

## РАЗВИТИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ФОНЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Багрий Е.Г., Галкина В.В., Мололкина А.А., Бирюкова П.А.

*ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава РФ, Волгоград, e-mail: bkatnok@yandex.ru*

Изменившиеся реалии эпидемиологических взаимодействий в Российской Федерации и мировом сообществе создали новую действительность в области образовательных технологий и дебаты относительно результативности дистанционных форм обучения. Относительно эффективности дистанционного образования рассуждать и получить однозначные ответы сегодня нет возможности – нас рассудит будущее, однако проблемы стремительно меняющихся стереотипов взаимодействия между студентами и преподавателями высшего специального образования с учетом их психологического приспособления к вновь возникшим требованиям в среде обучения и влияния на здоровье нуждаются в непосредственном решении уже сегодня. Возникновение психосоматических заболеваний на фоне длительного дистанционного обучения студентов вообще, медицинских вузов в частности, требует тщательного изучения данной проблемы с тем, чтобы не только снизить риск отклонений в здоровье обучающихся, но и разработать профилактические мероприятия. К сожалению, многочасовое сидение перед монитором компьютера, планшета или мобильного телефона – это далеко не здоровый образ жизни. Но, несмотря на эту негативную сторону дистанционного обучения, следует рационально планировать учебное и свободное время. Это позволит избежать ряд психосоматических заболеваний и достичь хороших результатов в освоении учебного материала. Студенты-медики – будущие врачи, и именно им предстоит обеспечить не только здоровье нации, но и социальную стабильность государства, выражающуюся в поддержании качества жизни населения Российской Федерации. Для этого им необходимо, в первую очередь, позаботиться о своем собственном здоровье в условиях, когда основной массив информации студенты приобретают благодаря дистанционному обучению.

Ключевые слова: психосоматические заболевания, дистанционное обучение, студенты-медики, профилактика, мотивация обучения, здоровый образ жизни, санитарно-эпидемиологические требования.

## THE DEVELOPMENT OF PSYCHOSOMATIC DISEASES AGAINST THE BACKGROUND OF LONG-TERM DISTANCE LEARNING OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Bagriy E.G., Galkina V.V., Mololkina A.A., Biryukova P.A.

*Volgograd State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation, Volgograd, e-mail: bkatnok@yandex.ru*

The changed realities of epidemiological interactions in the Russian Federation and the world community have created a new reality in the sphere of educational technologies and disputations about the effectiveness of distance learning. As for the quality of distance education, it is impossible to answer this question today-time will tell, but the questions of the very quickly changed stereotypes of the interactions between students and teachers of higher special education school taking into account their psychological adaptation to new learning conditions and health risks require an answer today. The occurrence of psychosomatic diseases against the background of long-term distance learning of students in general, medical universities, in particular, requires a thorough study of this problem; it is not only to relieve the danger of deviations in the health of students, but also to develop preventive measures. Unfortunately, sitting for hours in front of a computer monitor, tablet or mobile phone is not a healthy lifestyle. They should rationally plan the study and free time and despite this negative side of distance learning. This will allow them to avoid a number of psychosomatic diseases and achieve good results in the development of educational material. Medical students are future doctors, and they will have to ensure not only the health of the nation, but also the social stability of the country, which is represented by the supporting the quality of life of the population of the Russian Federation. Firstly, they need to take care of their own health in an environment where students receive the main body of knowledge through distance learning for it.

Keywords: psychosomatic diseases, distance learning, medical students, prevention, training motivation, healthy lifestyle, sanitary and epidemiological requirements.

Здоровье человека является одним из важнейших слагаемых успешности его существования. Однако оно не является самоцелью. Здоровье необходимо каждому для воплощения важных смысловых аспектов жизни индивидуума: активности, ощущения любви, привлекательности, непринужденности, творческих порывов, овладения профессиональными навыками и т.д. [1]. Ощущение здоровья позволяет воплощать наши мечты в реальность, достигать поставленных целей, ощущать свою компетентность, востребованность в этом мире. Любые изменения здоровья, самочувствия изменяют нашу способность взаимодействовать с окружающим миром, восприятие самой жизни. Поэтому обширное, концептуальное определение термина «здоровье» подразумевает целостность понимания необходимости бережного отношения к функционированию человеческого организма как с медицинской, так и с психологической точки зрения, т.к. только здоровый человек может создавать, контролировать, моделировать и любить собственную жизнь. Отличительной чертой людей молодого возраста, к которым относятся студенты медицинских высших учебных заведений, является двойное восприятие действительности, сочетающее в себе ощущение экспрессивности, уверенности в своих силах и крайней ранимости, уязвимости. Поэтому к ним нужен особенно чуткий подход. Молодым людям необходимо помогать раскрывать себя творчески, чтобы чувствовать себя свободными и достойными, достигать значимые для них цели, не травмируя и не угнетая при этом свое здоровье. В этом и заключаются основные приоритеты психологической профилактики психосоматических заболеваний учащейся молодёжи, которые возникают в процессе длительного дистанционного обучения.

В современных образовательных технологиях применяются методы обучения, дающие существенно отличающиеся результаты. Существуют четыре основных метода. Это пассивные, активные, интерактивные и эвристические методы [2]. Данные методы применяются на практике для достижения соответствующих уровней освоения учебных дисциплин. Дистанционное обучение (ДО) предполагает интерактивное освоение знаний студентами-медиками, но оно имеет наряду с положительными сторонами и отрицательные черты, основным из которых выступает отсутствие взаимодействия с преподавателем (прямого контакта) и коммуникативных связей со своими однокурсниками, что приводит к возникновению психосоматических заболеваний и обострению их хронических форм. ДО, если оно неправильно организовано, способствует возникновению психосоматических отклонений в здоровье. Работа с современными средствами передачи информации характеризуется тем, что студент должен не только несколько часов прослушивать лекции, но и самостоятельно работать в электронной библиотеке или в сети Интернет в целях поиска необходимой информации. В результате обучаемый «зависает» в компьютере на период от 6

до 14 часов, что приводит к различным расстройствам и психосоматическим заболеваниям: от бессонницы и тика до депрессивных состояний, гипертонических кризов.

Цель исследования: на основе обзора массива научной и учебной литературы показать реальные угрозы развития психосоматических заболеваний на фоне длительного дистанционного обучения студентов медицинского университета с тем, чтобы обозначить основные мероприятия их профилактики при правильной организации собственного учебного времени и периода отдыха.

**Материал и методы исследования.** В качестве материалов для исследования определены монографии, диссертации на соискание научных степеней, учебно-методические пособия, статьи в периодической печати и в электронных научных изданиях за последние десять лет, интернет-ресурсы. При выполнении представленной статьи использовались общенаучные методы, среди которых индукция, дедукция, научное познание, сравнение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучение массива разнообразной литературы показало прямую зависимость между развитием психосоматических заболеваний, если ДО студентов медицинских вузов используется длительное время и организовано с нарушением санитарно-эпидемиологических требований [3]. Проблема заключается в том, что российским законодателем не регулируются санитарно-эпидемиологические требования и нормы по продолжительности использования ЭВМ в образовательном процессе на основе ДО. То есть вообще отсутствуют какие-либо рекомендации для студентов вузов относительно их времени работы (учебы) за компьютером [4]. Длительное пребывание студентов за последним влечет за собой развитие и обострение психосоматических заболеваний. Отметим, что их развитие и протекание у студентов медицинских вузов гораздо сложнее, чем у студентов других высших учебных заведений, и носит затяжной характер ввиду ряда причин, среди которых определенный багаж знаний по этиологии, зачастую чрезмерная информационная нагрузка, мнительность, стрессовые состояния.

И.А. Фурманов, рассматривая начальную профилактику психосоматических заболеваний, использовал систему психологических технологий и отметил, что «психосоматика представляет собой направление в медицине и психологии, которое изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний» [5, с. 7]. Психосоматические расстройства определяют, проводя параллели между появлением симптомов какого-то соматического заболевания и личностными характеристиками индивидуума. Возникновение жалоб на соматические страдания, которые вызваны психологическими факторами, отражено в термине «психосоматика», введенном в

обиход в 1918 году немецким психиатром И. Хайнротом и венским психиатром Ф. Дойчем – во врачебный лексикон [5, с. 8].

Психосоматические заболевания разделяют на три группы [6]:

1. Психосоматозы (развитие гипертонической болезни, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, анорексии, синдрома мальабсорбции, бронхиальной астмы).

2. Пограничные функциональные, невротические психосоматические расстройства (периферический ангиоспазм и нарушение кровообращения, переходящие в вегетососудистую дистонию; астения; нарушение функции кишечника, проявляющееся дисфагией, булимией; повышенная тревожность, раздражительность; гипергидроз; заикание; лицевой, голосовой, тик конечностей; психогенная импотенция; депрессия и т.д.).

3. Общие психосоматические расстройства (склонность к травмам, связанная с индивидуальными личностными особенностями).

Соответственно этой классификации мы предполагаем, что многие соматические заболевания, формирующиеся у студентов, могут быть вызваны индивидуально-психологическими особенностями развития молодых людей и обусловлены стереотипностью их образа действий, рефлексией на изменения окружающей обстановки и возможностями осмысления и конверсии внутриличностного конфликта. Это находит свое подтверждение в многочисленных исследованиях [7]. Различными авторами приводятся эмпирические данные, связанные со студентами медицинских вузов вообще, и при дистанционном обучении в частности [8]. На основе использования различных методик (анкетирования, опроса, интервьюирования) приводятся эмпирические данные относительно акмеологической направленности личности студента ВолгГМУ, адаптации обучающихся к дистанционному обучению, определения уровня тревожности и депрессивных состояний, как наиболее часто встречающихся в период ДО [9].

На основе стандартизированных методик учеными и самими студентами оцениваются такие состояния, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность (невозможность быстро реагировать на изменяющиеся условия жизни и учебного процесса, в частности), ощущение себя как личности и своих возможностей, способность реагировать на стрессовые ситуации, особенности психических реакций, формирующихся при непосредственном взаимодействии с жизнью, а также собственное мнение о качестве жизни и уровне здоровья, как физического, так и психического, при длительном ДО. Ряду исследователей использование многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» позволило описать и определить личностный адаптационный потенциал (ЛАП) студентов - интегральную характеристику текущего психического состояния, отражающие психофизиологические и социально-психологические возможности в период адаптации и применения ДО. По итогам

опросника было выявлено, что адаптационный потенциал студента медицинского вуза определяет успешность его привыкания к изменяющимся условиям обучения и снижает риск развития нарушений физического и психического самочувствия [10].

У студентов с высоким личностным адаптационным потенциалом по сравнению с группами удовлетворительной и низкой адаптации были более выражены экстраверсия, спонтанность и лабильность; менее выражены физиологические реакции на стресс и нервно-психическая неустойчивость; менее выражены тревожность, фрустрированность, агрессивность и ригидность; более высокие показатели физического и психического компонентов здоровья при оценке медицинских показателей качества жизни [10].

Дистанционное обучение студентов медицинских вузов связано не только с возникшей пандемией, но и с концепцией развития телемедицинских технологий и плана ее реализации [11]. Часть исследователей указывают, что развитие и обострение психосоматических заболеваний студентов медицинских вузов происходит при ДО на основе его специфики [12].

Использование дистанционного обучения со стороны студента предполагает наличие компьютера с выходом в Интернет. В плане программного обеспечения для пользователя достаточно использование любого браузера. Сама система дистанционного обучения, как правило, многоплатформенная. Она должна функционировать при использовании соответствующего программного обеспечения и обязательной мощной серверной поддержки с выходом в глобальное информационное пространство. В целях ее нормального функционирования требуется администратор системы (можно использовать «чужой» сервер для выполнения вышеуказанных функций). Студенты-медики обучаются территориально удаленно от преподавателей учебного заведения. Поскольку постоянное очное общение между сторонами учебного процесса в «дистанционке» отсутствует, решающее значение приобретает мотивация обучения и самостоятельная организация учебного процесса. Именно эти два фактора, в первую очередь (помимо характеристик личности студента), оказывают влияние на развитие и обострение психосоматических заболеваний.

В систему дистанционного обучения ВолгГМУ встроены модули: веб-страница с выходом на ЭИОС (электронную информационную образовательную среду университета), непосредственно образовательный портал ВолгГМУ, разделенный на курсы соответственно кафедрам, факультетам и дисциплинам, подразумевающий и несущий в себе ссылки на лекционное коммуникативное общение, задания по темам, тесты, глоссарии, а также организованная интерактивность - форумы, чаты, электронная почта. Каждый студент обязательно должен пройти авторизацию, определиться с предметами изучения и др.

Студенты одноименных курсов объединены в группы, что дает им возможность постоянного общения.

В течение обучения каждому студенту выделяется электронный адрес. Имеются курсы и форумы, которые позволяют обсуждать конкретные вопросы, прикреплять при необходимости вложения, фиксировать присутствие, задавать вопросы и получать ответы, регистрировать свои достижения. Для реализации этого каждый студент должен быть подписан на соответствующий курс.

Студент ВолгГМУ в любое удобное ему время, сидя за компьютером, осуществляет в режиме онлайн изучение курса на основе лекции. Модуль «Лекция» преподносит материал в гибкой форме и состоит из страниц, гиперссылки на видеоконтент. В конце каждой страницы размещается контрольный вопрос. Если студент отвечает на него неверно, то должен проработать данный раздел лекции еще раз. И лишь при правильном ответе система разрешает переход к следующей части. В системе имеется возможность тренинга по каждой тематике.

Преподаватель постоянно контролирует соответствующий форум, чтобы «направлять» изучение в нужное русло, отвечать на задаваемые вопросы. Задание обеспечивает обратную связь между преподавателем и студентом. Система тестирования позволяет формулировать вопросы и закладывать ответы во всех формах, а также задавать вес каждому вопросу, размещать комментарий для каждого вопроса.

Тьютору (организатор обучения, куратор) в оперативном режиме доступна информация о количественных и качественных показателях посещения и успеваемости обучающихся. Таким образом, он может контролировать процесс обучения и мобилизовывать, стимулировать тех, кто прекратил работу в «дистанционке». В дальнейшем размещаются методические рекомендации, созданные предметниками ВолгГМУ в виде презентаций с привлечением звуковой и видеоинформации со списком дополнительной литературы. Особое внимание уделяется тестам.

Правильно организованное ДО и ответственный подход студентов медицинских вузов к получению профильных знаний даже при его длительном использовании не приведет к катастрофическим последствиям в виде психосоматических заболеваний.

Для того чтобы создать систему психологических технологий по первичной профилактике психосоматических заболеваний, необходимо обосновать [5, с. 10; 10; 13]:

- рациональную организацию ДО при соблюдении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований в отношении общего времени пребывания за компьютером в течение дня, обустройства своего рабочего места, качества используемой техники;

- понимание в современных исследованиях психосоматических заболеваний, их сущности и феноменологии;
- выявленные теориями психосоматических заболеваний и эмпирическими исследованиями факторы риска возникновения психосоматики при длительном дистанционном обучении;
- теоретико-методологическое обоснование понятия «система» применительно к системе психологических технологий первичной профилактики;
- необходимость ведения здорового образа жизни, сочетающего в себе профилактику гиподинамии и занятия физической культурой и спортом вне зависимости от метода обучения;
- для получения необходимых компетенций и навыков для студентов-медиков последних курсов использовать возможность работать в лечебно-профилактических учреждениях.

**Заключение.** Высочайшая ответственность и большой объем информации, получаемый студентами при обучении в медицинском высшем учебном заведении, требует особого внимания к контролю за состоянием здоровья завтрашних врачей. Возрастание эмоционально-психологического напряжения в связи с серьезными требованиями к усвоению учебного материала, значительный объем и сложность изучаемого материала, затянувшаяся ситуация, вынуждающая частично или полностью проводить обучение в дистанционном формате, не могут не влиять на изменения телесного и душевного здоровья обучающихся.

Для реализации психологической доминанты обучения необходим особенный антураж. К нему относятся стены родного учебного заведения, академичность и лаконичность обстановки, наличие других студентов, реализующих и развивающих одну общую идею обучения, наличие непосредственного контакта с педагогом, который эмоционально может настроить студентов на внимательное отношение к изучаемому предмету. Усвоение новой информации в домашних «расслабляющих» условиях, необходимость постоянного контакта с монитором компьютера или телефона не всегда в удобной позе являются не лучшими стимулами для адаптации к новым условиям обучения. Кроме того, многих студентов беспокоит и вопрос отсутствия возможности приобрести практические навыки, столь необходимые будущим врачам в их работе.

В связи с этим возникшие новые проблемы с поддержанием соматического здоровья у молодых людей, обучающихся в высших медицинских учебных заведениях, становятся все более и более актуальными. Настороженность вызывает и то, что у студентов полностью

изменяется режим работы и отдыха, многие жалуются на бессонницу, невозможность правильно организовать отношение к обучению при получении новых знаний.

По мнению специалистов-экспертов, качество российского высшего образования заметно снижается, что находит свое отражение в качестве подготовки выпускников вузов и снижении показателей их здоровья. Но это относительный показатель, с которым некоторые люди могут спорить. Российское высшее образование, медицинское в особенности, должно стать мощным рычагом поступательного движения страны к прогрессу и изобилию. Поэтому сегодня нужно находить или разрабатывать возможности освоения прогрессивных методов и технологий обучения. В этом плане развитие дистанционных образовательных технологий дает нам полезный реальный шанс, а здоровье студентов при профилактике психосоматических заболеваний во многом зависит от их умелой организации своего учебного времени и собственного образа жизни.

### Список литературы

1. Маргошина И.Ю., Никольская И.М. Характеристики качества жизни и учебной деятельности студентов младших курсов лечебного факультета // Российский семейный врач. 2014. № 4. Т. 18. С. 36-39.
2. Артемова И.В. Дистанционное обучение в 2020 году // Советник в сфере образования. 2020. № 4. С. 16-24.
3. Коданева Л.Н., Шулятьев В.М., Размахова С.Ю., Пушкина В.Н. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 12 (54). Ч. 4. С. 45-48.
4. Пуляева Е.В. Проблемы использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в образовательном процессе // Законодательство и экономика. 2015. № 10. С. 58-63.
5. Фурманов И.А. Первичная профилактика психосоматических заболеваний с помощью системы психологических технологий. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. 221 с.
6. Шитов Е.А., Шустов Д.И., Петров Д.С., Меринов А.В. Невротические и соматоформные расстройства: методические указания для студентов по дисциплине «Психиатрия». Рязань: РИО РязГМУ, 2013. 305 с.
7. Чижкова М.Б. Особенности здоровья студентов-первокурсников с различным уровнем тревожности на начальном этапе обучения в медицинском университете // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 5. Т. 7. С. 1-16.



8. Осадчук О.Л., Ожогова Е.Г. Анализ эмоциональных состояний студентов медицинского вуза в учебно-профессиональной деятельности // Современные наукоемкие технологии. 2015. № 7. С. 85-88.
9. Чижкова М.Б. Динамика тревожности у студентов медицинского вуза на начальном этапе обучения // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Международной научной конференции (Саратов, 15 апреля 2019 года). Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. С. 994.
10. Алексеенко С.Н. Система обучения в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе: автореф. дис. ... докт. мед. наук. Москва, 2013. 47 с.
11. Приказ Минздрава РФ и РАМН от 27.08.2001 № 344/76 «Об утверждении Концепции развития телемедицинских технологий и плана ее реализации» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901796267> (дата обращения: 10.05.2021).
12. Владыко А.С. Происхождение инфекций и соматических заболеваний: COVID-19 // Школа науки. 2020. № 2 (27). С. 10-13.
13. Миронов С.В. Состояние здоровья российских и иностранных студентов медицинского вуза и пути улучшения качества их медицинского обслуживания: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Москва, 2014. 25 с.