

УДК 61

ФЕНОМЕН ДЕРЕАЛИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Смирнова А. А.

студентка 4 курса педиатрического факультета,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Габдрахманова А. Р.

студентка 4 курса педиатрического факультета,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.

доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация: Настоящая статья посвящена исследованию состояния дереализации среди студентов Ижевской медицинской академии. Проведено анкетирование 120 студентов в возрасте от 20 до 23 лет с целью оценки распространённости, характера проявлений, провоцирующих факторов и степени влияния на учебный процесс. Результаты показали значительную долю

студентов, сталкивающихся с данным нарушением, преимущественно на фоне психоэмоциональных перегрузок и недостатка полноценного отдыха. Предложены рекомендации по профилактике и методам саморегуляции для снижения негативных последствий.

Ключевые слова: дереализация, студенты, психическое здоровье, стресс.

THE PHENOMENON OF DEREALIZATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF MEDICAL STUDENTS

Smirnova A. A.

Student of the 4th year of pediatric faculty

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Gabdrakhmanova A. R.

Student of the 4th year of pediatric faculty

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, associate professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation: the present article focuses on studying the state of derealization among students at Izhevsk Medical Academy. A survey of 120 students aged between 20 and 23 was carried out with the aim of assessing the prevalence rate, nature of

manifestation, triggering factors, and impact on the educational process. The findings demonstrated that a considerable number of students experience this condition, predominantly against the background of psycho-emotional overloads and lack of proper rest. Recommendations have been made concerning preventive measures and methods of self-regulation to reduce adverse effects.

Keywords: derealization, students, mental health, stress.

Введение. Дерезализация — одно из распространенных психологических расстройств, характеризующихся изменением ощущения реальности и отчуждением от собственного сознания и внешнего окружения. Данное состояние нередко наблюдается среди молодого населения, включая студентов высших учебных заведений, ввиду повышенных нагрузок и стресса, обусловленных учебным процессом, высоким уровнем ответственности и социальными ожиданиями[2].

Актуальность изучения феномена дерезализации обусловлена несколькими факторами. Во-первых, несмотря на высокую частоту проявления, многие студенты недостаточно осведомлены о природе и причинах подобного расстройства. Во-вторых, недостаточное внимание к этому состоянию со стороны медицинских работников и преподавателей может привести к снижению успеваемости и нарушению общего благополучия учащихся. Наконец, понимание механизмов развития дерезализации позволит разработать эффективные профилактические меры и методы психологической помощи студентам[1, 3-5].

Цель настоящей работы заключается в выявлении распространенности и характеристик состояния дерезализации среди студентов Ижевской медицинской академии, анализе провоцирующих факторов, оценке влияния данного явления

на учебные показатели и предложении возможных путей коррекции и профилактики указанных проявлений.

Результаты и их обсуждение.

Для выявления частоты возникновения состояний дереализации, особенностей восприятия, провоцирующих факторов, продолжительности эпизодов и влияния на учебный процесс среди студентов Ижевской медицинской академии было проведено анкетирование. Всего приняли участие 120 студентов возрастом от 20 до 23 лет.

По результатам опроса 36,6% участников сообщили, что хотя бы однажды испытывали подобное состояние. Среди тех, кому знакомо такое явление, распределение видов восприятия выглядит следующим образом:

- Аллопсихический вид: у 81,1% отмечалось искаженное восприятие окружающей среды («мир кажется безжизненным, тусклым, бессмысленным»; знакомые лица и места воспринимаются чужими).

- Аутопсихический вид: 18,9% ощущали внутреннюю пустоту, потерю ясности мыслей, отсутствие концентрации внимания.

Что касается факторов, способствующих возникновению эпизода, выявлено следующее:

- Психогенные факторы (хроническая усталость, стресс, эмоциональное перенапряжение) были основными причинами у 86,4%.

- Социогенные причины (недостаточная поддержка окружающих, одиночество, семейные проблемы, утрата близких) отмечены у 7,5%.

- Депривация сна связана с появлением симптома у подавляющего большинства студентов — 90,9%.

- Патологические предпосылки (мигрень, депрессия, панические атаки) наблюдались соответственно у 4,5%, 11,4% и 9% опрошенных.

Анализируя длительность эпизодов, выяснилось, что все респонденты отметили кратковременный характер явлений. Продолжительность варьировалась следующим образом:

- До 5–10 минут — 91,0%;
- От 10 до 30 минут — 6,8%;
- От 30 до 60 минут — всего лишь 2,3%.

Также важным аспектом является влияние нарушений восприятия на учебу. Согласно опросу, почти треть студентов (29,5%) заметили ухудшение качества своей учебной деятельности, тогда как остальные студенты не ощутили значительного воздействия.

Наконец, участники поделились способами справляться с состоянием:

- Медитация и физическая активность помогли 34,0% опрошенных.
- Поддержка друзей и родных была важна для 11,4%.
- Остальные же (54,6%) предпочли ничего не предпринимать, ожидая самостоятельного улучшения самочувствия.

Вывод: Исследование показало, что состояние дереализации имеет широкое распространение среди опрошенных студентов Ижевской медицинской академии, затрагивая почти каждого третьего студента. Основные триггеры включают высокие уровни психоэмоционального стресса, хроническую усталость и дефицит полноценного отдыха. Выявлено два типа восприятия дереализации: аллопсихический (искажённое восприятие внешней среды) и аутопсихический (чувство внутренней пустоты). Несмотря на эпизодичность и кратковременность эпизодов, около трети от группы респондентов испытывают негативное воздействие на обучение.

Полученные данные подчеркивают значимость превентивных мер и формирования здорового образа жизни среди будущих врачей. Необходимо уделять особое внимание обеспечению качественной психологической поддержки, регулярному отдыху и формированию устойчивых адаптационных способностей. Это позволит значительно уменьшить риски, связанные с развитием состояний дереализации, обеспечить стабильное прохождение образовательной траектории и сохранить высокий уровень мотивации к обучению.

Рекомендации

На основании проведенного анализа предлагается ряд практических рекомендаций для уменьшения вероятности и тяжести проявлений дереализации среди студентов:

1. Организация регулярных консультаций с психологами и психотерапевтами для своевременного выявления и устранения первых признаков дезадаптивных реакций организма.
2. Разработка программы повышения стрессоустойчивости, включающей занятия по обучению техникам релаксации, дыхательным упражнениям и другим формам телесно-психологической саморегуляции.

3. Оптимизация режима труда и отдыха, формирование культуры правильного распределения нагрузки и планирования свободного времени.
4. Повышение информированности студентов относительно природы и способов предупреждения состояний, схожих с дереализацией, путём организации семинаров и лекций по вопросам психологии и психогигиены.
5. Создание благоприятных социальных условий в коллективе: развитие межличностных связей, оказание моральной поддержки и возможности обращаться за советом и поддержкой к наставникам и сверстникам.

Эти мероприятия позволят повысить уровень адаптации студентов к образовательному процессу, укрепить их психическое здоровье и снизить риск возникновения и усугубления состояний, сходных с синдромом дереализации.

Библиографический список:

1. Комкова О. Г. Междисциплинарное сотрудничество как фактор повышения заинтересованности студентов в научно-исследовательской деятельности / О. Г. Комкова, В. Г. Иванов, Н. А. Шевкунова // Cathedra-кафедра. Стоматологическое образование. — 2024. — № 89. — С. 54–56.
2. Толмачев, Д. А. Роль профилактики алкоголизма и курения / Д. А. Толмачев, И. С. Сутыгин, В. А. Чан-Ман-го // Colloquium-Journal. – 2019. – № 28-3(52). – С. 65-68. – EDN MYGJPY.
3. Ромашин В.Н., Атаманова Г.И. Ретроспективный анализ феномена стресса: физиологический и психологический подход // Психология. Психология. Историкокритические обзоры и современные исследования. - 2023. Т. 12. - № 9А. - С. 37-49.
4. Основы здорового образа жизни: учебное пособие, 2е издание, переработанное и дополненное/ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России; составители: С.Н. Алексеенко (ред), В.М. Бондина, В.В. Пильщикова, И.П.

- Трубицына, Д.А. Губарева. - изд. 2-е перераб. и доп., Краснодар 2022. – 161 с.- Текст: электронный.
5. Толмачёв Д.А., Бессолова Е.А., Красноперова Е.А., Оценка питания и физического развития подростков// MEDICUS. - 2023 -№3(51). - С. 32-34

Оригинальность 76%