

Єфіменко С.О.

ПРЕДСТАВЛЕНІСТЬ ФЕНОМЕНУ ПСИХІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ У СУЧАСНОМУ ПСИХІАТРИЧНОМУ ДИСКУРСІ

Запорізький державний медичний університет, Україна, м. Запоріжжя

Yefimenko S.

REPRESENTATION OF THE PHENOMENON OF MENTAL EXHAUSTION IN MODERN PSYCHIATRIC DISCOURSE

Zaporizhzhia State Medical University, Zaporizhzhia, Ukraine

Резюме

У статті представлено аналіз актуальних літературних джерел у сфері психіатрії та психології, присвячених питанню психосоціальної дезадаптації студентської молоді, спричиненої станами психічного виснаження. Наведено сучасне явлення про структурні компоненти та механізми формування представлених станів в учнів вищих навчальних закладів різних фахів, окремо виділено характеристики психічного виснаження у студентів медичного профілю. Проаналізовано актуальні методи адміністративної та психологічної превенції виникнення даних станів.

Ключові слова: *психічне виснаження, емоційне вигорання, студенти-медики, медичний університет, навчання.*

Актуальність. Період навчання у вищій школі характеризується комплексом дезадаптогенних факторів, що за своєю структурою та інтенсивністю різняться залежно від спеціальності, яку отримує майбутній спеціаліст. Відомо, що для студентів медичних вишів більш характерні т.з. стани психічного виснаження – комплекси психопатологічної симптоматики субклінічного рівня, що характеризуються виснаженням психічних функцій та, як результат, призводять до стійкої психосоціальної дезадаптації. Огляд спеціальної літератури дає уявлення про недостатній рівень технічного забезпечення психотерапевтичної корекції саме факторів виникнення станів психічного виснаження.

Патопсихологічне та психопатологічне наповнення феномену психічного виснаження

Період професійного становлення ставав предметом дослідження великої

кількості вітчизняних та зарубіжних досліджень. Саме період фахового навчання є кризовим етапом, протягом якого молодь схильна до впливу великої кількості психосоціальних факторів, що можуть негативно позначитись на їх психічному добробуті та майбутній професійній самореалізації. Останні дослідження виявили, що найбільш широкий спектр дезадаптогенних факторів спостерігається на перших курсах навчання: зміна життєвого стереотипу (зміна місця проживання та навчання, новий колектив), труднощі в засвоєнні навчального матеріалу (значно більший обсяг навчального навантаження, ніж у школі) та новий стереотип міжособистісних стосунків (із викладачами) – призводять до станів інформаційного та емоційного дистресу, значного психічного та фізичного виснаження [1, 3].

Під визначенням «психічне виснаження» більшість дослідників розуміють процес

поступової втрати інтелектуально-прозективної, афективної та фізичної енергії, що призводить до стійкого стану виснаження усіх психічних функцій із соціальною дезадаптацією [6].

Дослідники розділяють чинники виникнення станів психічного виснаження на зовнішні та внутрішні, підкреслюючи переважну роль останніх. Так, до зовнішніх відносять соціально-психологічні умови навчального процесу студентів: недоліки організації (неконгруентність вимог викладачів та чіткості викладення матеріалу, низька матеріальна база та недостатній рівень технічного забезпечення навчального процесу тощо), несприятливий емоційний фон мікросоціального оточення (конфліктні стосунки з педагогами і студентами). Серед внутрішніх виділяють відсутність (неадекватний вибір майбутньої професії) або деформацію навчальної мотивації (орієнтацію на отримання стипендії або іншої перманентної вторинної вигоди від навчання), фрустровані стани спричинені надмірною навчальною амбіцією у поєднанні з неадекватною самооцінкою (в однаковій мірі завищеною або заниженою), надмірно педантичне ставлення до навчання та, як результат, високі показники тривожності щодо результатів [19, 20].

Селезньова Н.О. (2010), досліджуючи питання психологічної адаптації студентів до навчання у вищій школі на початкових курсах, структурувала стани дезадаптації за рівнем вираженості симптоматики на чотири етапи: до першого етапу авторкою були віднесено безпосередньо декомпенсацію механізмів адаптації, що акомпанує зниженню когнітивної функції з неможливістю засвоєння нового початкового матеріалу, зниженням концентраційної властивості уваги та превалюванням негативного емоційного компоненту; до ознак другого етапу було віднесено порушення соціального взаємозв'язку, що проявляються у вигляді агресивних тенденцій або в актах соціальної алієнації; у студентів на третьому етапі формування станів дезадаптації виявлялись психосоматичні та/або функціональні порушення, що набували форм стійкої асте-

нізації з явищами психічного виснаження; четвертому рівню дезадаптації у студентів був властивий клінічний рівень вираженості представленої симптоматики, стійке відчуття фрустрації, тривоги та емоційного напруження супроводжувались больовим синдромом. Також авторка повідомляє про атипівість депресивної симптоматики серед студентської молоді, так, для них є більш характерним перебіг у стертих та ларвованих формах [16].

Аналіз питання стресу у передсесійний період у студентів молодших курсів представлено у науковій роботі Гараняна М.Г. та спів. (2007). В фокусі уваги авторів перебував саме емоційний компонент феномену психічного виснаження, вони підкреслюють, що серед першокурсників емоційні порушення зустрічаються набагато частіше, також цей показник зростає серед дівчат, що пов'язується дослідниками з більшою відкритістю останніх до скарг на свій психічний стан [11].

Особливості психоемоційного стану студентів молодших курсів також стали предметом дослідження Тюрєпіної І.В. (2016). Авторка окремо виділяє перші роки навчання у виші як період адаптації, від його тривалості та успішності залежить ефективність оволодіння професійними знаннями та навичками у майбутньому. Дослідником було проведено аналіз адаптаційних можливостей студентів залежно від преморбідних особистісних особливостей, так, було встановлено, що для майбутніх спеціалістів з експлозивною, гіпотимічною та шизоїдною акцентуаціями є характерними депресивні ситуаційні реакції, а для студентів із психастенічною та гіпертимною акцентуаціями – стани ситуаційної тривожності, для учнів із дисоціативним та паранояльним типами акцентуацій – реакції тривожно-депресивного спектру. Також авторка акцентує увагу, що саме для студентів із останнім варіантом реагування є більш характерні стани психосоціальної дезадаптації із виснаженням психічних функцій [18].

Дериш Ф.В. та Пузирьова Л.О. (2018) досліджували вплив мотиваційного компоненту на якість навчання та академічну успішність

студентів. Дослідниками було встановлено, що преморбідні характерологічні особливості мають значно менший вплив на якість учбового процесу аніж мотиваційний профіль. Під цим терміном автори розуміють комплекс характеристик вольових якостей студентів, направлених на отримання нових знань, відчуття зростання своєї компетентності та задоволення від учбової діяльності. Поділяючи мотивацію студентів на внутрішню та зовнішню, дослідники повідомляють, що остання більшою мірою асоційована з високою чутливістю до вимог щодо якості освіти навчального закладу, невдачами у навчанні та можливістю використання недоброчесних стратегій навчання; внутрішня, у свою чергу, характеризує поведінку студентів, що намагаються уникнути конфліктів, доброзичливі у спілкуванні з іншими, конформні, орієнтовані на отримання нових професійних знань. На думку авторів, саме формування конструктивного мотиваційного профілю визначає рівень академічної та професійної успішності майбутніх спеціалістів [7].

Москова М.В. (2008), проаналізувавши особистісні якості студентів з точки зору формування емоційної дезадаптації, дійшла висновку, що наявність таких особистісних рис, як педантичність та ворожість ототожнюються із високим ризиком психоемоційного дистресу у студентів молодших курсів. На думку авторки, наявність виражених ананксантних рис особистості, що асоційовані із завищеними сподіваннями та вимогами до себе й оточуючих, призводить до ворожих конкурентних відносин у студентському товаристві. Також дослідник підкреслює значну роль у формуванні представленого варіанту особистісних якостей у студентів завищених вимог щодо якості освіти, які висуваються навчальним закладом, це призводить до формування дихотомічного патерну мислення та самосприяття студентів [10].

Структурні особливості станів психічного виснаження в учнів вищих медичних навчальних закладів

Деякі автори засвідчують, що студенти вищих навчальних закладів медичного про-

філю більш схильні до розвитку станів психічного виснаження, що пов'язують із порівняно більшою інтенсивністю навчального процесу та специфікою обраної спеціальності [12, 15]. Інші автори визначають стани психічного виснаження у студентів-медиків як особливу форму професійної деформації особистості, що зберігає субсиндромальний рівень вираженості протягом усього періоду навчання.

Поширеність станів, що можливо кваліфікувати як психічне виснаження, серед студентів медичних спеціальностей досягає 50-55% [17]. Зарубіжними дослідниками були визначені динамічні характеристики станів психічного виснаження у студентів-медиків. Так, емоційний компонент та міжособистісна адаптація поступово редукуються протягом перших двох років навчання, на третьому році завершується формування адаптаційних механізмів і рівень психічного виснаження поступово знижується, повторно підвищуючись наприкінці випускного курсу. Крім того, доведений зв'язок між виникненням стану психічного виснаження на молодших курсах навчання та розвитком депресії у зрілому віці, у сформованих лікарів-спеціалістів [4, 21].

Спільною особливістю станів психічного виснаження для студентів-медиків та лікарів є негативістичне ставлення щодо звернення за медичною допомогою з приводу поведінкових та емоційних порушень, пов'язаних із стресогенними ситуаціями на навчанні/роботі, анозогнозія та намаганням приховати від оточуючих симптоми психічних порушень. Особливу роль у розвитку станів психічного виснаження у студентів-медиків відводять стресогенним періодам під час сесій: несприятливі зрушення в емоційній сфері під час іспитів закріплюються з комплексом вегетативно-гуморальних перебудов, що в подальшому призводить до «соматизації» поведінкових розладів, появи скарг психосоматичного характеру [22, 23].

Бабошкіна Л.С. та Гайдарова Д.С. (2019), проводячи аналіз взаємозв'язку рівня ситуаційної тривожності та показників імунної

адаптації у студентів, не виявили жодних кореляційних зв'язків між цими ознаками, однак авторами було встановлено, що показники тривожності серед групи студентів медичного профілю майже вдвічі частіше досягають діагностично значимого рівня порівняно з учнями інших навчальних закладів. Також дослідники відзначають значний деструктивний вплив ситуаційної тривожності на стан психічної адаптації у студентів-медиків, особливо в сесійний період [2].

Тюсовою О.В. та соавт. (2017) було запропоновано використовувати комплекс психічних показників у якості ідентифікаційного маркера якості освітнього процесу учнів вищих медичних шкіл. Автори досліджують взаємозв'язок між соціально-демографічними особливостями, особливостями професійного самовизначення та особистісними особливостями студентів медичних вишів в якості освіти та академічною успішністю. Дослідниками було встановлено, що предикторами гарної успішності студента-медика можуть бути низький рівень тривожності, спроможність до планування свого часу, у той час, коли маркерами майбутнього відрахування можуть бути низький рівень самоконтролю, високі показники комунікативності, низька організованість та добросовісність [13].

Аналіз рівнів ситуаційної та особистісної тривожності у студентської молоді представлено у дослідженні Городецької І.В. та спів. (2019). Авторами було встановлено на прикладі учнів лікувального факультету медичного університету, що на формування тривожних станів у студентів різних курсів впливає комплекс факторів особистісного спектру, такі як внутрішньосімейні конфлікти та негарзди, проблеми у мікросоціальному оточенні (поза межами сім'ї) та фінансові проблеми. Серед чинників із стресогенним впливом, асоційованих із начальним процесом, авторами було виділено великий об'єм навчального матеріалу, низький рівень практичних навичок студентів, конфлікти із викладачами та однокурсниками. Також авторами проведено компа-

ративний аналіз інтенсивності та факторів виникнення тривожних станів у студентів різних курсів, так, для учнів першого та шостого років навчання були характерні низькі показники ситуаційної та високий рівень особистісної тривожності, у той час коли студенти четвертого курсу демонстрували комбінацію високої ситуаційної та помірний рівень особистісної тривожності. Отримані матеріали можуть бути недостатньо репрезентативними з огляду на невеликий розмір вибірки опитаних – 90 студентів (по 30 осіб з кожного курсу), саме тому автори підкреслюють необхідність подальших досліджень з більш точним виявленням умов виникнення тривожних станів у студентів медичного профілю [5].

Проблема корекції та профілактики станів психічного виснаження у студентської молоді

Питання корекції станів психічного виснаження у студентів залишається актуальним. Існує велика кількість рекомендацій щодо профілактики виникнення даних станів шляхом оптимізації навчальних програм основних дисциплін. Деякі дослідники акцентують увагу на ефективності зміни в навчальній програмі з введенням елементів параклінічних і клінічних досліджень (тобто адаптації програм до запитів студентів), що значно знижує прояв розладу, робить навчання більш привабливим, підвищує рівень відповідальності, зацікавленості в освоєнні матеріалу предмету [14, 24].

Мельничук М.Г. (2014) в рамках свого дослідження використовувала тренінгові технології з метою підвищення адаптаційних можливостей у іноземних студентів. Авторкою проведена аналогія між станами дезадаптації у молоді та посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців: у студентів були виявлені характерні для комбатантів ознаки психосоціальної травми, такі як втрата почуття захищеності, надійності, зневіра у власних силах, що супроводжувалось станами дезорієнтації. З огляду на це дослідником була застосована тренінгова методика подолання стресу, що була розроблена Національним центром

вивчення посттравматичних стресових розладів США та включала шість сесій по годині і була розрахована на групу до 15 осіб. Авторкою зазначається значна ефективність зазначеної методики в рамках корекції станів дезадаптації серед представників студентської молоді [9].

Ключом до вирішення проблеми психічного виснаження та пов'язаних з ним станами дезадаптації у студентів молодших курсів Селезньова Н.О. (2010) вбачає в формуванні у майбутніх спеціалістів адекватного уявлення щодо обраної професії, її соціального значення, формуванні адекватної самооцінки в рамках майбутнього професійного середовища, оволодіння методами аутогенної психологічної компенсації та формуванні стаціонарної психологічної служби підтримки студентів [16].

Огляд спеціальної літератури дає уявлення про недостатній рівень технічного забезпечення психотерапевтичної корекції внутрішніх факторів виникнення станів психічного виснаження, оскільки більшість існуючих методик у цій галузі направлені на формування інтрапсихічних механізмів опанування стресу. Існують окремі роботи, що підтверджують ефективність психотерапії станів психічного виснаження шляхом творчої самореалізації [8, 25].

Висновки.

1. Відповідно до сучасних уявлень про стрес-індуковані стани дезадаптації у студентської молоді, психопатологічна структура феномену психічного виснаження у даного контингенту виповнена нестійкими афективними порушеннями суб- та клінічного рівня, астеничними проявами зі зниженням психічної та фізичної енергії та, каузально пов'язаними з ними, нестійким інтелектуальним зниженням та трансформацією мотиваційного компоненту.
2. Особливості структури феномену психічного виснаження у студентів медичного профілю вивчена недостатньо. Комплекс факторів, що впливають на його формування в умовах медичної школи, відрізняються за своєю інтенсивністю від інших спеціальностей.
3. Проблема корекції та профілактики станів психічного виснаження у більшості випадків вичерпується заходами організаційного характеру (зміна та адаптація учбового матеріалу, збільшення частки практичних занять тощо). Перспективним вбачається розробка програм корекції станів психічного виснаження, що мають персоналізований характер та таргетовані на виправлення та формування адекватного мотиваційного компоненту у студентської молоді.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бабатіна С. І. Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 120-125.
2. Бабошкина Л. С., Гайдарова Д. С. Ситуативная тревожность и иммунная дезадаптация у студентов медицинских и немедицинских вузов. Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2019. № 9 (1). С. 33-53.
3. Воробьева М. А. Связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов. Образование и наука. 2016. № 4 (133). С. 80-94.
4. Воронова О. П., Одокиенко К. В. Стресс как составляющая учебной деятельности студента. Международный журнал экспериментального образования. 2011. № 8. С. 47.
5. Городецкая И. В., Коневалова Н. Ю., and Захаревич В. Г. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов. Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2019. № 18 (5). С. 120-127.
6. Грицук О. В. Емоційні стани студентів як метакогнітивне утворення. Наука і освіта. 2014. № 6. С. 30-34
7. Дереш Ф. В., Пузырєва Л. О. Вклад черт личности и академической мотивации в успешность обучения. Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2018. № 1. С. 39-53. DOI: 10.24411/2308-7218-2018-00004

8. Иващенко В. В., Иващенко А. В. Синдром эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза на клинической кафедре (о вероятности возникновения и мерах профилактики). Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія». 2013. Т. 13, Вип. 1 (41). С. 269-299.
9. Мельничук М. Г. Тренинговые технологии как средство оптимизации адаптационного процесса. Пензенский психологический вестник. 2014. № 1. С. 87-94.
10. Москова М. В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов в предэкзаменационный период. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 49. С. 136-141.
11. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Я. Г. Евдокимова и др. Социальная и клиническая психиатрия. 2007. № 17 (2) С. 38-42.
12. Прохоров А. О., Юсупов М. Г. Познавательные состояния в контексте интеллектуальной активности студентов. Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. 2014. Т. 156. Кн. 6. С. 189-198
13. Психологические показатели как прогностические критерии академической успеваемости студентов в медицинском вузе / О. В. Тюсова, Е. Р. Исаева, А. В. Тишков и др. Ученые записки СПбГМУ им. И.П. Павлова. 2017. № 24 (2). С. 66-72.
14. Распространенность, структура и коморбидность невротических расстройств у студентов среднеспециального учебного заведения / Н. В. Говорин, А. В. Сахаров, О. А. Тарасова и др. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2014. № 2 (83). С. 13-18.
15. Рыбина Н. А., Бобров А. Е., Кулыгина М. А. Типология расстройств адаптации у студентов. Ученые записки СПбГМУ им. И.П. Павлова. 2009 Т. 16, № 1. С. 40-44.
16. Селезнева Н. А. К вопросу о социально-психологической адаптации студентов к условиям учебной работы в вузе. Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. 2010. № 202. С. 331-336.
17. Сидоров К. Р., Крохина И. Г. Исследование причин тревожности учащихся. Новое образование. 2013. № 1. С. 3-5.
18. Тюрпина И. В. Особенности психоэмоционального состояния у студентов с различными акцентуациями личности в период адаптации к вузу. Мир науки, культуры, образования. 2016. № 1 (56). С. 246-250.
19. Федотов И. А., Дегтярева А. С., Озол С. Н. Синдром эмоционального выгорания и учебный стресс. Омский психиатрический журнал. 2015. № 3 (5). С. 25-31.
20. Шагина И. Р. Влияние учебного процесса на здоровье. Астраханский медицинский журнал. 2010. № 2. С. 26-29.
21. Шифнер Н. А., Бобров А. Е., Кулыгина М. А. Клинические особенности и варианты динамики расстройств адаптации у студентов. Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2012. № 8. С. 43-61.
22. Barclay L. Burnout in Medical Students Linked to Self-Reported Unprofessional Conduct. JAMA. 2010. № 304. P. 1173-1180.
23. Dyrbye L. N., Thomas M. R., Harper W. The learning environment and medical student burnout: a multicentre study. Med Educ. 2009. № 43 (3). P. 274-282
24. How do gender and anxiety affect students' self-assessment and actual performance on a highstakes clinical skills examination? / J. M. Colbert-Getz, C. Fleishman, J. Jung et al. Acad. Med. 2013. № 88. P. 44-48.
25. Medical student stress: An elective course as a possibility of help / M. A. Pereira, M. A. Barbosa, J. C. de Rezende et al. BMC Res. Notes. 2015. № 8. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4566435/>

РЕЗЮМЕ

ПРЕДСТАВЛЕННОСТЬ ФЕНОМЕНА ПСИХИЧЕСКОГО ИСТОЩЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ПСИХИАТРИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ

Ефименко С.О.

Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина

В статье представлен анализ актуальных литературных источников в области психиатрии и психологии, посвящённых вопросу психосоциальной дезадаптации студенческой молодёжи, вызванной состояниями

психического истощения. Приведены современные представления о структурных компонентах и механизмах формирования представленных состояний у учащихся высших учебных заведений различных специальностей, отдельно выделены характеристики психического истощения у студентов медицинского профиля. Проанализированы актуальные методы административной и психологической превенции возникновения данных состояний.

Ключевые слова: психическое истощение, эмоциональное выгорание, студенты-медики, медицинский университет, обучение.

SUMMARY
**REPRESENTATION OF THE PHENOMENON
OF MENTAL EXHAUSTION IN MODERN
PSYCHIATRIC DISCOURSE**

Yefimenko S.
*Zaporizhzhia State Medical University,
Zaporizhzhia, Ukraine*

The article presents an analysis of current literary sources in the field of psychiatry and psychology, devoted to the issue of psychosocial maladjustment of student youth caused by states of mental

exhaustion. The modern ideas about the structural components and mechanisms of the formation of the presented states in students of higher educational institutions of various specialties are given, the characteristics of mental exhaustion in medical students are separately identified. The current methods of administrative and psychological prevention of the occurrence of these conditions are analyzed.

Key words: *mental exhaustion, emotional burnout, medical students, medical university, training.*

АВТОРСЬКА ДОВІДКА:

- *Єфіменко Сергій Олександрович* – здобувач кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології, наркології та сексології, Запорізький державний медичний університет
- Адреса: Україна, 69035, м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26
- Тел.: (061) 233-96-66
- E-mail: sergmayohn@gmail.com
- *Єфіменко Сергей Александрович* – соискатель кафедры психиатрии, психотерапии, общей и медицинской психологии, наркологии и сексологии, Запорожский государственный медицинский университет
- Адрес: Украина, 69035, г. Запорожье, проспект Маяковского, 26
- Тел.: (061) 233-96-66
- E-mail: sergmayohn@gmail.com
- *Yefimenko Serhii* – candidate of the Department of Psychiatry, Psychotherapy, General and Medical Psychology, Narcology and Sexology, Zaporizhzhia State Medical University
- Address: Ukraine, 69035, Zaporizhzhia, Mayakovsky Avenue, 26
- Tel.: (061) 233-96-66
- E-mail: sergmayohn@gmail.com

Стаття надійшла до редакції 04.12.2020 р.

У разі виникнення питань до автора статті, звертайтеся до редакції журналу info@ujmh.net