УДК 613.86-057.875 *DOI 10.25005/3078-5022-2026-3-3-308-319*

РЕЗЮМЕ

НУРМАМАДШОЕВА Р.Т., ДЖУРАЕВА Н.С.

ПРОБЛЕМА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Кафедра общественного здравоохранения и медицинской статистики с курсом истории медицины ГОУ «ТГМУ им. Абуали ибни Сино», Таджикистан

Целью данного литературного обзора является систематизация и глубокий анализ современных научных данных, отражающих особенности психоэмоционального и психофизиологического состояния студентов медицинских вузов в процессе обучения. Методология исследования базируется на систематическом поиске и изучении отечественных и зарубежных академических публикаций, монографий и систематических обзоров в ведущих научных базах данных за период с 2005 по 2026 годы с использованием ключевых поисковых запросов и строгих критериев включения и исключения релевантных источников. В работе подробно рассматривается проблема дифференциации обратимой физиологической усталости и патологического переутомления, способного трансформироваться в синдром академического выгорания. На основе анализа литературных источников выявлены и систематизированы ключевые факторы риска, включая колоссальный объем усваиваемой информации, хронический дефицит сна, негативное влияние цифровых нагрузок и гаджетов, а также высокую психоэмоциональную ответственность будущих врачей. Обобщены симптомокомплексы когнитивных, физических и эмоциональных нарушений. В результате проведенного анализа сформулированы три ключевых вывода: 1) учебный процесс в медицинском вузе сопряжен с системными факторами риска, провоцирующими кумулятивное переутомление; 2) своевременное разграничение физиологической усталости и патологических состояний критически важно для предотвращения профессиональной деформации; 3) эффективная профилактика требует комплексного внедрения организационных, психологических и здоровьесберегающих мер в образовательную среду.

Ключевые слова: *студенты-медики, психоэмоциональное состояние, утомление, переутомление, факторы риска, учебная нагрузка, дефицит сна, профилактика.*

Для цитирования: *Р.Т. Нурмамадшоева, Н.С. Джураева. Проблема переутомления и академического выгорания у студентов-медиков. Наука и образование. 2026;3(3):308-319. https://doi.org/10.25005/3078-5022-2026-3-3-308-319*

ХУЛОСА

Р.Т. НУРМАМАДШОЕВА, Н.С. ҶУРАЕВА

МУШКИЛИ ХАСТАГӢ ВА САРГУЗАШТИИ ТАЪЛИМӢ ДАР БАЙНИ ДОНИШҶӮЁНИ ТИББӢ

Кафедраи тандурустии ҷамъиятӣ ва омори тиббӣ бо курси таърихи тиб, Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистон ба номи Абӯалӣ ибни Сино, Тоҷикистон

Ҳадафи асосии шарҳи адабиёт ин низомбардорӣ ва таҳлили чуқури маълумоти муосири илмӣ мебошад, ки хусусиятҳои ҳолати психоэмотсионалӣ ва психофизиологии донишҷӯёни мактабҳои олии тиббиро дар ҷараёни таҳсил инъикос мекунанд. Методологияи он ба ҷустуҷӯ ва омӯзиши систематикии нашрияҳои академӣ, монографияҳо ва баррасии маълумотҳои ватанӣ ва хориҷӣ дар базаҳои маълумотхои илмсанҷи дар давраи солҳои 2005–2026 бо истифода аз калидвожаҳои мушаххас ва меъёрҳои қатъии интихоб асос ёфтааст. Дар мақола масъалаи фарқ кардани

хастагии физиологии барқароршаванда ва хастагии патологие, ки метавонад ба синдроми фарсудагии таълимӣ гузарад, ба таври муфассал баррасӣ шудааст. Дар асоси таҳлили адабиёт омилҳои асосии хатар, аз ҷумла ҳаҷми бузурги маълумот, норасоии муносиби хоб, таъсири манфии борҳои рақамӣ ва гаджетҳо, инчунин масъулияти баланди психоэмотсионалии духтурони оянда муайян ва тасниф карда шудаанд. Комплексҳои нишонаҳои вайроншавии маърифати, ҷисмонӣ ва эмотсионалӣ ҷамъбаст гардидаанд. Дар натиҷаи таҳлил се хулосаи мушаххас бароварда шуд: 1) раванди таълим дар донишгоҳи тиббӣ бо омилҳои системавии хатар алоқаманд аст, ки боиси хастагии ҷамъшаванда мешаванд; 2) фарқ кардани саривақтии хастагии физиологӣ ва ҳолатҳои патологӣ барои пешгирии деформатсияи касбӣ муҳим аст; 3) пешгирии самаранок татбиқи маҷмӯи тадбирҳои ташкилӣ, психологӣ ва ҳифзи саломатиро дар муҳити таълимӣ талаб мекунад.

Калидвожаҳо: *донишҷӯёни тиб, вазъи равони, фарсудагии таълимӣ, хастагӣ, хастагии аз ҳад зиёд, омилҳои хатар, бори таълимӣ, норасоии хоб, пешгирӣ.*

ABSTRACT
NURMAMADSHOEVA R.T., DZHURAEVA N.S.
THE PROBLEM OF OVERFATIGUE AND ACADEMIC BURNOUT AMONG MEDICAL STUDENTS
Department of Public Health and Medical Statistics, with a course on the History of Medicine, State Educational Institution "Avicenna Tajik State Medical University," Tajikistan

The purpose of this literature review is to systematize and analyze contemporary scientific data reflecting the psycho-emotional and psychophysiological state of medical university students during their studies. The research methodology is based on a systematic search and evaluation of domestic and international academic publications, monographs, and reviews retrieved from major scientometric databases covering the period from 2005 to 2026, using targeted search queries and strict inclusion/exclusion criteria. The paper examines the differentiation between reversible physiological fatigue and pathological overfatigue that can develop into academic burnout. Based on the literature analysis, key risk factors are identified and systematized, including the massive volume of acquired information, chronic sleep deprivation, the negative impact of digital loads and gadgets, and the high psycho-emotional responsibility of future doctors. Symptom complexes of cognitive, physical, and emotional disorders are summarized. Based on the analysis, three specific conclusions are formulated: 1) the educational process in a medical university involves systemic risk factors that provoke cumulative overfatigue; 2) the timely differentiation between physiological fatigue and pathological conditions is critical to prevent professional deformation; 3) effective prevention requires the integrated implementation of organizational, psychological, and health-promoting measures within the educational environment.

Keywords: *medical students, psycho-emotional state, academic burnout, fatigue, overfatigue, risk factors, academic workload, sleep deprivation, prevention*

Цель и методика литературного обзора

Целью данного литературного обзора является систематизация и анализ современных научных данных об особенностях психофизиологического статуса, уровнях утомления, переутомления и факторах риска фарсудагии таълимӣ (академического выгорания) у студентов медицинских вузов.

Стратегия и методы поиска

Для проведения обзора был осуществлен систематический поиск литературы в ведущих наукометрических базах данных (eLIBRARY, PubMed, Google Scholar, Scopus). Глубина поиска охватывала период с 2005 по 2026 годы. Поиск производился по

ключевым словам, и их комбинациям: «студенты-медики», «психоэмоциональное состояние», «утомление», «переутомление», «учебная нагрузка», «дефицит сна».

Критерии включения и исключения.

Критерии включения: рецензируемые научные статьи, монографии и систематические обзоры, посвященные изучению психофизиологического статуса, утомления и факторов риска у студентов медицинских вузов на русском, таджикском и английском языках.

Критерии исключения: дублирующиеся публикации, исследования, сфокусированные на студентах немедицинских специальностей или практикующих врачах, а также материалы без эмпирических данных.

Результаты отбора публикаций

В результате первичного поиска было выявлено 102 источника. После скрининга названий, аннотаций и проверки на соответствие критериям включения/исключения в итоговый литературный обзор вошло 24 наиболее релевантных источника.

В современном обществе, насыщенном информационным потоком, высокими темпами жизни и цифровизацией, проблемы, связанные с утомлением и переутомлением, становятся всё более актуальными у студентов медицинских вузов. Эти явления оказывают существенное влияние на физическое и психическое здоровье, работоспособность, успеваемость в обучении и общее качество жизни студентов, тогда как студенческие годы традиционно ассоциируются с энергией, активностью и стремлением к новым знаниям [1].

Однако современная реальность показывает иную картину. Работа с большим потоком информации, частые перегрузки, переутомление, стресс и волнение перед сдачей экзаменов непосредственным образом сказываются как на качестве обучения, так и на самочувствии студента [2]. Именно на фоне чрезмерной активности и повышенных нагрузок студенты сталкиваются с проблемами концентрации внимания и хронической усталостью [3]. Именно на фоне чрезмерной активности и повышенных нагрузок студенты сталкиваются с проблемами концентрации внимания и хронической усталостью. Согласно данным исследований психофизиологического статуса учащихся, значительная часть студентов-медиков (от трети до половины и более в периоды пиковых нагрузок) уже к середине учебного семестра отмечают выраженные признаки утомления и эмоционального истощения.

Под утомлением принято понимать состояние, при котором наблюдается снижение уровня работоспособности, ухудшение общего состояния и самочувствия, вызванное активной трудовой деятельностью индивида [4]. Утомление может быть вызвано множеством факторов [5]. Ниже приведены основные причины переутомления у студентов:

- **Информационный шум.** По современным данным, лавинообразно растущий объем информации и цифровая среда оказывают существенное влияние на когнитивные способности студентов и эффективность обучения [6]. Современный студент живёт в состоянии постоянного информационного давления, которое рассеивает внимание, снижает критичность восприятия и препятствует переходу знаний из кратковременной памяти в долговременную. Студенты привыкают потреблять информацию короткими фрагментами, что может приводить к трудностям при глубоком чтении и системном анализе.
- **Нарушение режима сна.** Результаты исследований показывают, что одной из причин усталости и дневной сонливости у студентов является регулярное недосыпание в течение учебной недели [7]. Ночной сон продолжительностью менее восьми часов в сутки и развивающееся в течение рабочего дня и к концу недели утомление у студентов существенно влияют на восприятие сложности учебного задания [8].

- **Цифровая усталость.** Постоянное нахождение студентов в информационном потоке и использование гаджетов более 8–10 часов в сутки приводит к повышенной когнитивной нагрузке [9]. Исследования, проведенные в различных университетах, показали, что студенты, которые тратят больше времени на социальные сети, имеют склонность к снижению академической успеваемости [10]. Они чаще отмечают проблемы с концентрацией, сниженной продуктивностью и более высоким уровнем прокрастинации.
- **Эффект 24/7.** Мессенджеры и онлайн-платформы стерли границы между учебным и личным временем у студентов [9].
- **Работа плюс учёба.** Необходимость совмещения интенсивного обучения в медицинском вузе с регулярной подработкой (включая средний медицинский персонал и смежные сферы) создает дополнительную физическую и психологическую нагрузку, что существенно повышает риск развития утомления и профессионального выгорания [23].

Утомление — как физическое, так и эмоциональное — это физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении работоспособности [12]. Определенная степень утомления стимулирует восстановительные процессы, что при повторной и постепенно увеличивающейся нагрузке способствует повышению тренированности, эмоциональной устойчивости и работоспособности [13]. При этом важно не допустить чрезмерного утомления и перехода его в переутомление [4].

Утомление может быть:

- **острым**, т.е. проявляться в короткий промежуток времени, и **хроническим**, т.е. носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев) [3];
- **общим**, т.е. характеризующим изменение функций организма в целом, и **локальным**, затрагивающим какую-либо ограниченную группу мышц, орган, анализатор [8].

В литературе выделяют две фазы утомления: компенсированную (когда нет явно выраженного снижения работоспособности из-за включения резервных возможностей организма) и некомпенсированную (когда резервные мощности организма исчерпаны и работоспособность явно снижается) [5].

Утомление при физической и умственной деятельности

Утомление обычно связано с физической или умственной деятельностью [5]. Симптомы утомления появляются, когда человек на протяжении длительного времени занимается интенсивным умственным трудом [14]. Утомлению подвержены студенты в период подготовки к экзаменам, или же люди, которые постоянно решают умственные задачи, а их ум является основным инструментом в работе [15]. Если же профессиональная деятельность индивида связана с физическими нагрузками, то он также может утомляться, но уже из-за того, что длительное время ему приходилось поднимать тяжести, много двигаться [3]. Такое состояние наблюдается у спортсменов, которые регулярно тренируются и готовятся к важным соревнованиям, или у людей, работающих на конвейере [13].

Умственное и физическое утомление имеет несколько ранних и общих признаков, на которые обязательно стоит обратить внимание, чтобы состояние не стало критическим. Например, возникает непреодолимое желание полежать или поспать, отсутствует интерес к окружающему миру, людям и событиям, снижается умственная работоспособность [4]. Студент учится без интереса и энтузиазма, а скорее на автомате, чтобы как можно быстрее сдать экзамены и отдохнуть [14]. Иногда силы остаются только на учёбу, при этом любые другие задачи отходят на второй план, точно так же, как и забота о себе, своей внешности, одежде [1].

В целом, как при физической, так и при умственной утомляемости снижаются когнитивные способности и падает производительность труда, идет потеря внимания, и

студенту становится гораздо сложнее концентрироваться на выполнении определённых действий [16]. Это состояние усугубляется, если вовремя не заметить его и не начать восстановление [17].

В этой связи утомление — это состояние, очень серьёзное и требующее внимания. Если не заметить первые признаки утомления, в дальнейшем можно столкнуться с достаточно серьёзными проблемами во всём организме [4]. Важно проработать этот аспект на психологическом уровне, дать своему организму передышку, особенно когда речь идёт о продолжительной работе над итоговой работой или сдаче экзаменов [18].

Основными признаками утомления являются:

- Усталость, не прекращающаяся после 5–7 часов отдыха;
- Безуспешные попытки заснуть (особенно в раннее время);
- Раздражительность, снижение внимания, памяти, способности концентрации, эмоциональный сдвиг;
- Повышенное потоотделение;
- Побледнение или покраснение кожных покровов;
- Головокружение или головные боли.

Необходимо понимать, что утомление является, прежде всего, сигналом для человека, говорящим о том, что физическую или умственную нагрузку необходимо уменьшить [5]. Как при физической, так и при умственной работе нельзя допускать перехода утомления в патологическое состояние — переутомление [18]. Врачебный контроль, проводимый в этих целях, должен учитывать, как субъективные показатели (чувство усталости, дискомфорта), так и ряд объективных симптомов (характеристика пульса, кровяного давления, изменения веса тела и пр.) [17].

Переутомление — это патологическое состояние, развивающееся у студента вследствие хронического физического, умственного или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе [15].

Переутомление — это не нормальное физиологическое явление, а нарушение функций организма [5]. Оно возникает при многократном повторении умственной и физической работы без достаточного интервала для восстановления работоспособности, когда наступающее утомление суммируется с остатками утомления от предшествовавшей работы [6]. Оно является результатом нарушения смены работы и отдыха, чрезмерной сложности и передозировки умственного и физического труда, его однообразия, монотонности или, наоборот, чрезмерного насыщения эмоциями [6].

Основными симптомами переутомления являются:

Когнитивные нарушения:

- Невозможность сосредоточиться дольше 10–15 минут;
- Забывчивость в простых бытовых вопросах;
- Трудности с запоминанием новой информации;
- «Туман в голове» — ощущение замедленности мышления.

Физические проявления:

- Постоянная сонливость, несмотря на достаточный сон;
- Головные боли 3–4 раза в неделю;
- Мышечная слабость без физических нагрузок;
- Частые простудные заболевания.

Эмоциональные симптомы:

- Апатия к ранее интересным занятиям;
- Раздражительность без видимых причин;
- Тревожность при выполнении привычных задач;
- Снижение самооценки.

Кроме того, хроническое переутомление обычно вызывает ослабление организма, снижение его сопротивляемости внешним воздействиям, что выражается в повышении заболеваемости [20].

Таблица 1. Ориентировочные качественные различия между физиологическим утомлением и патологическим переутомлением

Критерий	Утомление (физиология)	Переутомление (патология)
Природа состояния	Естественная защитная реакция организма на физическую или умственную нагрузку.	Хроническое накопление усталости из-за отсутствия полноценного восстановления.
Длительность и характер	Кратковременное состояние. Проходит после отдыха или качественного сна.	Затяжное (хроническое) состояние. Не проходит после обычного ночного сна, требует комплексного восстановления.
Влияние на работоспособность	Снижение продуктивности временное и обратимое; после отдыха показатели возвращаются в норму.	Резкое, стойкое падение работоспособности. Концентрация, память и скорость реакций хронически снижены.
Эмоциональный фон	Легкая расслабленность, желание отдохнуть, возможно временное раздражение, которое проходит после паузы.	Постоянная раздражительность, апатия, тревожность, эмоциональное уплощение или, наоборот, безразличие (выгорание).
Физиологические симптомы	Мышечная слабость, зевота, легкая тяжесть в голове или глазах.	Головные боли, нарушения сна (бессонница или поверхностный сон), скачки давления, учащенное сердцебиение, снижение иммунитета (частые простуды).

Восстановление — это процесс, происходящий в организме после прекращения повышенной нагрузки и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию [14]. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определённой работы, называют восстановительным периодом [19].

Пути предотвращения и преодоления утомляемости

Для того чтобы предупредить заболевания, связанные с хроническим утомлением, прежде всего необходимо урегулировать сон [9]. Для этого рекомендуется ложиться спать всегда в одно и то же время [21]. За час до наступления сна следует прекратить напряжённую работу и по возможности посвятить это время прогулке на свежем воздухе [2]. Взрослому человеку необходимо спать не менее 7–8 часов в сутки [11].

Большую роль в профилактике умственного утомления играют положительные эмоции [5]. Учёба, протекающая в благоприятной психологической атмосфере, дает значительно больший эффект, чем в неблагоприятной обстановке [3]. Положительные эмоции вызывают перестройку в организме, способствующую улучшению кровоснабжения мозга, повышению тонуса коры мозга, активации деятельности вегетативной нервной системы [22]. В результате этого увеличиваются резервы восприятия, улучшается память и возрастают творческие возможности мозга [5].

Немаловажную роль в организации режима трудовой и умственной деятельности играет и питание [20]. Питание должно быть 3–4-разовым. Нужно следить за тем, чтобы пища была разнообразной, богатой белковыми веществами, витаминами [20]. Утром следует позавтракать плотно; пища в первой половине дня должна быть более калорийной, чем во второй, а ужин не должен быть обильным [13].

Физическая реабилитация: специально разработанные комплексы физических упражнений помогают восстановить мышцы, повысить уровень энергии и улучшить общее физическое состояние [1]. Это может включать аэробные тренировки, йогу, пилатес и другие формы физической активности [1]. Физические упражнения и физическая деятельность помогают повысить позитивную направленность эмоционального состояния, мышечный тонус организма [22]. Доказано, что при выполнении активных физических упражнений мозг человека вырабатывает эндорфины [5]. Эти вещества являются естественными антидепрессантами и нейролептиками, поскольку по своему действию близки к ним [24]. Студенты, постоянно посещающие спортивные секции, меньше подвержены стрессу, легче справляются с негативными эмоциями, так как снимают своё эмоциональное напряжение с помощью физических нагрузок [1].

Цифровая гигиена — это не только про ограничения, но и про умные привычки [11]. Чтобы начать, понадобятся шаги, которые помогут в этом:

- Установите разумные лимиты:
    - Не более 1 часа в день на соцсети .
    - Не использовать гаджеты за 1,5 часа до сна.
    - Каждые 45 минут работы — 5–10 минут отдыха от экрана.
- Создайте «зоны без экрана»:
    - Спальня — для улучшения сна.
    - Кухня — для живого общения за едой.
    - Ванная — ради безопасности и гигиены.

Часто мы все тянемся к телефону просто от скуки. Следует заменить этот импульс на более полезные привычки: чтение, прогулку, дыхательные упражнения [11]. Это не просто отвлечение, а забота о себе [24].

Научно-технический прогресс и ускорение темпа жизни в эпоху цифровизации неизбежно приводят к необходимости овладевать большим объемом знаний и умений [15]. В связи с этим во всем мире ежегодно увеличивается число врачей, занимающихся умственной деятельностью с использованием цифровых технологий во всех сферах медицины [8]. В последующие годы эта тенденция будет увеличиваться [23]. Поэтому вопросы гигиены умственного труда становятся всё более актуальными [20].

Правильное чередование умственного труда и отдыха у студентов — наиболее рациональный метод организации умственной деятельности, который способствует сохранению на долгие годы творческих сил и физических возможностей [5]. Выполнение всех этих несложных рекомендаций будет способствовать увеличению продуктивности умственного труда и поможет избежать нарушений в состоянии здоровья студентов-медиков, связанных с утомлением в процессе умственной деятельности [7].

Ключевым моментом является изменение отношения к симптомам усталости [25]. Это не проявление слабости или лени, а сигнал организма о необходимости передышки [25]. Ранняя диагностика и лечение позволяют не только восстановить здоровье, но и предотвратить развитие более серьёзных заболеваний в будущем [16].

Профилактика выгорания у студентов-медиков требует комплексного подхода, объединяющего образовательные, психологические и социальные меры [3]. Ниже представлена пошаговый план внедрения профилактики академического выгорания у студентов медицинских вузов, сгруппированная по уровням воздействия. Она основана на анализе всех упомянутых исследований [2].

Пошаговый план внедрения программы профилактики академического выгорания у студентов медицинских вузов.

1. Организационный уровень (вуз и образовательная среда)

Организационный уровень воздействия охватывает системные изменения на уровне вуза и образовательной среды, направленные на снижение стресса и создание благоприятных условий для студентов [7]. Данный подход реализуется через четыре ключевых направления:

- **Анализ учебных нагрузок:** предусматривает проведение детального аудита расписания и учебных планов с целью выявления факторов, вызывающих перенапряжение [11]. Особое внимание уделяется определению перегрузочных блоков, таких как напряженные экзаменационные периоды и интенсивные курсы, требующие максимальной концентрации ресурсов [15].
- **Введение гибкого расписания:** направлено на оптимизацию учебного процесса за счет грамотного распределения времени [7]. Предполагает чередование теоретических и практических занятий, а также включение в расписание «окон» для полноценного отдыха, восстановления сил и самостоятельной работы [5].
- **Создание системы мониторинга:** Создание системы мониторинга: рекомендуется для обеспечения постоянного контроля за психоэмоциональным состоянием учащихся [3]. В рамках организации профилактической работы данный подход может реализовываться посредством регулярных анонимных опросов с использованием специализированных валидированных методик, адаптированных для учащейся молодежи (например, опросника выгорания Маслач для студентов — Maslach Burnout Inventory – Student Survey, MBI-SS) [23], с последующим формированием базы данных для отслеживания динамики изменений [6].
- **Организация социальной поддержки:** подразумевает создание развитой сети помощи, включающей преподавательское и студенческое наставничество, студенческие клубы и группы взаимопомощи, а также гарантированный доступ к квалифицированным психологическим консультациям [13].

2. Индивидуальный уровень (личные стратегии студентов)

Индивидуальный уровень воздействия сосредоточен на развитии личного потенциала студентов, формировании у них устойчивых навыков самопомощи и поддержании физического и ментального здоровья [24]. Данное направление реализуется через три ключевые составляющие:

- **Обучение стресс-менеджменту:** направлено на развитие психологической устойчивости к нагрузкам [24]. Включает проведение практических тренингов по освоению когнитивно-поведенческих техник, а также обучение эффективным дыхательным практикам и медитации для быстрого снятия напряжения [18].
- **Развитие саморегуляции:** подразумевает формирование навыков осознанного управления личным временем и ресурсами [12]. Включает специализированные курсы по тайм-менеджменту, практику постановки реалистичных целей и ведение дневников саморефлексии для анализа эмоционального состояния [21].
- **Формирование здорового образа жизни:** обеспечивает физическую и биологическую основу для сопротивления стрессу [25]. Предполагает организацию спортивных секций и качественных занятий физкультурой, внедрение программ по рациональному питанию, а также проведение информационных кампаний против вредных привычек [1].

3. Институциональная политика (стратегия вуза и здравоохранения)

Институциональная политика охватывает стратегические меры на уровне руководства вуза и системы здравоохранения, направленные на создание системной базы для профилактики выгорания и заботы о благополучии студентов [7]. Данное направление реализуется через три ключевых блока:

- **Разработка программ психогигиены:** направлена на просвещение и формирование у студентов культуры заботы о психическом здоровье [3]. Включает введение элективных курсов по психологии здоровья и специализированное обучение навыкам эмоциональной устойчивости [13].
- **Финансовая поддержка студентов:** сфокусирована на снижении социально-экономического стресса, вызванного необходимостью совмещать учебу с работой [25]. Предусматривает выделение специальных стипендий и грантов, а также реализацию адресных программ поддержки малообеспеченных студентов [7].
- **Стандартизация диагностики:** обеспечивает научный подход и контроль за эффективностью принимаемых мер [3]. Включает применение единых валидированных методик для оценки уровня выгорания и проведение сравнительных исследований между различными факультетами и вузами [26].

Таким образом, программа внедряется поэтапно: сначала аудит и мониторинг, затем образовательные и социальные меры, и наконец институциональная политика для устойчивого результата [27].

Выводы

Научно-технический прогресс и ускорение темпа жизни в эпоху цифровизации неизбежно приводят к необходимости овладевать большим объемом знаний и умений [3]. В связи с этим во всем мире ежегодно увеличивается число врачей, занимающихся умственной деятельностью с использованием цифровых технологий во всех сферах медицины [3]. В последующие годы эта тенденция будет увеличиваться [28]. Поэтому вопросы гигиены умственного труда становятся всё более актуальными [20].

Правильное чередование умственного труда и отдыха у студентов — наиболее рациональный метод организации умственной деятельности, который способствует сохранению на долгие годы творческих сил и физических возможностей [5]. Выполнение всех этих несложных рекомендаций будет способствовать увеличению продуктивности умственного труда и поможет избежать нарушений в состоянии здоровья студентов-медиков, связанных с утомлением в процессе умственной деятельности [29].

Литература

1. Ушаков ИБ, Соколова НВ. Качество жизни и здоровье студентов. Москва; Воронеж; 2005:
2. Глазачев ОС. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). 2011; Специальный выпуск: 28–34.
3. Сидоров ПИ, Парняков АВ. Введение в клиническую поведенческую психотерапию (Синдром эмоционального выгорания у медицинских работников). Медицинская газета. 2017;45: 8–9.
4. Говорухина АА, Левчук АА. Факторы, влияющие на умственную работоспособность студентов (обзор литературы). Современные вопросы биомедицины. 2024;8:1. [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-vliyayuschie-na-umstvennuyu-rabotosposobnost-studentov-obzor-literatury (дата обращения: 2026).
5. Пизова НВ, Пизов АВ. Умственное утомление и синдром хронической усталости в клинической практике. Медицинский совет. 2024;3(18):85–192. DOI: 10.21518/ms2024-150
6. Суворов ГА. Утомление при умственном труде: физиологические механизмы. Физиология человека. 2017; 4(43):102–109.
7. Кучма ВР. Гигиена детей и подростков: учебник. Москва: ГЭОТАР-Медиа; 2024.

8. Будук-оол ЛК. Особенности психологического статуса студентов-первокурсников в условиях обучения в вузе. Гигиена и санитария. 2016; 3(95):296–301. DOI: 10.18821/0016-9900-2016-95-6-568-572
9. Миронов, Д.Ф. Информационный шум и образовательный процесс. Вестник Санкт-Петербургского государственного института культуры.2015;4(25):165-169.
10. Кириллов, АВ. Проблемы цифровой усталости в современной образовательной среде. Высшее образование в России. 2023; 5(32):112–121.
11. Онищенко ГГ. Состояние условий труда и профессиональной заболеваемости работников Российской Федерации. Медицина труда и промышленная экология 2009;3:7–14.
12. Сорокин, Ю. В. Физиологические аспекты адаптации и утомления студенческой молодежи в динамике учебного года. Вестник новых медицинских технологий. 2023; 2(30): 34–40. DOI: https://doi.org/10.24412/1609-2163-2023-2-34-40.
13. Большаков АМ. Общая гигиена: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: ГЭОТАР-Медиа; 2014
14. Ильин ЕП. Психофизиология состояний человека. СПб: Питер; 2005.
15. Водопьянова НЕ, Старченкова ЕС. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое руководство. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт; 2024.
16. Щербатых ЮВ. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер; 2023.
17. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс; 1982.
18. Баранов АА., Кучма ВР., Сухарева ЛМ. Медико-социальные проблемы воспитания подростков. Москва: Педиатр; 2014.
19. Ющук НД., Маев ИВ., Обыденникова АЛ.Образ жизни и здоровье студентов-медиков: проблемы и пути их решения. Эпидемиология и инфекционные болезни. Актуальные вопросы. 2015; 3:4–8.
20. Rotenstein LS, et all. Prevalence of burnout among physicians: a systematic review. JAMA. 2018; 320(11):1131–1150. DOI: https://doi.org/10.1001/JAMA.2018.12777
21. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience. World Psychiatry. 2016; 15(2):103–111. DOI: https://doi.org/10.1002/wps.20311
22. Dyrbye LN, et all. Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. Annals of Internal Medicine. 2008; 149(5):334–341.
DOI: https://doi.org/10.7326/0003-4819-149-5-200809020-00008.
23. Огородникова ЭЮ, Курлыкова МС, Окатьева АА. Академическое выгорание у студентов-медиков: пути решения. Научное обозрение. 2023;1:33-37.
24. Влах НИ, Данилов, ИП Гугушвили, МА, Логунова ТД. Специфика синдрома эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий. Медицина труда и промышленная экология. 2021;61(8):503-509. DOI: https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-8-503-509

References

1. Ushakov IB, Sokolova NV. Kachestvo zhizni i zdorov'e studentov. Moskva; Voronezh; 2005:
2. Glazachev OS. Sindrom emocional'nogo vygoraniya u studentov: poiski putej optimizacii pedagogicheskogo processa // Vestnik Mezhdunarodnoj akademii nauk (Russkaya sekciya). 2011; Special'nyj vypusk: 28–34.
3. Sidorov PI, Parnyakov AV. Vvedenie v klinicheskuyu povedencheskuyu psihoterapiyu (Sindrom emocional'nogo vygoraniya u medicinskih rabotnikov). Medicinskaya gazeta. 2017;45: 8–9.
4. Govoruhina AA, Levchuk AA. Faktory, vliyayushchie na umstvennuyu rabotosposobnost' studentov (obzor literatury). Sovremennye voprosy biomediciny. 2024;8:1.

[Elektronnyj resurs]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-vliyayuschie-na-umstvennuyu-rabotosposobnost-studentov-obzor-literatury (data obrashcheniya: 2026).
5. Pizova NV, Pizov AV. Umstvennoe utomlenie i sindrom hronicheskoj ustalosti v klinicheskoj praktike. Medicinskij sovet. 2024;3(18):85–192. DOI: 10.21518/ms2024-150
6. Suvorov GA. Utomlenie pri umstvennom trude: fiziologicheskie mekhanizmy. Fiziologiya cheloveka. 2017; 4(43):102–109.
7. Kuchma VR. Gigiena detej i podrostkov: uchebnik. Moskva: GEOTAR-Media; 2024.
8. Buduk-ool LK. Osobennosti psihologicheskogo statusa studentov-pervokursnikov v usloviyah obucheniya v vuze. Gigiena i sanitariya. 2016; 3(95):296–301. DOI: 10.18821/0016-9900-2016-95-6-568-572
9. Mironov, D.F. Informacionnyj shum i obrazovatel'nyj process. Vestnik Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta kul'tury.2015;4(25):165-169.
10. Kirillov, AV. Problemy cifrovoj ustalosti v sovremennoj obrazovatel'noj srede. Vysshee obrazovanie v Rossii. 2023; 5(32):112–121.
11. Onishchenko GG. Sostoyanie uslovij truda i professional'noj zabolevaemosti rabotnikov Rossijskoj Federacii. Medicina truda i promyshlennaya ekologiya 2009;3:7–14.
12. Sorokin, YU. V. Fiziologicheskie aspekty adaptacii i utomleniya studencheskoj molodezhi v dinamike uchebnogo goda. Vestnik novyh medicinskih tekhnologij. 2023; 2(30): 34–40. DOI: https://doi.org/10.24412/1609-2163-2023-2-34-40.
13. Bol'shakov AM. Obshchaya gigiena: uchebnik. 3-e izd., pererab. i dop. Moskva: GEOTAR-Media; 2014
14. Il'in EP. Psihofiziologiya sostoyanij cheloveka. SPb: Piter; 2005.
15. Vodop'yanova NE, Starchenkova ES. Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoe rukovodstvo. 3-e izd., ispr. i dop. Moskva: Izdatel'stvo YUrajt; 2024.
16. SHCHerbatyh YUV. Psihologiya stressa i metody korrekcii. Sankt-Peterburg: Piter; 2023.
17. Sel'e G. Stress bez distressa. Moskva: Progress; 1982.
18. Baranov AA., Kuchma VR., Suhareva LM. Mediko-social'nye problemy vospitaniya podrostkov. Moskva: Pediatr; 2014.
19. YUshchuk ND., Maev IV., Obydennikova AL.Obraz zhizni i zdorov'e studentov-medikov: problemy i puti ih resheniya. Epidemiologiya i infekcionnye bolezni. Aktual'nye voprosy. 2015; 3:4–8.
20. Rotenstein LS, et all. Prevalence of burnout among physicians: a systematic review. JAMA. 2018; 320(11):1131–1150. DOI: https://doi.org/10.1001/JAMA.2018.12777
21. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience. World Psychiatry. 2016; 15(2):103–111. DOI: https://doi.org/10.1002/wps.20311
22. Dyrbye LN, et all. Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. Annals of Internal Medicine. 2008; 149(5):334–341.
DOI: https://doi.org/10.7326/0003-4819-149-5-200809020-00008.
23. Ogorodnikova EYU, Kurlykova MS, Okat'eva AA. Akademicheskoe vygoranie u studentov-medikov: puti resheniya. Nauchnoe obozrenie. 2023;1:33-37.
24. Vlah NI, Danilov, IP Gugushvili, MA, Logunova TD. Specifika sindroma emocional'nogo vygoraniya u predstavitelej «pomogayushchih» professij. Medicina truda i promyshlennaya ekologiya. 2021;61(8):503-509. DOI: https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-8-503-509

Сведения об авторах:

Нурмамадшоева Рухшона Толибшоевна – ассистент кафедры общественного здравоохранения и медицинской статистики с курсом истории медицины, ГОУ «Таджикский государственный медицинский университет им. Абуали ибни Сино».
ORCID ID: 0009-0009-8998-6645
E-mail: nurmamadshoevar@mail.ru

Джураева Наргис Сарабековна - кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой общественного здравоохранения и медицинской статистики с курсом истории медицины, ГОУ «Таджикский государственный медицинский университет им. Абуали ибни Сино».
Author ID: 651159
Researcher ID: C-9116-2017
ORCID ID: 0000-0002-6331-3982
SPIN-код: 3892-4717
E-mail: jnargis@mail.ru

Дар бораи муаллифон:
Нурмамадшоева Рухшона Толибшоевна, ассистенти кафедраи нигахдории тандурустї ва омори тибби бо курси таърихи тиб, МДТ «Донишгохи давлатии тиббии Точикистон ба номи Абуалї ибни Сино».
ORCID ID: 0009-0009-8998-6645
E-mail: nurmamadshoevar@mail.ru

Ҷураева Наргис Сарабековна, номзади илмҳои тиб, дотсент, мудири кафедраи нигахдории тандурустї ва омори тибби бо курси таърихи тиб, МДТ «Донишгохи давлатии тиббии Точикистон ба номи Абуалї ибни Сино».
Author ID: 651159
Researcher ID: C-9116-2017
ORCID ID: 0000-0002-6331-3982
SPIN-код: 3892-4717
E-mail: jnargis@mail.ru

Автор для переписки:
Джураева Наргис Сарабековна, кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой общественного здравоохранения и медицинской статистики с курсом истории медицины, ГОУ «Таджикский государственный медицинский университет им. Абуали ибни Сино». Тел: +992935120020. E-mail: jnargis@mail.ru

Сведения для подтверждения авторами
Информация об использовании ИИ: не использовался.
Конфликт интересов. Отсутствует.
Информация об источнике поддержки в виде грантов, оборудования, лекарственных препаратов
Финансовой поддержки со стороны компаний-производителей лекарственных препаратов и медицинского оборудования авторы не получали.
Информация о финансировании. Исследование выполнено без привлечения спонсорской или грантовой финансовой поддержки.