

Қазіргі білім беру жағдайында дереализациясы бар студенттер

Калауова Айжан Кураловна

Алматы мемлекеттік жаңа технологиялар колледжінің
әдіскері және физика пәнінің оқытушысы

Оспанхан Алтай Шәріпұлы

Алматы мемлекеттік жаңа технологиялар колледжінің
арнайы пәндер оқытушысы

Дереализация - бұл шындыққа жанаспау және өзінен және айналасынан ажырау сезімімен сипатталатын симптом. Дереализация стресс немесе физикалық сарқылу сияқты сыртқы факторларға реакция ретінде көрінетін тәуелсіз құбылыс ретінде болуы мүмкін. Екінші жағынан, дереализация шындық пен әртүрлі спектрлердегі психикалық ауытқулары бар адамдар арасындағы байланыс ретінде өмір сүре алады. Шын мәнінде, дереализация – бұл мембрананың бір түрі, оның қызметі әлсіреген психиканы сыртқы әсерлерден қорғау болып табылады. Дереализация деперсонализациямен көрінуі мүмкін, бірақ бұл мақалада шындық сезімінің болмауының көріністері ғана түсініледі.

Мұндай жағдайлар соңғы кездері психиатрия терминдерін тез жоғалып кететін және салдары болмайтын қысқа мерзімді жағдайларына қолданатын жастар арасында кең таралған сән үрдісі емес. Дерееализацияны Зигмунд Фрейд 1904 жылы Афинада болған кезде сипаттаған. Акропольде болған кезде ол шындықты бар деп қабылдай алмады – деп жазды Фрейд Ромен Ролланға. Дереализация осы сәтте адамның болмауының белгілі бір жағдайы ретінде сипатталады. Адам, біздің жағдайда, білім алушы өзін робот сияқты сезінуі немесе түсінде, кинофильмде немесе параллель шындықта өмір сүруі мүмкін, ол белгілі бір сәтте қазіргі уақытқа ауысуы керек. Қозғалыс үйлестіруін жоғалтуы мүмкін және уақытты бағдарламауы мүмкін, мұндай симптом адамның адамдармен қарым-қатынас орнатуына кедергі келтіреді, бұл қоғамнан ішінара немесе толық оқшаулануға әкеледі.

Студенттік өмір-бұл әр студент өз күшімен жүзе алмайтын дауылды өзеннің үздіксіз ағыны. Кез-келген оқу бастапқыда басқаларға қарағанда сыртқы факторларға бейім адамдар үшін стрессті білдіреді. Реакцияның бұл ерекшелігі генетикалық жағынан да, өсу процесінде де тән. Мәселе студенттердің жеке ұтқырлығының болмауы, сондай-ақ жүйенің студенттерге немесе жалпы білім беретін мекемелерде білім алушыларға неғұрлым жұмсақ жағдай жасай алмауы болып табылады.

Дереализация-бұл оқу үлгерімінің нашарлауына ғана емес, сонымен қатар алкогольді немесе есірткіні қолдануға бейімділікке әкелетін фактор, оның

көмегімен стресс деңгейі сыртқы факторлардың әсерінен және мінез-құлыққа әсер ететін маңызды нейротрансмиттерлердің концентрациясының өзгеруі арқылы үнемі төмендейді: допамин мен серотонин. Дереализация адамның аутоагрессивті мінез-құлыққа немесе әлеуметтік ортаға тікелей немесе жанама зиян келтіретін әрекеттерге итермелеу арқылы өмір сүру сапасын бірнеше есе төмендетеді. Оқыту кезінде дереализацияны анықтауға бағытталған сауалнама жүргізгенде, оған қандай факторлар әсер етті және бұл жалпы оқу процесіне қалай әсер етті. Басқа белгілердің көріністері немесе қандай да бір бұзылулардың болуы әсер етпеді.

Сауалнамаға респонденттер қатысты, олардың 92,9% - ы әйелдер, 7,1% - ы ер адамдар. Сауалнамадан өту кезіндегі жастың орташа мәні-23 жас. Дерееализация көрінісінің орташа жасы-16 жас. Респонденттер арасында симптомдардың ауырлығы бойынша күшті дисперсия анықталды. Ең кіші жас-7 жас, үлкені-26 жас. Дерееализация көріністерінің ең үлкен пайызы орта мектепке түсті (42,9%), екінші орында бакалавриат бойынша университетте оқу (19%), үшінші және төртінші орынды колледж (14,3%) және мектеп (кіші сыныптар (9,5%) иеленді. Магистратура, мамандық және біліктілікті арттыру курстары 12% құрады. Респонденттердің тек 2,4% - ы оқыту кезінде дереализация көріністерін байқамады.

Жауаптарды талдау кезінде алынған үлгіге сүйене отырып, келесі тұжырымдар жасалды: респонденттердің дәл 50% - ы оқу мен жеке өмір арасындағы тепе-теңдікті құра алмады немесе әрең ұстады, оған хобби, спорт және басқа да хобби кірді, бұл психикаға ауысуға және шиеленісті төмендетуге мүмкіндік береді. Қалған 47,6% - ы жақсы жұмыс жасады, респонденттің тек 2,4% - ы тепе-теңдікті сақтап, өз қызметінің әртүрлілігін сақтай алды.

Респонденттердің тек 7,1% - ы оқу кезеңінде психикалық денсаулыққа назар аударуды күшті деп санайды, бұл оқуға деген тұрақты көзқарасты сақтауға және алаңдаушылықты азайтуға тікелей әсер етті. Олар психикалық денсаулық жағдайына орташа есеппен 11,9% ғана назар аударды. Субъектілердің 80,9% - ы өздерінің жағдайына мүлдем назар аудармады немесе психикалық денсаулықты

жеткіліксіз деп санап, оған тым аз көңіл бөлді.

"Дериализацияның пайда болуына байланысты сізге маманның көмегі қажет болды ма?" 54,8% теріс жауап берді, 35,7% маманға жүгіну қажеттілігін растады. Қалған 9,5% дериализацияға қатысы жоқ басқа белгілерге байланысты мамандарға жүгінді. Сондай-ақ, дериализацияның байланысы, егер ол бар болса, бұрын диагноз қойылған немесе оқшауланған симптом болды ма деген сұрақ қойылды. Респонденттердің 62% - обучения оқу кезінде диагноз қойылмаған, 54,8% жағдайда диагноз оқудан кейін де қойылмаған. Қалған 38% - да диагноз жаттығудан кейін немесе бұрын қойылған.

Сауалнамадан өткен студенттер оқу кезеңінде келесі белгілерді атап өтті: әлемнің шындыққа жанаспайтындығы, оның жазықтығы және қоршаған ортаның "бояуларының" жоғалуы (респонденттердің 59,5%); сыртқы факторларға қызығушылықтың жоғалуына байланысты оқшауланудың жоғарылауы (респонденттердің 47,6%); зейіннің жоғалуы, "жүзу" және маңызды ақпаратты жіберіп алу, тіпті егер олар қаласа да оны қабылдау (респонденттердің 83,3%); баяу немесе күрт жеделдетілген уақыт сезімі (респонденттердің 57,1%); сыртқы әлемнен бөліну сезімі (әйнектің артында тұрғандай) (респонденттердің 66,7%); диалогты сақтау қиын, өйткені әңгімелесу желісі тым тез жоғалады немесе сұхбаттасушыны есту мүмкіндігі жоқ сияқты (респонденттердің 57,1%); шындық ұзақ ұйқы сияқты, қорқыныш немесе компьютерлік ойын сияқты сезіну (респонденттердің 42,9%); қозғалыстарды үйлестірудің нашарлауы (респонденттердің 38,1%); ойлаудың бос сезімі (респонденттердің 59,5%).

Сондай-ақ, келесі көріністер атап өтілді: физикалық белгілердің көрінісімен сананы "созу" сезімі, әлемнен жоғары көтерілу сезімі, тым үлкен немесе тым кішкентай сезіну, өз денесінде болмау сезімі және жиі есте сақтау қабілетінің төмендеуі.

Жоғарыда айтылғандай, дериализацияның негізгі себептері қорғаныс механизмінің дамуына түрткі болатын сыртқы факторлар болып табылады. Жүргізілген сауалнамада респонденттердің пікірінше, дереализация көрінісінде шешуші болған мынадай себептер анықталды: оқытудың қалыптан тыс режимі (респонденттердің 45,2%); әрбір мұғалімнің/оқытушының талаптарына бейімделу (респонденттердің 21,4%); тапсырмалар мен талаптардың алуан түрлілігі (респонденттердің 40,5%); оқытушылар тарапынан қорлау, ант беру немесе қорлау (Респонденттердің 28,6%); төмен бағалар (респонденттердің 16,7%); оқуды аяқтамау қорқынышы аясында дамыған мазасыздық (респонденттердің 66,7%); оқу процесін жеңілдететін құрылымдық ақпараттың болмауы (респонденттердің 33,3%); басқа студенттермен бәсекелестік

(респонденттердің 16,7%).

Жоғарыда аталған сыртқы факторлар өмір сапасына, соның ішінде оқуға белсенді әсер етті. Іріктеу көрсеткендей, жауап берушілердің 21,4% - ы оқу үлгерімінің күрт төмендеуінен зардап шекті және оқуда қиындықтарға тап болды. 31% - да оқу үлгерімі төмендегенімен, бұл үлкен суретке әсер етпесе де, студенттер өз жағдайында үлкен проблеманы көрмеді. Студенттердің едәуір көп бөлігі, атап айтқанда жалпы санының 14,3% - ы оқудан шығаруға мәжбүр болды, өйткені дереализация белгілері оқуға сәйкес келмеді. Дәл сол деңгейде (14,3%) студенттер жұмысқа қабылданды, олар сәтсіздікке ұшырады және оқу үлгерімі тым төмендеді, бірақ олар психотерапия немесе туыстарының қолдауы арқылы қарыздарымен күресе алды. Тек 19% - оқу проблемалары немесе жағымсыз белгілердің көріністері болған жоқ. Дериализацияның ұзақтығы туралы статистика көңіл көншітпеді. Білім алушылардың көпшілігі күні бойы симптомдарды бастан кешірді, яғни бүкіл оқу аралығы толық бағдарланбаған және оқудан алыстаған кезде ғана студенттер өздеріне келе алады. Студенттердің бір бөлігі, атап айтқанда 14,3%, оқуын аяқтағанға дейін дериализацияны жеңе алмады.

Дериализацияда қиындықтарға тап болған студенттердің салдары туралы үлкен суретті көрсететін қорытынды жасалды. Бірінші үштікте толық апатия (69%), өзін-өзі бағалаудың төмендігі (57,1%) және өзіне дене жарақатын салумен аутоагрессия (52,4%) көш бастап тұр. Осы белгілерді оқыту басталғанға дейін респонденттерде байқалған жоқ. Негізгі үшеуінен кейін төмендеу студенттер үшін келесі салдарға әкеледі: кез-келген оқу әрекетінен бас тарту (50%), тамақтанудың бұзылуы (35,7%), негізсіз ашулану (31%), никотинге тәуелділік (21,4%), алкогольге тәуелділік (9,5%), есірткіге тәуелділік (2,4%).

Жүргізілген сауалнаманы қорытындылай келе, студенттердің психикасына теріс әсер ететін сыртқы факторлар оларға қауіп төндіреді деген қорытынды жасауға болады. Білім беру қызметі туылғаннан бастап жүйке жүйесі әлсіз студенттерге бейімделмеген. Егер олар сырттай оқумен айналысса да, бұл олардың өмірдің басқа салаларымен айналысатындығы емес. Шын мәнінде өзін-өзі тани алмау аясында студенттер өздерінің ішкі күйін тұрақты, өмір сүруге мүмкіндік беретін заттарға немесе қауіпті әрекеттерге жүгіне алады.

Жағдайды жақсарту бойынша ұсыныстар келесідей болуы мүмкін: оқу орындарындағы кесте тұрақты болуы керек, білім алушылар нені, қашан және қай уақытта жасау керектігін нақты түсінуі керек. Сабақ кестесінің жиі ауысуы, сабақтың болмай қалуы қосымша алаңдаушылық тудырады. Сондай-ақ,

оқытушылардың білім алушылармен өткізетін сағаттарының санын азайтуға болады. Оқытушылар құрамының шамадан тыс жүктелуі студенттердің оқуына ықпал етпейді, кәсіби құлдырауға әкеледі. Бағалар басты фактор болмауы керек немесе неғұрлым адал болуы мүмкін, әр студент оқуды мүмкіндігінше басқарады. Әрине, оқу процесін бұзатын, сондай-ақ оқуды диверсиялайтын студенттерді есепке алмауға болады. Бұл жағдайда оқушыны психологқа жіберу керек. Оқу орындарындағы психологиялық көмек дамымаған, тіпті психолог қатысып, мезгіл-мезгіл тесттер беріп отырса да, бұл студенттерге оқу есебінен мазасыздық сәттерін нақтылауға және дериализацияның ауыр жағдайымен күресуге мүмкіндік бермейді. Сондай-ақ, мұғалімдерді психологиялық қызметке тарту керек. Студенттерді мазақ етуге немесе қорлауға жол берілмейді және оқытушылар мұны түсінуі керек. Осылайша, кез-келген студент дериализацияға тап болуы мүмкін. Жағдайдың жақсаруы

психологиялық көмекті уақтылы алу мүмкіндігіне ғана байланысты. Студенттердің алдында тұрған сыртқы факторлар болашақта үлкен проблемалар тудыруы мүмкін. Осалдық факторларын төмендету студенттермен кешенді жұмыс жасау және белгілі бір психологиялық қолдау көрсету арқылы ғана мүмкін болады.

Әдебиеттер тізімі:

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). — Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. — P. 87—122.

Стресс. Теории, исследования, мифы: [микроформа]: [Секреты болезни цивилизации: Пер. с англ.]/Джим Брайт, Фиона Джонс. - М. : РГБ, 2004. — С.122

Я не я: Что такое деперсонализация и как с этим жить/Дафни Симеон, Джеффри Абургел; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2022. — С.128.