

Беркович Ольга Ефимовна

канд. пед. наук, доцент

Ершова Лариса Владимировна

канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой

Королёва Дарья Сергеевна

студентка

Московский областной филиал ФГБОУ ВО «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»

г. Красногорск, Московская область

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЯЕМОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема психофизиологической утомляемости студентов, связанная с высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками в период обучения. Анализируются основные причины и факторы, способствующие развитию утомления. Основное внимание уделено комплексному обзору эффективных методов и техник профилактики, включающих физиологические (коррекция режима труда и отдыха, физическая активность), психологические (приемы саморегуляции, тайм-менеджмент) и педагогические (рационализация учебного процесса) подходы. Представленные рекомендации направлены на сохранение здоровья, повышение работоспособности и академической успеваемости студентов вузов.

Ключевые слова: психофизиологическое утомление, профилактика утомляемости, работоспособность, саморегуляция, тайм-менеджмент, психопрофилактика.

В современной системе высшего образования проблема психофизиологической утомляемости студентов приобретает особую актуальность и требует комплексного научного осмысления. Интенсификация учебного процесса, увеличение объёмов информации, необходимость совмещения учебной деятельности с

другими социальными функциями создают предпосылки для возникновения состояния хронического утомления среди студенческой молодежи. Это негативным образом сказывается не только на академической успеваемости, но и на общем психофизиологическом состоянии обучающихся.

Особую значимость проблема утомляемости приобретает в контексте обеспечения качества профессиональной подготовки будущих специалистов. Снижение когнитивных функций, ухудшение памяти и концентрации внимания, возникающие на фоне утомления, препятствуют полноценному освоению учебных дисциплин и формированию необходимых профессиональных компетенций. Кроме того, длительное психофизиологическое утомление может приводить к более серьезным последствиям – развитию синдрома эмоционального выгорания, невротических расстройств и различных психосоматических заболеваний.

В этой связи нам представилось уместным произвести комплексный анализ психофизиологических методов профилактики утомляемости у студентов и оценить их эффективность в условиях современного образовательного процесса. Это, на наш взгляд, позволит поспособствовать систематизации современных научных представлений о природе утомления и методах его профилактики на основе рекомендаций, которые могут быть использованы в работе психологических служб вузов, кураторов учебных групп и самими студентами для оптимизации учебной деятельности и сохранения работоспособности.

В основу приведённых в настоящей публикации материалов положены результаты исследования авторов, проведённого в период 2024–2025 учебного года. Методологической основой исследования выступили системный подход, принципы гуманистической психологии и положения современной психофизиологии о единстве психических и физиологических процессов в организме человека.

В современной науке, характеризующейся интегративными процессами и междисциплинарным подходом к изучению сложных феноменов, проблема утомления продолжает оставаться предметом пристального внимания исследователей из различных областей знания. Не будет преувеличением сказать, что

утомление представляет собой один из наиболее значимых и, одновременно, сложных психофизиологических феноменов, оказывающих непосредственное влияние на эффективность профессиональной деятельности и качество жизни человека в целом. Особую актуальность данная проблема приобретает в контексте образовательного процесса в высших учебных заведениях, где студенты регулярно сталкиваются с необходимостью обработки больших объёмов информации и адаптации к интенсивным умственным нагрузкам.

Если рассматривать утомление в широком, общенаучном смысле, то под этим термином принято понимать особое функциональное состояние организма, возникающее в результате продолжительной и интенсивной деятельности и характеризующееся временным снижением работоспособности, ухудшением качества выполняемых операций и изменениями в психофизиологических показателях [5, с. 52–54]. Однако необходимо отметить, что в зависимости от конкретного контекста и научной парадигмы, содержание данного понятия наполняется специфическими смысловыми оттенками, требующими своего отдельного тщательного анализа и осмысления.

В рамках психофизиологического подхода, утомление предстает перед нами как сложный, многокомпонентный процесс, включающий в себя как физиологические, так и собственно психологические аспекты. С физиологической точки зрения, утомление представляет собой естественную биологическую реакцию защитного характера, направленную на сохранение целостности организма и предотвращение возможного истощения его энергетических ресурсов. Данный процесс сопровождается комплексом объективных изменений в различных системах организма: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других [7, С. 134]. В частности, можно наблюдать такие проявления, как снижение лабильности нервной системы, изменения в показателях артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также нарушения в гормональном балансе.

Что касается психологической составляющей утомления, то здесь речь идёт, прежде всего, о субъективных переживаниях человека, связанных с выполнением деятельности [1, с. 72]. К числу таких переживаний можно отнести чувство

усталости, снижение мотивации, трудности с концентрацией внимания, ухудшение памяти и мыслительных процессов. Необходимо особо подчеркнуть, что между физиологическими и психологическими аспектами утомления существует тесная взаимосвязь и взаимовлияние, что делает данный феномен особенно сложным для изучения и диагностики.

Говоря о стадиях развития утомления, следует отметить, что данный процесс является динамическим и проходит через несколько последовательных фаз [6, с. 16]: компенсируемое утомление, декомпенсируемое утомление, переутомление – оно представляет собой патологическое состояние, требующее уже не просто отдыха, но и специальных восстановительных мероприятий.

Современный образовательный процесс в высших учебных заведениях предъявляет к молодым людям целый комплекс требований, выполнение которых сопряжено со значительными психофизиологическими затратами. Многообразие и специфика этих требований создают уникальную совокупность условий, способствующих возникновению и накоплению утомления. Факторы утомления студентов можно условно разделить на несколько крупных групп, каждая из которых вносит свой вклад в развитие рассматриваемого состояния [8, с. 46]: учебные факторы, социально-психологические факторы, индивидуально-личностные факторы, факторы, связанные с организацией жизнедеятельности студентов вне учебного процесса. Проблема утомления студентов представляет собой сложное, многогранное явление, в основе которого лежит целый комплекс взаимосвязанных и взаимовлияющих факторов. Учет этого многообразия является необходимым условием для разработки эффективных мер профилактики и коррекции, направленных на сохранение здоровья и поддержание высокой работоспособности студенческой молодежи на протяжении всего периода обучения в высшем учебном заведении.

В контексте рассмотрения вопросов, связанных с профилактикой психофизиологической утомляемости, представляется необходимым уделить особое внимание анализу тех физиологических методов и подходов, которые направлены на поддержание и восстановление оптимального функционального состояния

организма студентов в процессе их учебной деятельности. Современная наука предлагает достаточно широкий и разнообразный спектр таких методов, эффективность которых подтверждается многочисленными экспериментальными исследованиями и практическими наработками. Они основываются на фундаментальных принципах работы человеческого организма и направлены, главным образом, на создание условий для полноценного восстановления энергетических ресурсов и поддержание гомеостатического равновесия. Ключевое значение в этом аспекте приобретает вопрос организации рационального режима дня. Речь идет о создании сбалансированной системы чередования различных видов деятельности, которая учитывала бы как индивидуальные биоритмы студента, так и объективные требования образовательного процесса.

Организация сна, на наш взгляд, представляет собой важный физиологический механизм восстановления работоспособности центральной нервной системы и всего организма в целом. В психологической науке и практике известно, что систематическое недосыпание, являющееся достаточно распространенным явлением в студенческой среде, не только существенно снижает когнитивные функции, но и создает предпосылки для развития хронического утомления [2, с. 48–51]. В этой связи важнейшей задачей представляется формирование у студентов понимания необходимости соблюдения гигиены сна и создания условий для его полноценного протекания.

Не менее значимым аспектом физиологической профилактики утомляемости является вопрос организации питания. Современные данные свидетельствуют о том, что несбалансированный рацион, нерегулярность приемов пищи, а также злоупотребление продуктами, содержащими большое количество простых углеводов и кофеина, могут существенно усугублять проявления утомления [3, с. 35].

Важное место в системе физиологических методов занимает также дозированная физическая нагрузка, которая способствует не только улучшению общего состояния организма, но и оптимизации мозгового кровообращения, нормализации тонуса нервной системы. При этом особое значение приобретает не столько

интенсивность, сколько регулярность физических упражнений, а также их соответствие индивидуальным возможностям и предпочтениям студента.

Психологический аспект профилактики утомляемости включает достаточно богатый и разнообразный арсенал методов и техник, направленных на оптимизацию психического состояния студентов в условиях интенсивной учебной деятельности, базирующихся на понимании механизмов психической регуляции [5, с. 29]. К их числу относятся методы нервно-мышечной релаксации, дыхательные техники, а также элементы аутогенной тренировки. Регулярное применение этих методов, как показало исследование, способствует снижению уровня тревожности, нормализации эмоционального состояния и созданию условий для более эффективного восстановления после интенсивных умственных нагрузок.

В контексте рассматриваемой проблемы обращает внимание организация когнитивной деятельности у студентов, в частности: рациональное планирование учебной работы, использование эффективных мнемических техник, а также оптимизация процессов восприятия и переработки информации. Важную роль в этом отношении играет формирование навыков тайм-менеджмента, позволяющих студенту более рационально распределять свое время и силы, избегая как излишней поспешности, так и прокрастинации.

Существенный вклад в профилактику психологического утомления вносит также развитие эмоционального интеллекта и навыков стресс-менеджмента. Способность распознавать и адекватно выражать свои эмоции, понимать эмоциональное состояние других людей, а также эффективно справляться со стрессовыми ситуациями – все это создает важные предпосылки для поддержания психологического благополучия и предотвращения развития хронического утомления.

Исходя из результатов проведенного анализа, авторам представилось возможным в качестве профилактики утомляемости студентов предложить следующие направления. Во-первых: в качестве педагогических и организационных условия, в которых протекает образовательный процесс и которые оказывают существенное влияние на психофизиологическое состояние обучающихся выбрать

оптимизацию учебной нагрузки и создание благоприятных условий для поддержания работоспособности студентов. Это условие способно реализоваться путём рационального планирования, равномерного распределения учебной нагрузки в течение семестра, избегания периодов чрезмерного напряжения, связанных с одновременной сдачей нескольких сложных дисциплин, а также обеспечения плавного перехода от аудиторных занятий к самостоятельной работе, учёта биоритмологических характеристик студентов при составлении расписания занятий.

Во-вторых, использование современных образовательных технологий, например: интерактивные методы обучения, проблемное преподавание, технологии смешанного обучения – все это позволяет не только повысить эффективность учебного процесса, но и снизить монотонность учебной деятельности, которая является одним из значимых факторов развития утомления. Особого внимания в этом контексте заслуживают технологии, основанные на принципах геймификации, которые способствуют поддержанию интереса и мотивации даже при изучении сложного и объёмного материала.

В-третьих, создание благоприятного психологического климата в учебной группе и в образовательном учреждении в целом. Атмосфера взаимного уважения и поддержки, конструктивное взаимодействие между студентами и преподавателями, возможность открытого обсуждения возникающих трудностей – все это создаёт важные предпосылки для психологического благополучия студентов и способствует более эффективному преодолению учебных трудностей [4, с. 47].

В-четвёртых, организация пространственно-предметной среды образовательного учреждения: качество освещения, температурный режим, эргономичность учебной мебели, наличие зон для отдыха и релаксации – оказывают существенное влияние на функциональное состояние студентов и их способность противостоять утомлению.

Исходя из результатов проведённого исследования, авторам представилось возможным сделать вывод о том, что эффективная профилактика психофизиологической утомляемости студентов требует комплексного, системного подхода,

объединяющего усилия как самих студентов, так и преподавателей, администрации образовательного учреждения и других заинтересованных сторон. Только при условии интеграции физиологических, психологических и педагогических методов можно говорить о создании действительно эффективной системы поддержания работоспособности и сохранения здоровья студенческой молодежи.

Список литературы

1. Беркович О.Е. Психология конфликта: курс лекций / О.Е. Беркович. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2015. – 82 с.
2. Беркович О.Е. Юридическая психология: учебное пособие / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрёшина. – Казань: Бук, 2020. – 130 с. EDN TYNDGJ
3. Беркович О.Е. О проблемах организации профилактики пищевой зависимости как формы девиации / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрёшина, И.И. Павлова – // Юридическая психология. – 2025. – №1. – С. 33–37. – DOI 10.18572/2071-1204-2025-1-33-37. – EDN YGFRQI
4. Беркович О.Е. К вопросу о социально-психологических причинах и способах совершения мошенничества в современном обществе / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрёшина, И.И. Павлова // Российский следователь. – 2024. – №6. – С. 46–48. – DOI 10.18572/1812-3783-2024-6-46-48. – EDN OLRRAQ
5. Беркович О.Е. Проблема организации профилактики вербовки в диверсионно-разведывательные группы и террористические организации несовершеннолетних / О.Е. Беркович, Е.Б. Матрёшина, Я.А. Соломская. – М.: Юридическая психология. – 2023. – №2. – С. 27–31.
6. Ершова Л.В. Трансформация ценностей: поиск ценностного основания как направление воспитания современных юношей и девушек / Л.В. Ершова // Nominum. – 2023. – №3 (11). – С. 48–65. EDN EMGAEK
7. Ершова Л.В. Стремление к личностной значимости как фактор саморегуляции творческой активности старших школьников: 19.00.07 «Педагогическая психология»: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Лариса Владимировна Ершова. – Екатеринбург, 2004. – 22 с. EDN NHMNKT

8. Экономика здравоохранения / И.И. Павлова, С.В. Леженина, Г.Ф. Губанова [и др.]. – Чебоксары, 2020. – 140 с. EDN RGBBDD

9. Анализ вовлеченности студентов и преподавателей в процесс дистанционного обучения / М.А. Подвойская, А.С. Кочнева [и др.] // Наука и практика многополярного мироустройства как катализаторы и ингибиторы устойчивого развития и цифровой трансформации экономики общества и государства: сборник статей по итогам Международной межвузовской научно-практической конференции. – СПб., 2024. – С. 45–49. – EDN DOPFAZ