

УДК 316.61

***ПРОЯВЛЕНИЯ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ И
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИХ ФОРМИРОВАНИЕ.***

Вафина Л.З.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Смирнова Д.С.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению проявлений невротических состояний у студентов медицинских вузов и факторов, влияющих на их формирование. В исследовании приняли участие 167 студентов 4 курса Ижевской государственной медицинской академии. Для оценки выраженности депрессивных, тревожных и стрессовых симптомов использовался международный опросник DASS-21, включающий 21 вопрос. Анализ данных показал, что значительная часть студентов демонстрирует повышенные значения по отдельным параметрам, что отражает наличие неблагоприятных психологических тенденций. Дополнительно были рассмотрены факторы, связанные с учебной нагрузкой, образом жизни и социальным окружением, которые могут оказывать влияние на формирование невротических проявлений у студентов.

Ключевые слова: Студенты, невротические состояния, депрессия, тревога, стресс.

***THE MANIFESTATIONS OF NEUROTIC STATES IN STUDENTS AND THE
FACTORS INFLUENCING THEIR FORMATION.***

Vafina L.Z.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Smirnova D.S.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The article is devoted to the study of manifestations of neurotic states in students of medical universities and the factors influencing their formation. The study involved 167 4th year students of Izhevsk State Medical Academy. The international DASS-21 questionnaire, which includes 21 questions, was used to assess the severity of depressive, anxiety, and stress symptoms. Data analysis has shown that a significant proportion of students demonstrate increased values for certain parameters, reflecting the presence of unfavorable psychological trends. Additionally, factors related to academic workload, lifestyle, and social environment that may influence the formation of neurotic manifestations in students were considered.

Key words: Students, neurotic states, depression, anxiety, stress.

Актуальность. Психическое здоровье студентов является одним из ключевых факторов успешного обучения, профессионального становления и личностного развития. Особенно это актуально для студентов медицинских вузов, которые ежедневно сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, необходимостью усвоения значительных объемов теоретической информации и освоения практических навыков в ограниченные сроки. Частые экзамены, зачетные сессии, взаимодействие с пациентами создают специфическую психоэмоциональную нагрузку, способствующую формированию невротических состояний [1].

Невротические проявления у студентов включают тревожность, депрессивные симптомы, эмоциональную нестабильность, раздражительность, повышенную утомляемость, снижение концентрации внимания и пониженную стрессоустойчивость. Кроме того, у ряда студентов наблюдаются соматические реакции на психоэмоциональное напряжение: головные боли, бессонница, нарушения аппетита и общего самочувствия. Эти проявления могут отрицательно сказываться на учебной деятельности, снижать продуктивность освоения учебного материала и мешать развитию практических навыков, что особенно критично для будущих медицинских специалистов [2].

Согласно исследованиям, студенты медицинских вузов более подвержены психоэмоциональному стрессу по сравнению с учащимися других специальностей. Основными источниками стресса являются высокая академическая нагрузка, частые проверки знаний, недостаток свободного времени, необходимость совмещать учебу с практическими занятиями, а также требования к профессиональной компетентности. Систематические наблюдения показывают, что длительное пребывание в условиях повышенного стресса может приводить к формированию хронических невротических симптомов, снижению адаптационных возможностей организма и ухудшению общего психофизиологического состояния [3].

Факторы, влияющие на уровень невротизации студентов, многообразны. Среди них выделяются:

- Учебная нагрузка – объем и сложность учебного материала, частота контрольных мероприятий, длительность практических занятий.
- Сон и отдых – недостаточная продолжительность сна и низкое качество отдыха способствуют развитию тревожности и эмоциональной нестабильности.
- Физическая активность – регулярные занятия спортом и физические упражнения снижают уровень стресса и повышают адаптивные возможности.
- Социальная поддержка – наличие поддерживающего окружения, включая друзей, семью и преподавателей, является важным фактором защиты психического здоровья.
- Межличностные конфликты – конфликты с сокурсниками, преподавателями или родственниками повышают вероятность развития невротических проявлений.
- Особенности характера – уровень саморегуляции, устойчивость к стрессу, способность к эмоциональной самокоррекции влияют на выраженность психоэмоциональных реакций [4-6].

Актуальность изучения невротических состояний обусловлена также необходимостью оценки их влияния на успеваемость, мотивацию к обучению и качество социальной адаптации. В современных условиях образовательной среды, требующей высокой концентрации внимания и профессиональной компетентности, психоэмоциональные нарушения могут снижать эффективность усвоения знаний, затруднять работу в группах и мешать формированию профессиональных навыков [7].

Использование международного опросника DASS-21, позволяет количественно оценить уровень депрессии, тревоги и стресса, а также определить общий уровень невротизации. Применение таких инструментов

обеспечивает возможность сопоставления данных с международными исследованиями и позволяет выявить группы студентов с повышенным риском развития психоэмоциональных нарушений.

Проблема психического здоровья студентов также актуальна в контексте профилактики и создания условий для психологической поддержки. Результаты исследований помогают выявлять ключевые факторы риска и разрабатывать программы, направленные на снижение уровня стресса и укрепление психического здоровья. В частности, данные о влиянии учебной нагрузки, образа жизни и социальных факторов позволяют формировать целенаправленные рекомендации.

Цель. Целью исследования является анализ проявлений невротических состояний у студентов-медиков и выявление факторов, влияющих на их формирование.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 167 студентов Ижевской государственной медицинской академии (110 девушек и 57 юношей) в возрасте 20–22 лет. Для оценки психоэмоционального состояния использовался международный опросник DASS-21, включающий шкалы депрессии, тревоги и стресса. Данные обработаны с применением описательной статистики: рассчитаны средние значения по каждой шкале, определен общий уровень невротизации и распределение студентов по категориям выраженности симптомов. Кроме того, анализировались факторы, способствующие формированию невротических проявлений, включая учебную нагрузку, режим сна, физическую активность, межличностные отношения и уровень социальной поддержки.

Результаты и обсуждение. В исследовании приняли участие 167 студентов Ижевской государственной медицинской академии, среди которых 65,9% составляли девушки и 34,1% — юноши. Средний возраст участников составил $21,0 \pm 1,2$ года. Для оценки психоэмоционального состояния использовался международный опросник DASS-21, включающий три шкалы:

депрессия, тревога и стресс, каждая из которых отражает соответствующий спектр невротических проявлений.

Средний балл по шкале депрессии составил $11,4 \pm 4,8$, что соответствует преимущественно лёгкому и среднему уровню депрессивных проявлений. В пределах нормы находились 44,7% респондентов, 32,9% продемонстрировали лёгкие симптомы депрессии, а 22,4% — средние проявления. Наиболее характерными жалобами являлись чувство усталости, снижение интереса к учебной деятельности, эмоциональная подавленность, раздражительность и внутреннее напряжение. Данные показатели свидетельствуют о том, что значительная часть обучающихся испытывает умеренные депрессивные симптомы, требующие внимания со стороны специалистов по психическому здоровью.

По шкале тревоги средний балл составил $9,8 \pm 4,2$, отражая лёгкий и умеренный уровень тревожных проявлений. В пределах нормы оказались 35,9% обучающихся, лёгкую тревожность демонстрировали 31,2%, а средний уровень тревожности выявлен у 32,9%. Девушки чаще сообщали о внутреннем беспокойстве и нервозности, тогда как у юношей тревожные проявления чаще были связаны с конкретными учебными ситуациями, такими как подготовка к экзаменам и практическим занятиям. Эти данные подтверждают, что тревожные состояния широко распространены среди респондентов и могут влиять на успеваемость и концентрацию внимания.

Средний балл по шкале стресса составил $14,6 \pm 5,1$, что указывает на лёгкий и средний уровень стрессовых проявлений. Нормальные показатели зарегистрированы у 38,2% опрошенных, лёгкий уровень стресса наблюдался у 34,1%, а средний — у 27,7%. Наиболее выраженные стрессовые реакции включали трудности расслабления, повышенную раздражительность и эмоциональное истощение. Высокий процент обучающихся со средними проявлениями стресса указывает на необходимость системного мониторинга психоэмоционального состояния и внедрения профилактических программ.

Анализ взаимосвязи между шкалами показал, что респонденты с повышенными показателями депрессии также демонстрируют умеренные тревожные и стрессовые реакции, что подтверждает наличие комплексных невротических проявлений у значительной части выборки. В целом 31,4% имеют умеренные депрессивные симптомы, 31,9% — умеренные тревожные проявления, 36,7% — средний уровень стрессовых реакций.

Это указывает на то, что психоэмоциональные нарушения чаще носят сочетанный характер и взаимно усиливают друг друга, снижая адаптационные возможности и негативно влияя на учебный процесс.

Факторы, влияющие на формирование невротических состояний, включают интенсивность учебной нагрузки, длительность практических занятий, нарушение режима сна, ограниченную физическую активность, межличностные конфликты и уровень социальной поддержки. Учебная нагрузка и постоянное давление контрольных мероприятий оказывают прямое влияние на тревожность и стресс, а недостаток сна и физической активности усиливает депрессивные проявления, снижает адаптивные возможности и устойчивость к стрессу. Поддержка со стороны семьи, друзей и преподавателей снижает выраженность психоэмоциональных нарушений и способствует более эффективной адаптации респондентов к учебному процессу.

Таким образом, среди студентов медицинского вуза значительная часть демонстрирует лёгкие и средние проявления депрессии, тревожности и стресса, при этом стрессовые реакции наиболее распространены. Выявленные процентные показатели позволяют определить группы с повышенным уровнем невротизации и дают возможность для планирования профилактических и коррекционных мероприятий.

Вывод. В результате исследования выявлен комплекс факторов, влияющих на формирование невротических состояний: интенсивная учебная нагрузка, длительные практические занятия, нарушение режима сна, низкая физическая активность, межличностные конфликты и ограниченный уровень

социальной поддержки. Совокупное воздействие этих факторов способствует росту психоэмоционального напряжения, снижает адаптивные возможности и негативно отражается на учебной и профессиональной деятельности.

Полученные результаты подчёркивают необходимость системного мониторинга состояния обучающихся, а также внедрения комплексных профилактических программ, включающих психопросветительскую работу, консультирование, обучение навыкам стресс-менеджмента, нормализацию режима сна и физической активности, а также развитие поддержки в студенческой и преподавательской среде. Подобные меры позволят снизить уровень невротизации, повысить устойчивость к стрессу и способствовать формированию психологически благополучной образовательной среды.

Проведённые исследования демонстрируют, что среди студентов медицинских вузов могут наблюдаться различные психоэмоциональные проявления, включая лёгкие и умеренные формы депрессии, тревожности и стресса. Эти состояния часто связаны с особенностями образовательного процесса, такими как интенсивная учебная нагрузка и необходимость балансировать между теорией и практикой.

Библиографический список.

1. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). — С. 417-419. — URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480>.
2. Черева Т.Н. «Студенческий» невроз: причины возникновения // СибСкрипт. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-nevroz-prichiny-vozniknoveniya> (дата обращения: 02.10.2025).]
3. Огородникова Э.Ю., Курлыкова М.С., Окатьева А.А. АКАДЕМИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ: ПУТИ РЕШЕНИЯ // Научное обозрение. Медицинские науки. 2023. № 1. С. 33-37; URL: <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=1317> (дата обращения: 02.10.2025).

4. Перевозчикова Ю. С., Соломатина Л. М. ФАКТОРЫ УЧЕБНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ // Скиф. 2023. №8 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-uchebnoy-trevozhnosti-studentov> (дата обращения: 02.10.2025).
5. Саитзянова, Е. А. Оценка учебного стресса студентов ИГМА / Е. А. Саитзянова, А. Н. Матеева, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 3-2. – С. 72-77. – EDN YTZRIO.
6. Толмачев, Д. А. Невротизация и адаптация к стрессу студентов медицинского ВУЗа / Д. А. Толмачев, О. Г. Канбекова, А. С. Лезина // Проблемы науки. – 2017. – № 9(22). – С. 71-73. – EDN ZNLVFJ.
7. Влияние современной образовательной среды на нервно-психическое здоровье детей школьного возраста / О. Ю. Милушкина, Е. А. Дубровина, З. А. Григорьева [и др.] // Российский вестник гигиены. – 2023. – № 4. – С. 47-56. – DOI 10.24075/rbh.2023.085. – EDN ENDVEQ

Оригинальность 76%