

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет**

**ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ:
ПРОБЛЕМИ ТА СПОСОБИ
ЇХ ВИРІШЕННЯ**

Томілінські читання

*Матеріали VIII науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

м. Харків, 30 жовтня 2025 року

Харків
ХНМУ
2025

УДК 614(477)(082)
Г 87

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № 16 від 27.11.2025 р.

Редакційна колегія: О. А. Наконечна, К. Г. Помогайбо,
В. Г. Нестеренко, К. М. Сокол,
А. А. Подпрядова, Н. М. Мартиненко

Г87 **Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення «Томілінські читання»** : матеріали VIII науково-практичної конференції з міжнародною участю, Харків, 30 жовтня 2025 р. / Ред. кол.: О. А. Наконечна, К. Г. Помогайбо, В. Г. Нестеренко та ін. Харків, 2025. 262 с.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17642172>

УДК 614(477)(082)

© Харківський національний
медичний університет, 2025
© О.А. Наконечна, К.Г. Помогайбо,
В.Г. Нестеренко та ін., 2025

Гречишкіна Н.В., Литвинова Л.О., Донік О.М. Особливості викладання громадського здоров'я майбутнім медичним психологам	215
Крупеня В.І., Просолєнко Н.В., Каук О.І. Вплив соціальних мереж та комп'ютерних ігор на здатність до навчання у підлітків та осіб молодого віку	218
Гурбич О.С., Мартиненко Н.М. Масаж при розсіяному склерозі: методика виконання	221
Григорова А.О., Ярославська Ю.Ю., Михайленко Н.М. Психологічна адаптація дітей на хірургічному стоматологічному прийомі ..	225
Журавель Я.В. Електронний курс як інтерактивний інструмент при викладанні освітнього компоненту: «Соціальна медицина, громадське здоров'я та наукові методи дослідження в медицині» в Харківському національному медичному університеті	228
Ріга О.О., Х'юз З. Рання діагностика аутизму у дітей: можливості та методи	230
Старкова В.Д., Лантухова Н.Д. Особливості анестезіологічного менеджменту пацієнтів з опіоїдною залежністю	232
Коваленко Н.І. Тайм-менеджмент як ключовий інструмент для підвищення самоорганізації навчальної діяльності студентів-медиків	234

Секція 9. СТУДЕНТСЬКА НАУКА

Селегень О.М., Усенко С.Г. Соціальне та психічне благополуччя вимушено переміщених осіб: аналіз факторів адаптації та безпеки в умовах війни	237
Старкова В.Д., Тищенко О.М. Обґрунтування необхідності психологічної реабілітації поранених під час війни	238
Вакуленко А.І., Андрєєв С.В. Вплив проблеми формування конкрементів сечовидільної системи внаслідок «забутого» сечовідного стенту на систему громадського здоров'я	239
Єгоркіна Д.М., Нешко С.І. Застосування проблемно-пошукового методу у вивченні англійської мови здобувачами вищої освіти	241
Тросцінський Я.Й., Сікорський М.В., Орлова Н.М. Ефективність програми медичних гарантій в акушерстві та гінекології	242

контролю ефектів препаратів [4]. Але застосування налтрексону потребує одночасного ретельного моніторингу концентрації опіоїдів в крові пацієнта. Отож частіше використовується консервативний варіант лікування – утримання від опіоїдів протягом 3–7 днів, що часто потребує великих зусиль.

Другий варіант анестезії – використання препаратів інших груп та їх комбінацій для забезпечення знеболення. Безопіодні схеми знеболення включають в себе нестероїдні протизапальні засоби, парацетамол, місцеві анестетики (можливі у вигляді пластирів), інфільтрацію рани та блокади нервових стовбурів. Є певні припущення щодо доцільності використання мультимодальної малоопіодної анестезії задля створення багатостороннього впливу на усі ланки больової чутливості, результатом якої буде зменшення потреби у використанні опіоїдних препаратів [6].

Проведена робота показала, що менеджмент пацієнтів із залежністю від опіоїдів, не є достатньо вивченою проблемою, й та тактика, яка мала місце у анестезіологічному забезпеченні одного пацієнта, може бути неефективною у випадку іншого. Наразі існує потреба у подальшому вивченні проблеми та розробки таких схем знеболення, які дозволили б стабілізувати й контролювати стан організму пацієнта, залежного від психоактивних речовин, більш ефективно.

Література:

1. Tao Che, Bryan L Roth. Molecular basis of opioid receptor signaling. *Cell*. 2023. Т. 186. С. 5203–5219.

2. Christie M. J. Cellular neuroadaptations to chronic opioids: tolerance, withdrawal and addiction. *British Journal of Pharmacology*. 2008. Т. 154. С. 384–396.

3. Stacey L Burns, Petra Majdak, Richard D Urman. Perioperative Anesthetic Management of Opioid Tolerant Patients and Patients with Active and Medically Treated Opioid Use Disorder (OUD). *Curr Opin Anaesthesiol*. 2022. Т. 35. С. 514–520.

4. Anesthesia for opioid addict: Challenges for perioperative physician / Rohit Goyal та ін. *J Anaesthesiol Clin Pharmacol*. 2013. Т. 29. С. 394–396.

5. Марков Ю. І. Періопераційний менеджмент у пацієнтів з наркотичною залежністю. *Медицина невідкладних станів*. 2023. Т. 19. С. 186–192.

6. Місце мультимодальної анестезії/ анальгезії в сучасному періопераційному веденні пацієнтів (огляд літератури) / Р. О. Ткаченко та ін. *Pain, anaesthesia & intensive care*. 2024. Т. 2. С. 14–22.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК КЛЮЧОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Коваленко Н.І.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Одним з найважливіших завдань, що стоїть перед університетами, є підготовка студентів, які вміють критично мислити, здатні до самостійного пошуку і засвоєння нових знань, ефективно організують свою навчальну діяльність і розподіляють час. Суттєвим фактором для виконання цих завдань є час. Саме тому тайм-менеджмент відносять до необхідних навичок успішних людей. Тайм-менеджмент містить всю сукупність технологій, які дозволяють ефективно

планувати роботу задля підвищення ефективності [1]. В перекладі з англійської це слово означає керування часом. Здобувачі вищої освіти мають усвідомити цінність часу і знайти найбільш ефективний спосіб його стабільного використання.

Очевидна необхідність ознайомлення студентів з тайм-менеджментом з метою підвищення самоорганізації діяльності протягом всього періоду навчання. Після закінчення університету студенти, які успішно оволоділи всіма принципами і методами управління часом, зможуть використовувати свої знання для виконання своєї професійної діяльності.

Тайм-менеджмент спирається на різні методи і принципи, які допомагають в організації свого часу, сприяють підвищенню особистої продуктивності, і їх використання сприяє досягненню балансу між навчанням та особистим життям. Ключовими принципами є: планування (найбільш ефективна стратегія пристосування до високої динаміки життя і допомагає уникнути хаосу); цілепокладання (ключовий момент, бо без вибору цілей неможливо керувати часом і для цього розроблені критерії цілей – конкретна, актуальна, обмежена в часі, тощо); розподіл пріоритетів (використовують матрицю пріоритетів Ейзенхауера, яка поділяє завдання на чотири категорії: важливі і термінові, важливі і не термінові, не важливі і термінові, не важливі і не термінові). До методів тайм-менеджменту також належать: метод «Альпи» (планування завдань на поточний день (60 % часу) з урахуванням часу на непередбачувані події (40 % часу) і здійснення контролю за виконаним та перенесення незробленого на інший день), таймбоксинг (поділ великого завдання на менші і виконання їх протягом певного періоду часу), правило трьох (формулювання трьох завдань на періоди різної тривалості для досягнення значних результатів). Техніка «Помодоро» рекомендує поділити робочий час на окремі проміжки, які чергуються з відпочинком, що дає змогу зберігати концентрацію, регулярні перерви попереджають втому. Метод «З'їж жабу» базується на простому принципі: спочатку треба зробити складну справу, тоді прості завдання будуть здаватися досить легкими [1–3].

Ефективне використання часу дозволить мати кращі результати, знизити стрес, зберегти здоров'я, досягти балансу між навчанням і відпочинком, сприяє саморозвитку.

Метою роботи було отримання інформації про обізнаність студентів про тайм-менеджмент і як вони планують та використовують свій час.

Було проведено анонімне анкетування студентів третього курсу медичного університету. Для опитування використали відкриті та закриті (дихотомічні) питання.

Під час анкетування було виявлено, що всі учасники анкетування мають уявлення про те, що таке тайм-менеджмент. Студенти запропонували наступні варіанти відповіді: «це вміння розподіляти свій час та сили так, щоб в тебе на все вистачало енергії та була підвищена ефективність», «керування своїм вільним часом, або ефективне планування подій в певному часовому проміжку», «уміння правильно керувати власним часом», «сукупність методик оптимальної організації часу для виконання поточних завдань», «вміння правильно використовувати свій час роботи і відпочинку». Більшість вважає, що це є вміння правильно планувати і контролювати свій час. Не зважаючи на таку обізнаність, на питання, чи вміють вони ефективно розпоряджатися своїм часом, 61,9 % студентів відповіли, що вміють, 38,1 % – не вміють.

На питання про планування свого робочого дня 66,7 % студентів відповіли, що планують свій робочий день, 33,3 % – не планують. На виконання самостійної роботи по підготовці домашніх завдань 9,5 % опитаних витрачають більше 4 годин на день, 61,9 % – від 2 до 4 годин на день, 28,6 % – менше 1 години.

На питання «Для чого треба планувати час?» були такі відповіді: «для досягнення ефективного результату»; «щоб не було такого: сидиш увечері, купа домашнього завдання, нічого не зроблено і ти такий: «Ой, лишенько!»; «щоб був чіткий план, що ти хочеш досягнути за цей день»; «для покращення ефективності праці та відпочинку»; «щоб якісно виконувати всі поставлені плани на день»; «щоб ефективніше витратити час та встигати більше, також щоб залишався час на відпочинок»; «щоб зробити все, що запланував без спіху»; «для того, щоб максимально використати час з користю і все встигнути»; «для підвищення продуктивності і дисципліни»; «щоб за рахунок правильної організації свого часу встигнути виконати більше справ, що були заплановані, та не розсіюватися на додаткові або ж не термінові»; «щоб встигати поєднати і особисте життя і вчитися»; «забути про хаос і все встигати»; «для кращої продуктивності».

Таким чином, анкетування підтвердило, що студенти усвідомлюють важливість тайм-менеджменту та демонструють високу мотивацію до ефективного планування часу.

Однак, результати виявили суттєвий розрив між зацікавленістю та практичними навичками: здобувачі освіти не володіють достатніми знаннями про ключові принципи і методи тайм-менеджменту, що перешкоджає правильному розподілу навчального часу.

З огляду на зростання обсягу самостійної роботи, актуалізується необхідність інтеграції навичок управління часом у навчальний процес. Для цього доцільно розробити діагностичний комплекс для об'єктивної оцінки рівня самоорганізації студентів, провести його аналіз та сформувані обґрунтовані рекомендації щодо підвищення цих навичок.

Література:

1. Тайм-менеджмент: навчальний посібник; 2-ге видання, прероблене і доповнене / Могилевська О.Ю., Павловський С.А., Поворозник М.Ю., Парій Л.В., Ребрин А.М., Наголюк О.Є., Братух В.В. Київ. КНДУ «Науково-дослідний інститут соціально-економічного розвитку міста». 2025. 242 с.

2. Тайм-менеджмент: навч. посіб. для закладів вищ. освіти / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад. Н.М.Малярчук. Умань. 2024. 175 с.

3. Корнілова О.В. Кузнецова Л.В. Управління персоналом. Тайм менеджмент: навч.-метод. посіб. [Електронне видання]. Нац. ун-т «Одеська юрид. академія». Одеса: Фенікс, 2024. 71 с. Режим доступу: <https://doi.org/10.32837/11300.28718>