

УДК 61

## ***ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ***

***Ахмадишин Д.Р.***

*Студент 4 курса лечебного факультета*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Григорьева В.С.***

*Студент 4 курса лечебного факультета*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

***Толмачев Д. А.***

*Доктор медицинских наук, доцент,*

*Ижевская государственная медицинская академия,*

*Ижевск, Россия*

### **Аннотация:**

В статье рассматривается влияние учебной нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов-медиков. Обосновано, что высокий уровень стресса, связанный с интенсивным обучением и экзаменационными сессиями, негативно сказывается на эмоциональном благополучии студентов. Исследование проводилось с использованием шкал оценки тревожности и психоэмоционального состояния, выявляя значительное ухудшение показателей во время экзаменов. Результаты показывают, что стрессоустойчивость студентов зависит от их адаптации к учебному процессу. Предложены рекомендации по улучшению психоэмоционального состояния студентов через внедрение программ поддержки и управления стрессом.

**Ключевые слова:** учебная нагрузка, психоэмоциональное состояние, студенты-медики, стресс.

***INFLUENCE OF STUDY LOAD ON PSYCHOEMOTIONAL STATE OF  
MEDICAL STUDENTS***

***Akhmadishin D.R.***

*4th year student of the Faculty of Medicine*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Grigoryeva V.S.***

*4th year student of the Faculty of Medicine*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.***

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation**

The article examines the influence of study load on the psychoemotional state of medical students. It is substantiated that high stress levels associated with intensive study and examination sessions negatively affect the emotional well-being of students. The study was conducted using scales for assessing anxiety and psychoemotional state, revealing a significant deterioration in indicators during exams. The results show that students' stress resistance depends on their adaptation to the educational process. Recommendations are offered to improve the psycho-emotional state of students through the implementation of support and stress management programs.

**Key words:** academic workload, psycho-emotional state, medical students, stress.

## Введение

Стрессоустойчивость представляет собой сложную системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях.

Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору. И в этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер проявления стресса (дистресса) у одного человека не являются обязательно теми же для другого. [3,4]

Современное образование, особенно в области медицины, предъявляет высокие требования к студентам, что приводит к значительной учебной нагрузке. Студенты-медики сталкиваются с необходимостью усвоения обширного объема информации, практическими занятиями и клинической практикой, что может оказывать серьезное влияние на их психоэмоциональное состояние. [5,6]

Довольно часто неудовлетворительный уровень психофизиологической адаптации к учебному процессу наблюдается у студентов на 1 и 2 курсах. Медицинские обследования студентов, проведенные в последние годы, выявляют неуклонный рост их заболеваемости. [7]

У студентов также наблюдается частое нарушение эмоциональной, когнитивной, поведенческой и мотивационной сфер деятельности, что, по мнению ряда ученых, связано с повышенным стрессом и со сниженным уровнем стрессоустойчивости. [1,2]

У современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. [8]

Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента. [9]

### **Материалы и методы**

В ходе исследования был проведен тест и анкетирование 86 студентов медицинской академии. По данным тестирования и анкетирования был проведён анализ влияния учебной нагрузки на студентов.

### **Результаты исследований**

В исследовании приняли участие 86 студента ИГМА, из них 48,0% – девушки, 52,0% – юноши.

Респондентам было предложено пройти тест на стрессоустойчивость (Шрайнера). Результаты показали, что у большинства респондентов уровень стрессоустойчивости на уровне 5-7 баллов – 38,0% - не всегда правильно ведут себя в стрессовой ситуации. Иногда умеют сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводятся из-за пустяка и потом об этом жалеют.

0-4 балла – 36,0% - они ведут себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеют регулировать свои собственные эмоции. Не раздражительны на других людей и не настроены винить себя.

8-9 баллов – 26,0% - переутомлены и истощены. Часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. В следствиии этого – страдают сами, и окружающие их люди. (рис. 1).



Рисунок 1. Уровень стрессоустойчивости студентов.

На вопрос анкеты «Как вы оцениваете уровень учебной нагрузки?» были получены следующие ответы: (32,0%) респондентов ощущают нагрузку как умеренную, (38,0%) – как значительную, в то время как (30,0%) считают её чрезмерной. (рис. 2).



Рисунок 2. Как вы оцениваете уровень учебной нагрузки.

Опрошенные студенты на вопрос «Достаточно ли времени у вас для полноценного усвоения учебного материала?» дали следующие ответы: (24,0%)-да времени достаточно, (32,0%)-времени достаточно, но требуется более эффективное использование, (44,0%)-не достаточно времени. (рис.3).



Рисунок 3. Достаточно ли времени у вас для полноценного усвоения учебного материала.

Только 13,0% опрошенных студентов никогда не пропускали занятия из-за болезней, вызванных стрессом. Для 71,0% это происходит редко, в то время как 16,0% молодежи сталкиваются с этой проблемой часто. (рис.4).



Рисунок 4. Как часто вы пропускали учебу из-за болезни вызванных стрессом.

Студенты нередко сталкиваются с тревожностью в процессе обучения: (62,0%) из них чувствуют её весьма часто, (32,0%) — лишь изредка, тогда как лишь (6,0%) практически никогда не испытали этого беспокойства. (рис.5).

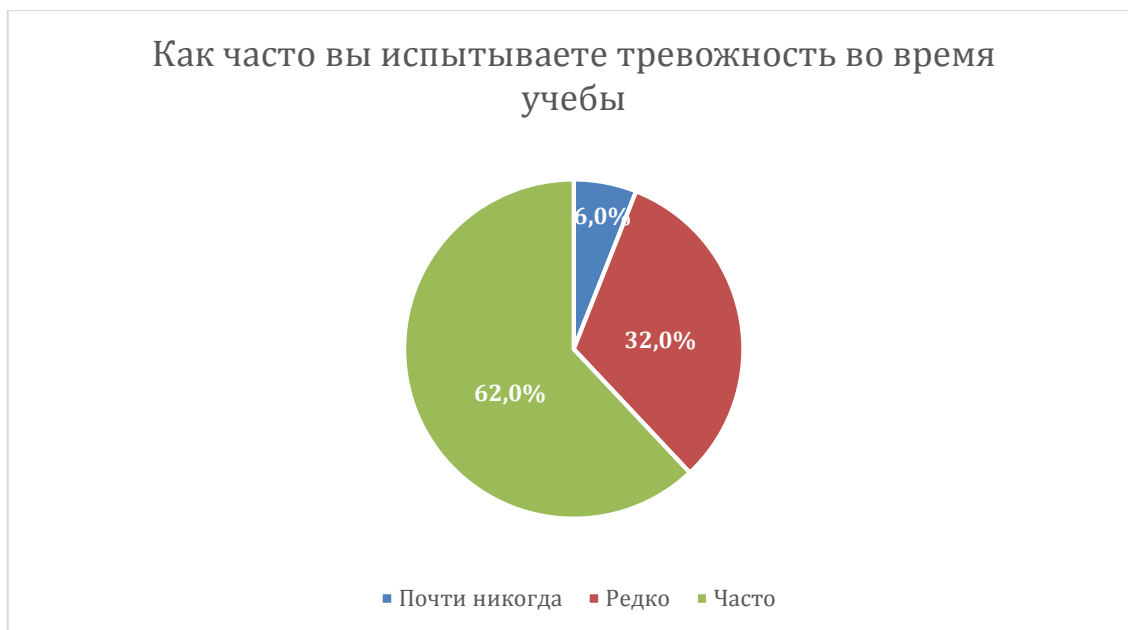


Рисунок 5. Как часто вы испытываете тревожность во время учебы.

Многие студенты выражают свою удовлетворенность учебным процессом — (69,0%), тогда как (28,0%) чувствуют себя несколько неудовлетворенными, и лишь (3,0%) совсем неудовлетворены. (рис.6).



Рисунок 6. Получаете ли вы удовольствие от учебного процесса.



**Заключение.**

Проблема учебного стресса среди студентов остается важной, поскольку для обучающихся на очном отделении образовательная деятельность занимает значительную часть их времени и энергии. Обширные учебные нагрузки, сложность усваиваемого материала и растущая интенсивность образовательного процесса ведут к повышению психоэмоционального напряжения, что, в свою очередь, немедленно сказывается на уровне их психического и соматического здоровья. То, как эффективно студенты справляются с учебным процессом и сопутствующим стрессом, имеет глубокие последствия для их общего состояния здоровья и успешной учебы. Это также определяет их путь к становлению в качестве будущих профессионалов.

Основываясь на результатах тестирования и ответах анкет, были сделаны следующие выводы: приблизительно половина студентов в той или иной степени сталкивается с проявлениями стресса, что, в свою очередь, способствует увеличению уровня тревожности, снижению работоспособности и появлению первых симптомов заболеваний.

**Рекомендации:**

1. Планируйте время для учебы и отдыха, чтобы равномерно распределить нагрузку.
2. Занимайтесь физическими упражнениями или спортом.
3. Общайтесь с друзьями и близкими, делитесь своими чувствами и переживаниями.
4. Обращайтесь за поддержкой к специалистам, если чувствуете, что не можете справиться самостоятельно.
5. Старайтесь выделять достаточно времени для отдыха и сна.

6. Старайтесь избегать излишнего перегруза информацией и обязанностями. Планируйте свое время и устанавливайте приоритеты.

### **Библиографический список:**

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Тамбов, 2009. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: [http://irbis.gnpbu.ru/Aref\\_2009/Andreeva\\_A\\_A\\_2009.pdf](http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2009/Andreeva_A_A_2009.pdf)
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПБР СЭ, 2006. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1733829171&tld=ru&>
3. Варданыан Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. — М., 1983.
4. Василевский Н.Н. Информационное разнообразие физиологических процессов и его роль в механизмах адаптации и текущего функционального состояния // Физиологический журнал им. И.М. Сеченова. — 1994. — Т. 80. — № 6. — С. 7—15.
5. Глебов В.В., Аникина Е.В., Рязанцева М.А. Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека // Мир науки, культуры, образования. — 2010. — № 5. — С. 135—136. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razlichnye-podhody-i>
6. Комарова И.А. Коррекция уровня психоэмоционального стресса у студентов во время учебного процесса: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. - Курган, 2009. [Электронный ресурс]. - Режим доступа URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1733829411&tld=ru&>

7. Кузьмина Я.В., Глебов В.В. Динамика адаптации иногородних студентов к условиям экологии столичного мегаполиса // Мир науки, культуры, образования. — 2010. — № 6—2. — С. 305—307. [Электронный ресурс]. - Режим доступа - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-adaptatsii->
8. Толмачёв, Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М. Влияние образа жизни на здоровье человека /Толмачёв, Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М.// ModernScience — 2019. — № 12-4. — С. 181-184. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: [http://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/11/medicine/Gimazova\\_Strelnikova\\_Tolmachev.pdf](http://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/11/medicine/Gimazova_Strelnikova_Tolmachev.pdf)
9. Рязанова Е.В., Мухачева Е.В., Толмачев Д.А. Анализ состояния тревожности у студентов первого курса // Дневник науки. – 2024. - №4. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67851988> (дата обращения: 05.11.2024)

*Оригинальность 80%*