопанова. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2020. – 162 с.
7. Толмачев Д.А. Оценка уровня личностной тревожности студентов высших учебных заведений различных направлений города Ижевска / Д.А. Толмачев, Т.А. Казакова, А.Л. Кудрявцева // Вестник науки и образования. – 2017. – № 12 (36).
8. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – М., 2010. – № 3.
9. Неволина В.В. Исследование особенностей самоорганизации как сущностной характеристики тайм-менеджмента студента / В.В. Неволина, М.И. Щеглова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 9 (14). – С. 47–49.

Оригинальность 81%