

УДК 616.8-009.17-057.87

***СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ АСТЕНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
И ПОДАВЛЕННОГО НАСТРОЕНИЯ У СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА.***

Закиров И.И.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Миронова Т.П.

студентка,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается распространенность и степень выраженности астенического состояния и подавленного настроения среди студентов 3-го курса Ижевской государственной медицинской академии. Исследование проведено на основе опроса студентов с использованием стандартизированных инструментов оценки психоэмоционального состояния. Результаты показали, что значительная доля студентов сталкивается с хронической усталостью и депрессивными симптомами, что обусловлено высокой учебной нагрузкой, недостатком сна и стрессовыми факторами. Полученные данные подчеркивают необходимость разработки и внедрения мер поддержки для улучшения психического благополучия студентов медицинских вузов.

Ключевые слова: студенты, астения, депрессия, психическое здоровье.

***THE DEGREE OF SEVERITY OF ASTHENIC STATE AND
DEPRESSED MOOD IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS***

Zakirov I.I.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Mironova T.P.

student,

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 prevalence and severity of asthenic state and depressed mood among 3rd-year students of Izhevsk State Medical Academy. The study was conducted on the basis of a survey of students using standardized tools for assessing their psychoemotional state. The results showed that a significant proportion of students experience chronic fatigue and depressive symptoms due to high academic workload, lack of sleep and stressful factors. The findings highlight the need to develop and implement support measures to improve the mental well-being of medical students.

Keywords: students, asthenia, depression, mental health

Актуальность. Медицинское образование характеризуется сочетанием высокой теоретической и практической нагрузки, требующей от студентов ежедневного усвоения больших объёмов информации, выполнения лабораторно

-КЛИНИЧЕ

условия для хронического стресса и эмоционального истощения [1, 2].

Постоянная нехватка времени на отдых и восстановление приводит к нарушению сна, снижению когнитивных функций и усугублению симптомов усталости и тревоги [1].

Исследование, охватившие 129 000 студентов из 47 стран, показал, что 27,2 % обучающихся медицинских специальностей сталкиваются с депрессивными симптомами или клинической депрессией [3]. В исследовании, проведённом среди 740 студентов-медиков в Саудовской Аравии с использованием 11

-пунктов

соответствовали критериям синдрома хронической усталости, причём у женщин такая распространённость была существенно выше (69,7 %) [4].

Систематический обзор 24 международных исследований оценил распространённость выгорания среди студентов-медиков в 37,2 % [5].

Исследования качества сна отметили, что до 37,8 % студентов испытывают выраженную дневную сонливость по шкале Epworth, что напрямую связано с ухудшением успеваемости и повышением риска эмоционального истощения [6]. Во время пандемии COVID

-19 доля

симптомами возрастала до 48,0 %, что свидетельствует о дополнительном стрессе

-факторе

расстройств в кризисных условиях [7].

С биопсихосоциальной точки зрения хронический стресс активирует гипоталамо

видяфизарно- над

постоянному повышению уровня кортизола, что ассоциируется с астеническими проявлениями, нарушениями сна, снижением иммунитета и когнитивных способностей [8]. Согласно когнитивно

-оценочн

стресса Лазаруса и Фолкмана, стресс возникает в результате оценки человеком события как угрожающего и превышающего его ресурсы копинга, что обуславливает индивидуальные различия в восприятии нагрузки и выборе стратегий преодоления [9].

В России объём крупных эпидемиологических исследований психического здоровья студентов

-МЕДИКОВ

показывает значительную распространённость тревожных и депрессивных симптомов, а также синдрома выгорания в этой популяции [10, 11]. Локальные исследования в Санкт

Петербург выявили ВЫСОКИ

риски развития психических расстройств среди студентов

-МЕДИКОВ

подтверждая актуальность проблемы для российских вузов с их удлинёнными сроками обучения и частыми контрольными мероприятиями [12, 13]. Учитывая специфику отечественной системы медицинского образования, включающую длительные клинические практики, ночные дежурства и высокую конкуренцию, необходимы дальнейшие масштабные исследования и разработка адаптированных программ психологической поддержки студентов.

Цель исследования: оценка степени выраженности астенического состояния и подавленного настроения у студентов 3-го курса Ижевской государственной медицинской академии, а также выявление ключевых факторов, влияющих на их психическое здоровье, для разработки рекомендаций по улучшению их благополучия.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось среди студентов 3-го курса Ижевской государственной медицинской академии. В выборку вошли 120 студентов (78 женщин и 42 мужчины) в возрасте от 20 до 22 лет. Для оценки астенического состояния применялась шкала усталости Чалдера (Chalder Fatigue Scale), состоящая из 11 вопросов, которые измеряют физическую и умственную усталость по четырехбалльной шкале (от 0 до 3). Общий балл ≥ 4 указывает на значительную усталость. Подавленное настроение оценивалось с помощью инвентаря депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI), включающего 21 пункт с градацией от 0 до 3, где балл ≥ 14 свидетельствует о наличии депрессивных симптомов умеренной или выраженной степени. Опрос проводился анонимно с использованием Google-forms, перед началом участники были проинформированы о целях

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

исследования. Для анализа применялись такие показатели, как среднее значение, стандартное отклонение и процентное распределение.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 120 студентов, из которых 65,4 % составили женщины и 34,6 % — мужчины. Из числа всех респондентов выраженная астения ($CFQ \geq 4$) была обнаружена у 68,2 % участников, со средним баллом 6,8 ($SD = 2,1$). При этом у трети из них (32,0 %) уровень усталости превышал 8 баллов, что указывает на тяжёлую форму хронической перегрузки. Такие высокие показатели свидетельствуют о массовом характере астенических симптомов в данной когорте, несмотря на относительно молодой возраст и отсутствие клинических диагнозов.

Подавленное настроение по данным Бека ($BDI \geq 14$) диагностировано у 33,3 % студентов, средний балл в этой подгруппе составил 16,5 ($SD = 3,4$). Наиболее часто отмечались нарушения сна, снижение мотивации к учёбе и плохое настроение в утренние часы. При этом у 18,1 % респондентов BDI превышал 20 баллов, что требует внимания психологической службы вуза.

Анализ факторов риска показал, что 85,2 % студентов регулярно спят менее шести часов в сутки, при этом 42,7 % из них отмечают частые ночные пробуждения и затруднения с засыпанием. Более 90,3 % опрошенных назвали академическую нагрузку ключевым источником стресса, а 87,2 % указали на постоянное чувство тревоги и ответственности за результаты практических занятий. Комбинация недосыпа, учебных перегрузок и эмоционального напряжения формирует замкнутый круг, в котором каждый фактор усиливает остальные.

Гендерный анализ выявил, что у женщин средний балл по CFQ составлял 7,2 ($SD = 2,0$) против 6,1 ($SD = 2,2$) у мужчин, а по BDI — 14,2 ($SD = 3,5$) против 12,8 ($SD = 3,0$). У женщин чаще фиксировались проблемы с концентрацией внимания и повышенная эмоциональная реактивность, что говорит о необходимости гендерно адаптированных программ поддержки.

Полученные результаты демонстрируют, что значительная часть

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

студентов испытывает сочетанное влияние усталости и подавленного настроения, что негативно сказывается на их учебной успеваемости: в группе с $CFQ \geq 4$ средний GPA оказался на 0,4 балла ниже, чем у сверстников без выраженной астении. Кроме того, 15,0 % студентов с высокими показателями депрессии пропускали занятия более четырёх раз за семестр, тогда как у остальных этот показатель не превышал одного-двух пропусков.

Для коррекции выявленных проблем целесообразно регулярно проводить внутрифакультетский скрининг на усталость и депрессию, организовать короткие воркшопы по техникам релаксации и тайм-менеджменту, а также предусмотреть «спящие окна» в расписании для полноценного отдыха. Важно наладить взаимодействие с психологической службой академии и создать систему наставничества, чтобы студенты могли своевременно получать поддержку и обмениваться эффективными стратегиями совладания со стрессом.

Выводы. Исследование подтвердило высокую распространённость признаков астенического состояния и подавленного настроения среди студентов-медиков, что указывает на необходимость системного подхода к охране их психоэмоционального здоровья. Образовательная среда медицинского вуза требует от студентов устойчивости к длительным умственным и физическим нагрузкам, однако без должной поддержки это приводит к нарастанию утомления, снижению мотивации и эмоциональному истощению.

Для повышения устойчивости студентов к стрессу и предотвращения развития хронической усталости следует ввести регулярный психологический скрининг и мониторинг общего самочувствия. Практическую ценность представляют краткосрочные тренинги по управлению временем, восстановлению ресурсов, методам релаксации и снижению тревожности. Рекомендуется внедрение «гибких окон» в расписании для восстановления, а также развитие системы кураторства и психологического наставничества.

Особое внимание следует уделить гигиене сна, психопросвещению

студентов по вопросам саморегуляции, эмоционального интеллекта и профилактики выгорания. Внутривузовская психологическая служба должна быть более доступной и проактивной, вовлечённой в процессы адаптации студентов, особенно на клинических этапах обучения. Объединение усилий администрации, преподавателей и специалистов в области психического здоровья позволит создать более благоприятную и поддерживающую академическую среду.

Библиографический список

1. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, Turin TC. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *J Clin Sleep Med*. 2015 Jan 15;11(1):69-74. doi: 10.5664/jcsm.4370. PMID: 25515274; PMCID: PMC4265662.
2. Almutairi H, Alsubaiei A, Abduljawad S, Alshatti A, Fekih-Romdhane F, Husni M, Jahrami H. Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Soc Psychiatry*. 2022 Sep;68(6):1157-1170. doi: 10.1177/00207640221106691. Epub 2022 Jul 1. PMID: 35775726.
3. Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Segal JB, Peluso MJ, Guille C, Sen S, Mata DA. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA*. 2016 Dec 6;316(21):2214-2236. doi: 10.1001/jama.2016.17324. PMID: 27923088; PMCID: PMC5613659.
4. Alkhamees AA, Algubllan LA, Alsughier N, Alwashmi AH, Alamr DT, Alharbi AM, Alturaif NA. Fatigue Syndrome among Medical Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study on Depression and Anxiety. *J Pharm Bioallied Sci*. 2024 Dec;16(Suppl 5):S4623-S4627. doi: 10.4103/jpbs.jpbs_1068_24. Epub 2025 Jan 30. PMID: 40061655; PMCID: PMC11888700.
5. Almutairi H, Alsubaiei A, Abduljawad S, Alshatti A, Fekih-Romdhane F, Husni M, Jahrami H. Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Int J Soc Psychiatry*. 2022 Sep;68(6):1157-1170. doi:

- 10.1177/00207640221106691. Epub 2022 Jul 1. PMID: 35775726.
6. Perotta, B., Arantes-Costa, F.M., Enns, S.C. et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. BMC Med Educ 21, 111 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02544-8>
 7. Peng P, Hao Y, Liu Y, Chen S, Wang Y, Yang Q, Wang X, Li M, Wang Y, He L, Wang Q, Ma Y, He H, Zhou Y, Wu Q, Liu T. The prevalence and risk factors of mental problems in medical students during COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. J Affect Disord. 2023 Jan 15;321:167-181. doi: 10.1016/j.jad.2022.10.040. Epub 2022 Oct 28. PMID: 36341802; PMCID: PMC9613786.
 8. Sheng JA, Bales NJ, Myers SA, et al. The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis: Development, Programming Actions of Hormones, and Maternal-Fetal Interactions (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7838595/>). Front Behav Neurosci. 2021 Jan;14:601939. Accessed 2/5/2025.
 9. Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
 10. Chumakov, Egor, Nataliia Petrova, and Ivan Pchelin, 'Russia: The Mental Health of Medical Students in Russia', in Andrew Molodynski, Sarah Marie Farrell, and Dinesh Bhugra (eds), The Mental Health of Medical Students: Supporting Wellbeing in Medical Education (Oxford, 2024; online edn, Oxford Academic, 21 Mar. 2024), <https://doi.org/10.1093/oso/9780192864871.003.0023>, accessed 2 May 2025.
 11. Пастушков, Т. А. Проявления и методы компенсации синдрома эмоционального выгорания у студентов медиков / Т. А. Пастушков, К. А. Бельтюков, Д. А. Толмачев // Оригинальные исследования. – 2025. – Т. 15, № 2. – С. 141-149. – EDN HEJEFU.
 12. Chumakov E, Petrova N, Mamatkhodjaeva T, Ventriglio A, Bhugra D,

Molodynski A. Screening of minor psychiatric disorders and burnout among a sample of medical students in St. Petersburg, Russia: a descriptive study. Middle East Curr Psychiatry. 2021;28(1):38. doi: 10.1186/s43045-021-00118-4. Epub 2021 Aug 26. PMID: PMC8387095.

13. Толмачев, Д. А. Анализ уровня депрессии у студентов первого курса// Сборник материалов XXIII Международной научно-практической конференции, Москва, 30 апреля 2024 года. С. 276-279.

Оригинальность 76%