

Психологические науки

УДК 379.8.092.3

**Осипов Николай Николаевич**

*студент Медицинского института*

*Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова*

## **ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ**

***Аннотация.** В данном исследовании проведена оценка степени хронического утомления у студентов разных курсов Северо-Восточного федерального имени М.К.Аммосова с помощью опросника Леоновой А.Б и Савичевой Н.Н. Сделан анализ по выявлению основных причин хронического утомления у студентов, результаты анкетирования обработаны с помощью графоаналитического метода. Даны общие рекомендации по борьбе с хронической утомляемостью.*

***Ключевые слова:** анкетирование, студенты, хроническая утомляемость, стресс, опросник.*

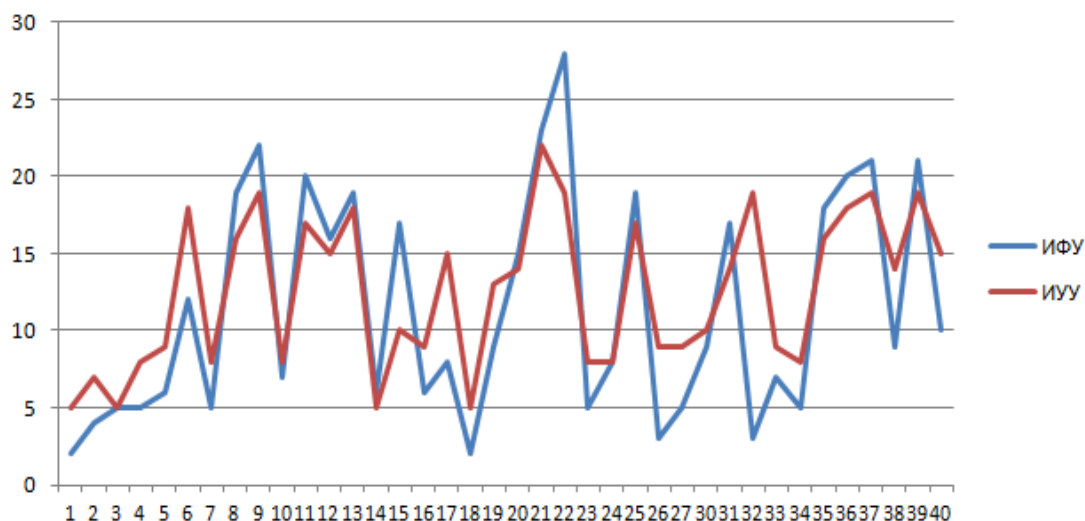
Хроническая утомляемость – это из основных причин современного общества. Основными причинами хронической утомляемости являются чрезмерные умственные и физические нагрузки. С давних времен ученые выявили, что постоянные умственные и физические нагрузки, приводящие к хронической утомляемости, являются причинами развития у людей психических и соматических заболеваний [1]. Актуальность данной работы обусловлена тем, что каждый человек в настоящее время находится под постоянным «стрессом». Слово «стресс» знаком всем нам. Это слово широко используется в лексиконе сегодняшнего человека. Термин «стресс» представляет собой истощение организма под действием негативных факторов в чрезмерно большом количестве. Считать, что

данный термин представляет собой только постоянное переживание человека и страдание по этому поводу, ошибочно. Понятие «стресс» включает в себя также негативное влияние экологических факторов, низкий социальный уровень человека и многое другое, то есть те, все факторы, которые приводят к истощению нервной системы человека. Поэтому можно сказать, что стресс является одним из основных причин развития хронической утомляемости [2]. Как уже говорилось, хроническая утомляемость является одним из причин развития психосоматических заболеваний. Поэтому своевременное устранение причин утомляемости и проведение курса релаксаций являются залогом здоровья и долголетия. В настоящее время острое значение имеет проблема низкой физической активности населения, приводящей к снижению уровня работоспособности. Вследствие чего также развивается хроническая утомляемость при любой деятельности. То есть можно сказать, что данная проблема многогранна и актуальна.

Основными задачами данной работы является выявление причин хронической утомляемости среди студентов и поиск путей решения данной проблемы.

В первую очередь необходимо выявить основные причины утомляемости среди молодежи. Для данного мной был использован один из самых информативных методов – метод анкетирования. Данный метод хорош тем, что он прост в выполнении, информативен и интерпретация результатов наглядная. Данное исследование проводилось с помощью опросника для оценки острого умственного утомления Леоновой А.Б. и Савичевой Н.Н. Опросник содержит 18 утверждений, отражающих признаки снижения общей работоспособности, специфических нарушений ощущений и восприятия, когнитивного дискомфорта, изменений в эмоционально-волевой регуляции деятельности и социальных контактах. Респондентами стали 40 студентов. Опросный лист содержит 18 вопросов,

на которые респонденты должны были ответить «да» или «нет» (либо «да-нет», если испытуемый затрудняется ответить точно), руководствуясь своим состоянием. В рисунке 1 приведен результат исследования [3].



**Рис. 1. Индексы физического и умственного утомления**

Мной на опроснике был добавлен дополнительный вопрос: «С чем Вы связываете возникновение хронического утомления лично у Вас?». На данный вопрос студенты отвечали в письменном виде.

В конце можно сделать вывод, что средний показатель индекса физического утомления (ИФУ) равен 10,9, а средний показатель индекса умственного утомления (ИУУ) равен 11,9, что соответствует легкой степени физического и умственного утомления.

На письменный вопрос больше всего ответов: «Экзамены», «Сессия», «Семейные проблемы», «Нет денег», «Нет времени».

В конце можно сделать вывод, что большинство студентов, а именно 78% респондентов, причинами хронического утомления связывают с учебой и экзаменационной сессией. Для преодоления данной проблемы студентам необходимо заранее готовиться к экзаменам и не пропускать практические и лекционные занятия, чтоб во время экзаменационной сессии не переутомлять свой организм.

### **Литература**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
2. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. М.: ФиС, 1988. — 176 с.
3. Опросник для оценки острого умственного утомления. Оригинальная версия – R.Kinsman, P.Weiser, 1972 г., русская адаптация – Леонова А.Б., 1984 г. [электронный ресурс] - Режим доступа. – URL: <https://studopedia.info/1-54176.html>