

УДК 616.89:004.738.5

***ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ:
ПРОБЛЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ***

Акименко Г. В.

Кафедра клинической психологии

ФГБОУ «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Шмакова О. В.

Кафедра педиатрии и неонатологии

ФГБОУ «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Боровикова З. В.

Кафедра истории

ФГБОУ «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Головко О. В.

Кафедра медицинской, биологической физики и высшей математики

ФГБОУ «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Аннотация. В статье представлен анализ современных исследований, посвященных проблеме психического благополучия студентов медицинских вузов в условиях тотальной цифровизации образовательной среды. Рассматривается влияние таких факторов, как вынужденный переход на дистанционный формат обучения, высокая информационная нагрузка,

внедрение технологий виртуальной реальности и зависимость от социальных сетей. Особое внимание уделяется распространенности тревожно-депрессивных состояний, синдрома эмоционального выгорания и нарушений сна. На основе эмпирических данных российских и зарубежных авторов делается вывод о необходимости пересмотра подходов к психологической поддержке будущих врачей и внедрения цифровых инструментов скрининга и коррекции психического здоровья.

Ключевые слова: психическое благополучие, студенты-медики, цифровизация образования, дистанционное обучение, выгорание, тревожность, цифровая гигиена.

***MENTAL WELL-BEING IN THE ERA OF DIGITALIZATION:
CHALLENGES FOR MEDICAL STUDENTS***

Akimenko G. V.

*Department of Clinical Psychology
Kemerovo State Medical University,
Kemerovo, Russia*

Shmakova O. V.

*Department of Pediatrics and Neonatology
Kemerovo State Medical University,
Kemerovo, Russia*

Borovikova Z. V.

*Department of History
Kemerovo State Medical University,
Kemerovo, Russia*

Golovko O. V.

*Department of Medical, Biological Physics and Higher Mathematics
Kemerovo State Medical University,
Kemerovo, Russia*

Abstract. The article presents an analysis of modern studies on the problem of mental well-being of medical students in the context of total digitalization of the educational environment. The article examines the impact of such factors as the forced transition to distance learning, high information load, the introduction of virtual reality technologies, and dependence on social networks. Special attention is paid to the prevalence of anxiety and depression, burnout syndrome, and sleep disorders. Based on the empirical data of Russian and foreign authors, the article concludes that it is necessary to revise approaches to psychological support for future doctors and implement digital tools for screening and correction of mental health.

Keywords: mental well-being, medical students, digitalization of education, distance learning, burnout, anxiety, digital hygiene.

Введение

Цифровая трансформация всех сфер жизнедеятельности общества не обошла стороной и систему профессионального медицинского образования. Интеграция информационно-коммуникационных технологий, дистанционных форматов и симуляционных методов обучения создала новые образовательные возможности, но одновременно породила серьезные вызовы для психоэмоционального статуса обучающихся.

Студенты медицинских вузов традиционно относятся к группе повышенного риска развития тревожных и депрессивных расстройств в силу высокой учебной нагрузки, ответственности за будущую жизнь пациентов и необходимости освоения огромного объема практических навыков [3].

Цифровая среда, с одной стороны, облегчает доступ к информации, с другой - провоцирует информационное перенасыщение, «цифровую» зависимость и хронический стресс, обусловленный необходимостью постоянного нахождения в онлайн-пространстве [1]. Пандемия COVID-19 ускорила эти процессы, сделав дистанционное обучение доминирующим

форматом, что, как показали последующие исследования, негативно отразилось на психическом здоровье обучающихся.

Цель работы: выявить специфику влияния факторов цифровой образовательной среды и цифровой социализации на психическое благополучие обучающихся медицинских вузов, а также определить мишени для психолого-педагогической и профилактической помощи.

Задачи исследования

1. Провести теоретический анализ подходов к понятию «психическое благополучие» применительно к студентам медицинских специальностей в условиях цифровизации.

2. Выявить корреляции между показателями цифровой активности (учебной и внеучебной) и симптомами снижения психического благополучия (тревога, депрессия, эмоциональное истощение, нарушение сна).

Методы исследования

Анализ научной литературы (PubMed, eLibrary, Google Scholar) по темам: цифровое благополучие, киберстресс, digital burnout, психическое здоровье студентов-медиков.

Результаты и обсуждение

Анализ литературы позволяет выделить несколько ключевых групп факторов цифровой среды, оказывающих значимое влияние на психологический статус будущих врачей. Так, вынужденный переход на онлайн-обучение в период пандемии коронавируса продемонстрировал неготовность как студентов, так и преподавателей к полной цифровизации учебного процесса. Исследования фиксируют значительный рост жалоб на психологическое беспокойство, утомляемость и развитие так называемого «компьютерного зрительного синдрома», усугубляющего соматическое и психическое состояние [3, 6, 8].

Медицинское образование само по себе является стрессогенным фактором. На фоне цифровизации наблюдается рост проявлений синдрома

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

эмоционального выгорания (СЭВ). Согласно обзорным данным, распространенность выгорания варьируется от 16,7% до 59,9% в зависимости от диагностической методики [8]. Ключевыми предикторами выгорания в цифровой среде стали низкая стрессоустойчивость, дефицит социальной поддержки в онлайн и высокая степень утомляемости от экранного времени.

Цифровой мир размывает границы между учебой и отдыхом. Исследования показывают, что социальные сети выступают как независимый предиктор выгорания. Прокрастинация модулирует эту связь: у студентов с низким уровнем прокрастинации влияние зависимости от соцсетей на выгорание парадоксально выше, что может быть связано с попытками «убежать» от реальности перфекционистов в цифровую среду.

Внедрение технологий виртуальной реальности (VR) и симуляторов в медицинское образование - прогрессивный тренд [5]. Однако психологические аспекты их использования изучены недостаточно. Существуют риски формирования «виртуальной компетентности», когда навыки, отработанные в симуляции, не переносятся в реальную клиническую практику, что вызывает у студентов когнитивный диссонанс и неуверенность. Специалисты призывают к тщательной экспертизе VR-программ на предмет их психологической безопасности, особенно в аспекте риска деперсонализации [3].

Клиническая структура нарушений и эмпирические данные

Когда речь заходит о конкретных формах нарушений психического благополучия у студентов-медиков в контексте цифровизации, исследователи выделяют три основные группы симптомов. Так, эмпирическое исследование саратовских ученых (n=303, студенты 4-6 курсов СГМУ) показало тревожные результаты: у подавляющего большинства респондентов (75%) отмечался высокий уровень дневной сонливости и сомнолентности, что коррелировалось с тревогой. Высокий уровень тревожности (по шкале HADS) был зафиксирован у студентов дистанционного периода ($10,2 \pm 3,1$ балла). Более

Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМН Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

половины респондентов (51,5%) демонстрировали минимальный или легкий уровень депрессии, а у 6,3% наблюдались симптомы тяжелой депрессии [7, 10].

Эти данные подтверждаются и другими исследованиями. Установлено: более 85% студентов демонстрировали повышенную уязвимость к стрессу, а 61% испытывали сильную тревогу в период пандемийных ограничений [6, 8]. Показательно, что уровень психологического благополучия снижается к старшим курсам: если у второкурсников он относительно высок, то у пятых курсов фиксируются самые низкие показатели [5, 8].

Связь между цифровизацией (особенно использованием гаджетов перед сном) и качеством сна является критической. Исследования фиксируют порочный круг: тревога ухудшает сон, а хроническое недосыпание усиливает тревожность и снижает академическую успеваемость. У студентов-медиков, обучающихся дистанционно, регистрируется аномальная степень дневной сонливости, что напрямую коррелирует со склонностью к депрессивным расстройствам [8].

Иностранные студенты составляют наиболее уязвимую группу риска так, как находятся на пересечении трех мощных стресс-факторов:

- высокая академическая нагрузка (медицина - одна из самых стрессовых специальностей).
- кросс-культурная адаптация (языковой барьер, смена норм общения, дискриминация).
- цифровая среда (постоянная онлайн-связь, информационные перегрузки).

Их психическое благополучие ухудшается быстрее, чем у местных студентов или иностранцев на гуманитарных специальностях [2].

В эпоху цифровизации психическое благополучие иностранных студентов медицинских вузов требует пересмотра институциональных норм. Технологии не являются нейтральными - они либо усугубляют уязвимость

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

(языковые и культурные барьеры в цифре), либо могут стать мостом к поддержке, если адаптированы под их нужды.

Главный парадокс: цифровизация создала «гиперсвязанное одиночество» - иностранный студент доступен 24/7, но психологически брошен. Отрыв от дома в сочетании с необходимостью ориентироваться в иноязычной цифровой образовательной среде провоцирует рост тревоги и суицидальных мыслей чаще, чем у местных обучающихся. Без специальных мер поддержки это ведет к депрессии, академическому выгоранию и отсеву, что критично для дефицитной профессии врача.

Цифровые решения проблемы

Парадокс заключается в том, что цифровая среда, будучи источником стресса, одновременно предлагает инструменты для его купирования. Разработкой таких инструментов активно занимаются в том числе в России.

В 2025 году группой ученых Сеченовского Университета (совместно с Центром им. В.П. Сербского и ИжГТУ) был создан нейросетевой диалоговый чат-бот StressLessBuddy [4, 9].

Данный инструмент был доступен в Telegram и базировался на классическом психологическом тесте DASS-21. Бот позволяет проводить диагностику уровня тревоги и стресса, после чего подбирает персонализированные сеансы аутогенной тренировки. Пилотное исследование эффективности бота (n=48) показало статистически значимое снижение уровня тревожности в среднем на 10% после одной сессии. Разработчики подчеркивают, что бот не заменяет психотерапевта, но решает задачу раннего выявления перегрузок и предоставляет «скорую» психологическую помощь в формате 24/7 [9].

Однако эксперты предупреждают о рисках. Научное сообщество всё еще спорит о том, насколько эффективны полностью автоматизированные системы без эмпатийного компонента, присущего живому общению.

Основной функцией таких ботов пока признается техническое сопровождение пациента и выполнение рутинных диагностических процедур [3, 10].

Таким образом, цифровизация медицинского образования трансформирует ландшафт психолого-педагогической помощи. Наиболее эффективные стратегии поддержки психического благополучия обучающихся смещаются в сторону мобильных решений, соответствующих паттернам поведения современного «цифрового поколения».

Главный вывод: нужно отказаться от универсальных программ и создавать более точные и специализированные решения. Это включает разработку коротких, адаптированных онлайн-модулей, добавление информации о борьбе со стигмой и повышении психологической грамотности в обязательные учебные материалы, а также использование специальных алгоритмов, которые помогают разделить студентов по уровню нагрузки.

Сочетание цифровых инструментов (для постоянного, не осуждающего доступа) и помощи от людей (для более глубокой поддержки) – это самая перспективная модель для обеспечения психического здоровья студентов-медиков в цифровую эпоху.

Заключение

Цифровизация медицинского образования - объективная реальность, несущая как преимущества, так и скрытые угрозы для психического благополучия студентов. Эмпирические данные последних лет (2023–2025 гг.) однозначно свидетельствуют о росте тревожно-депрессивной симптоматики, синдрома выгорания и нарушений сна у будущих врачей, особенно в периоды вынужденного перехода на дистанционное обучение.

В то же время, цифровая среда предоставляет возможности для превентивной психологической помощи -чат-боты на базе искусственного интеллекта и платформы психологического телемониторинга. Дальнейшие исследования должны быть направлены на оптимизацию баланса между онлайн и офлайн-компонентами обучения, разработку норм «цифровой Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

гигиены» в медицинских вузах и обязательное клинико-психологическое обоснование внедряемых симуляционных и VR-технологий. Сохранение психического здоровья студентов - необходимое условие формирования профессионально компетентного и эмпатичного врача.

Библиографический список:

1. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Балашова М.Е. Влияние цифровизации профессионального обучения на психоэмоциональный профиль и режим сна студентов медицинского вуза // Социальные аспекты здоровья населения. - 2025. - Т. 71. - № 5.
2. Николаев Е.Е., Орлов Ф.В. Клиническая структура и распространенность нарушений психического здоровья у иностранных студентов-медиков: обзор литературы // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2025. – Т.13. - № 2 (49). - С.182-192.
3. Современные проблемы психического здоровья личности: клинические, психологические и социальные реалии // Акименко Г.В., Асанов С.А., Головкин О.В., Гукина Л.В., Кирина Ю.Ю., Копытин А.И., Лопатин А.А., Салтанова Е.В., Селедцов А.М., Сумбаев Е.А., Федосеева И.Ф., Шмакова О.В., Яковлев А.С., Яковлева А.А. Москва, Альпен-принт. -2024. - 257 с.
4. The emotional one is this: doctors have created a chatbot to relieve stress and anxiety among students // Izvestia. 2025.
5. Buzina T.S., Kotelnikova A.V., Shalina O.S. et al. Psychological Issues in the Development and Implementation of VR Technologies in the System of Medical Education // Национальный психологический журнал. - 2024.- Т. 54. - № 2. - С. 47-59.
6. Medical E-Learning during the COVID-19 Pandemic and Students' Burnout: A Narrative Review // Scandinavian Journal of Educational Research. 2025. Vol. 69. № 3. P. 567-577.

7. Kochetova Y.Y., Barinova O.G., Timchenko N.S. Phenomenon of Psychological Well-Being in the Context of Medical Students' Satisfaction with Educational Activities // *Integration of Education*. 2024. № 1. P. 52-67.
8. Zuevskaya S. et al. psychological wellbeing of medical students involved in online education // *Healthcare*. 2023. Vol. 11. № 13.
9. Russian doctors have created a chatbot to relieve stress and anxiety among students. *Izvestia*. 2025.
10. Factors Associated with Burnout in Medical Students: An Exploration of Demographic, Academic, and Psychological Variables // *Healthcare*. 2025. Vol. 13. № 14. P. 1702.