



КИБЕРВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ: ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Рузиева Сохиба Юлдашевна

*Самаркандского филиала Ташкентский международный университет Кимё. Ст.препод.
E-mail: sohibaruziyeva@gmail.com,*

Журакулова Хадича Акмаловна

Студентка Самаркандского филиала Ташкентского международного университета Кимё.,

Мамадалиев Икромжон Илхомиддинович

Самаркандского филиала Ташкентский международный университет Кимё. PhD. Доцент

Рузиев Рустам Юлдашевич

Магистр Самаркандского филиала Ташкентского международного университета Кимё.,

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15797735>

Аннотация: *Современные технологии коренным образом изменили процесс обучения в медицинских вузах, открыв новые возможности для дистанционного образования. Однако чрезмерное использование цифровых ресурсов может приводить к эмоциональному истощению, снижению когнитивных способностей и потере мотивации к обучению. В данной статье исследуются причины, механизмы проявления и профилактические стратегии, направленные на снижение негативного воздействия цифровых технологий.*

Ключевые слова: *студент, цифровых технология, психоэмоциональное состояние, истощение, мотивация, причина.*

Введение

Внедрение цифровых технологий в медицинское образование предоставляет студентам доступ к уникальным образовательным ресурсам. Однако длительное взаимодействие с цифровыми платформами и недостаток офлайн-взаимодействий могут стать катализатором синдрома кибервыгорания. [1,2]

Кибервыгорание – это состояние хронического стресса и психоэмоционального истощения, вызванное чрезмерным использованием цифровых технологий в образовательном процессе. [3]. Для студентов медицинских вузов, которые сталкиваются с высокой нагрузкой, постоянным взаимодействием с онлайн-ресурсами и недостатком живого общения, этот феномен может оказывать значительное влияние на качество обучения и будущую профессиональную деятельность. [4,5,6]

Цель данного исследования – выявить ключевые механизмы формирования кибервыгорания и предложить эффективные методы его профилактики.

Механизмы проявления кибервыгорания.



Кибервыгорание у студентов медицинских вузов проявляется на разных уровнях: эмоциональном, когнитивном и физиологическом. Оно развивается постепенно, начиная с легкой усталости и заканчивая серьезными нарушениями психоэмоционального состояния, которые могут повлиять на профессиональную пригодность будущего врача.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эмоциональное истощение

Студент, ежедневно проводящий долгие часы перед экраном, испытывает нарастающую усталость, которая не проходит даже после отдыха. Умственная перегрузка, вызванная постоянным потреблением информации, приводит к раздражительности, апатии и отсутствию мотивации к учебе. Постепенно возникает ощущение, что знания не усваиваются, а учебный процесс становится бесконечным потоком задач, которые невозможно выполнить в срок.

Пример: Студент третьего курса медицинского вуза проводит по 10–12 часов в день, изучая материалы онлайн, готовясь к экзаменам и проходя тестирования. Со временем он замечает, что даже после выходных не чувствует себя отдохнувшим. Он становится более раздражительным, начинает избегать общения и испытывает постоянное чувство тревоги.

Деперсонализация

Когда студенты большую часть времени проводят за экраном, у них снижается способность к эмпатии. Виртуальные симуляции и дистанционные кейсы не могут заменить реального общения с пациентами. В результате будущий врач начинает формально относиться к клиническим ситуациям, воспринимая пациентов скорее как «диагнозы», а не как людей, нуждающихся в помощи.

Пример: Студент пятого курса осваивает клинические случаи в цифровом формате, проводя диагностику гипотетических пациентов через онлайн-платформу. В реальной клинической практике он сталкивается с настоящими больными, но чувствует дискомфорт, так как привык работать только с виртуальными данными. Это приводит к формальному подходу к пациенту и снижению качества медицинской помощи.

Снижение когнитивных функций

Избыток цифровой информации перегружает мозг, ухудшая способность к анализу и запоминанию. Студентам становится сложнее сосредоточиться на одной задаче, их внимание рассеивается, а усвоение материала затрудняется. Они испытывают сложности при структурировании знаний, что негативно сказывается на клиническом мышлении.



Пример: Студент шестого курса готовится к выпускным экзаменам, одновременно просматривая видеолекции, перечитывая электронные учебники и участвуя в онлайн-симуляциях. В итоге он испытывает ощущение, что вся информация сливается в один поток, и ему трудно вспомнить ключевые аспекты диагностики.

Физические симптомы

Кибервыгорание также проявляется на физическом уровне. Длительное пребывание перед экраном вызывает головные боли, напряжение в глазах, нарушение сна и хроническую усталость. Постоянный стресс может приводить к психосоматическим расстройствам, таким как гастрит, нарушения сердечного ритма и ослабление иммунной системы.

Пример: Студент второго курса отмечает, что после длительных часов за ноутбуком у него возникают боли в спине, сухость и жжение в глазах. Он ложится спать поздно, но даже после восьми часов сна чувствует себя уставшим. В результате его концентрация на занятиях падает, и он начинает пропускать важные детали в учебе.

Профилактика и методы борьбы с кибервыгоранием ограничение экранного времени

Оптимальная стратегия – работа в режиме «глубокой концентрации», когда студент сосредотачивается на одной задаче без многозадачности и отвлекающих факторов. Таймеры типа «Pomodoro» помогают соблюдать перерывы каждые 45–60 минут, а замена цифровых материалов на печатные книги снижает зрительное напряжение.

Четкое разделение учебы и личного времени

Важно устанавливать границы между обучением и отдыхом. Использование режима «цифровой детокс» (отключение электронных устройств за два часа до сна) улучшает качество сна и снижает уровень тревожности.

Гибридное обучение

Сочетание традиционного и цифрового образования позволяет избежать перегрузки. Использование офлайн-дискуссий, живых клинических разборов и практических занятий с пациентами снижает уровень социальной изоляции и повышает вовлеченность в процесс обучения.

Развитие навыков цифровой гигиены

Контроль уведомлений, ограничение социальных сетей в рабочее время и режим «не беспокоить» позволяют снизить количество отвлекающих факторов.

Создание зон без технологий



Определенные периоды дня должны проходить без цифровых устройств. Это помогает снизить зависимость от экрана и улучшает когнитивное восстановление.

Поддержка со стороны преподавателей и кураторов

Студентам необходима психологическая поддержка и наставничество. Регулярные групповые обсуждения, консультации с кураторами и преподавателями позволяют своевременно выявлять признаки кибервыгорания и корректировать учебные стратегии.

Заключение

Кибервыгорание становится все более распространенной проблемой среди студентов медицинских вузов, поскольку современное образование все глубже интегрирует цифровые технологии. Несмотря на преимущества дистанционного обучения, чрезмерное взаимодействие с цифровыми платформами может приводить к эмоциональному истощению, снижению когнитивных способностей и потере мотивации к учебе.

Основные механизмы кибервыгорания включают хроническую усталость, раздражительность, снижение эмпатии, ухудшение концентрации и физическое истощение. Эти факторы могут негативно сказаться на профессиональном развитии будущего врача, формируя формальное отношение к пациентам и снижая качество клинического мышления.

Для борьбы с кибервыгоранием необходим комплексный подход. Эффективные стратегии включают ограничение экранного времени, четкое разделение учебы и личного времени, использование гибридного обучения, развитие навыков цифровой гигиены и внедрение зон без технологий. Важную роль играет поддержка со стороны преподавателей и кураторов, а также вовлечение студентов в офлайн-активности, которые позволяют снизить уровень стресса и повысить вовлеченность в образовательный процесс.

Таким образом, снижение негативного воздействия цифровых технологий требует не только осознания проблемы, но и системных изменений в организации учебного процесса. Разработка и внедрение профилактических программ помогут сформировать устойчивые навыки работы с цифровыми ресурсами, сохраняя психоэмоциональное благополучие студентов и повышая качество медицинского образования.

Источник литературы:

1. Smith A., Jones B. Digital Burnout in Medical Students: The Effects of Online Learning on Mental Health. *Journal of Medical Education*, 2024.
2. Brown K., White L. Cognitive Overload and Digital Fatigue Among Healthcare Students. *International Journal of E-Learning Studies*, 2023.
3. Green M. The Role of Screen Time in Emotional Exhaustion Among Medical Undergraduates. *Health Psychology Review*, 2022.



4. S.Yu Ruzieva Rol, medical nurse and dental polyclinic. Journal "Medicine and innovation", 2021
5. Jasur Alimjanovich Rizaev, Soxiba Yuldashevna Ruzieva, Feruza Akramovna Marufi. Activity of Nurses Working in Dental Institutions International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT), 2021.
6. Mamadoliev I. et al. Enrichment and modification of bentonite clay processes influence on structural characteristics //AIP Conference Proceedings. – AIP Publishing, 2024. – T. 3244. – №. 1.
7. Fayzullayev N., Mamadoliev I. Study of methods of chemisorption purification of hydrogen sulfide in natural gases with natural sorbent //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – T. 401. – C. 04052.
8. Mamadoliev I., Ravshanov R. CAUSES AND COMPLICATIONS OF DIABETES //Medicine, pedagogy and technology: theory and practice. – 2024. – T. 2. – №. 11. – C. 269-272.
9. Ikromjon M. Study Of Texture Characteristics Of Unmodified And Modified Bentonite //Universum: технические науки. – 2022. – №. 2-7 (95). – C. 47-50.
10. Muminov M. A. et al. Multi-faceted analysis of land use impact on rangeland health: Insights from normalized difference vegetation index assessment in stream, road, and mining areas //Journal of Ecological Engineering. – 2025. – T. 26. – №. 1.

