*Секція* Педагогічні науки

УДК: 378:61:612.821.

*О.В. Ніколаєва, д.м.н., професор,*

*Н.А. Сафаргаліна-Корнілова, к.м.н., доцент,*

*О.О. Павлова, д.м.н., професор,*

*І.О. Сулхдост, , к.м.н., доцент.*

*Харківський національний медичний університет, кафедра патологічної*

*фізіології ім. Д.О. Альперна, Харків, Україна*

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ**

**АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ТА ШЛЯХИ**

**ПРОФІЛАКТИКИ ЇЇ ПОРУШЕННЯ**

***Анотація.*** *Соціально-психологічна адаптація студентів пов'язана з великим психо- емоційним напруженням, що відбивається на рівні їх психічного і соматичного здоров'я. Зниження резерву адаптації та саморегуляції може привести до розвитку синдрому емоційного вигорання. Одним із шляхів профілактики порушення психологічної адаптації є використання інтерактивних методів навчання.*

 ***Ключові слова***: *адаптація, соціально-психологічна адаптація, студент-медик, синдром емоційного вигоряння, інтератівние форми навчання.*

*Nikolaeva O.V., Рrof.*

*Safargalina-Kornilova N.A., Asst .Prof.*

*Pavlova O.O., Prof.*

*Sulchdost I.O.,Asst.Prof.*

*Kharkov National Medical University,*

*Department оf Pathological Physiology name by. D. Alpern, Kharkov, Ukraine*

**PECULIARITIES OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL**

**ADAPTATION STUDENTS-MEDICINES AND WAYS OF PREVENTION OF ITS VIOLATIONS**

***Abstract***. *Socio-psychological adaptation of students is associated with great psycho-emotional stress, which is reflected in the level of their mental and physical health. Reducing the reserve of adaptation and self-regulation can lead to the development of the syndrome of emotional burnout. One of the ways to prevent the violation of psychological adaptation is the use of interactive teaching methods.*

***Kеy words****: adaptation, social and psychological adaptation, students-medicines, emotional burnout syndrome, interactive forms of learning.*

Для успішної професійної підготовки висококваліфікованих лікарів на перший план виходить особистість того, хто навчається, його здатність до самостійного прийняття рішень і реалізації задуманого, тобто освіта стає особистісно-орієнтованою, при цьому створюються оптимальні умови для розвитку здатності до самоосвіти, самовизначення, самовдосконалення, самореалізації кожного студента. Саме тому велике значення має процес адаптації студентів-першокурсників до життя і навчання у вузі, що є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини і майбутнього фахівця.

  Студентський вік відповідає першому періоду зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис, високим освітнім рівнем, високою пізнавальною мотивацією, найвищою соціальною активністю, досить гармонічним поєднанням інтелектуальної та соціальної зрілості [4].

Вища освіта має великий вплив на психіку людини, його соціалізацію, розвиток вищих психічних функцій, становлення всієї інтелектуальної системи і особистості в цілому. В процесі навчання у вищому навчальному закладі студент постійно розвивається: зміцнюються його ідейні переконання, професійна спрямованість і необхідні здібності; удосконалюються психічні про- процеси і накопичується досвід; підвищуються почуття обов'язку і відповідальності за успіх в професійної діяльності; на основі соціального та професіонального досвіду формується загальна зрілість і стійкість особистості, професійні якості, готовність до майбутньої практичної роботи.

Вступаючи до вищого навчального закладу, студенти часто відчувають труднощі до яких доводиться адаптуватися з перших днів. Це перш за все висока інтенсивність вивчення навчального матеріалу, негативні переживання, пов`язані з входженням в новий колектив навчальної групи, невизначеність у виборі професії, недостатня психологічна підготовка до неї, нові види діяльності (освоєння професії, виробнича практика), підбір оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах, налагодження побуту і самонавчання, особливо при переході з домашніх умов в гуртожитські, відсутність навичок самостійної роботи і написання конспектів, роботи з першоджерелами, словниками, довідниками та ін. [4].

За визначенням «адаптація» - це пристосування організму до мінливих зовнішніх умов. Механізми адаптації включаються при зміні звичного для студента-першокурсника соціального середовища, коли однокурсники не розуміють і часто не приймають стратегію його поведінки, що ускладнює спілкування і може негативно позначитись на мотивації до навчання і, відповідно, його результаті. Таким чином, оптимальна соціально-психічна адаптація особистості студента дозволяє задовольнити свої потреби в групі і реалізувати поставлені цілі, від чого в подальшому може залежати кар'єра і особистісний ріст і розвиток майбутнього лікаря.

У психічної адаптації умовно виділяють 3 стадії: початкова - індивід або група усвідомлюють як вони повинні поводитися в новому для них соціальному середовищі, але ще не готові визнати і прийняти його систему цінностей, тому прагнуть притримуватись звичної, усталеної системи; стадія терпимості - індивід або група і нове середовище виявляють взаємну терпимість до систем цінностей і поведінки один одного; стадія акомодації - визнання і прийняття індивідом основних елементів системи цінностей нового середовища при одночасному визнанні деяких цінностей індивіда, групи; стадія асиміляції - повний збіг систем цінностей індивіда, групи і нового соціального середовища.

У літературі запропоновано класифікацію студентів за рівнем їх адаптації в залежності від ступеня сформованості і стійкості функціонування когнітивних, мотиваційно-вольових, соціально-комунікативних зв`язків: адаптовані (високий рівень) - мають сформовані і функціонуючі всі види зв'язків; середньо адаптовані (середній рівень) - сформовані майже всі типи зв'язків, але відсутня їх стійкість (хоча б одного стійкого зв'язку); не адаптовані (низький рівень) – не сформовані зв'язки хоча б в одному з виділених напрямків і нестійкість функціонування цих зв`язків. Це група ризику, яка потребує додаткових заходів щодо створення умов для успішної їх адаптації в освітньому середовищі вищої школи [5].

Адаптація студентів до навчального процесу у вищій школі зазвичай закінчується до початку 2 року навчання, а попереду ще два кризи (3 і 5 курсів).

Криза третього курсу пов'язана з різким збільшенням кількості профілюючих дисциплін (трудність розуміння професійних термінів, методологічних концепцій і глобальність проблем), різко зростаючими вимогами до рівня оволодіння професійними знаннями і навичками, зміною самооцінки як особистісних, так і фахових якостей. Одночасно зі зниженням самооцінки зростає і рівень тривожності. Студент оцінює професію як надмірно складну для своїх здібностей і або приймає рішення про припинення освіти, або, переоцінюючи свою систему професійних цінностей, продовжує навчання.

Високий рівень розумового і психоемоційного напруження, порушення режиму праці та відпочинку, повторні стресові ситуації, а також індивідуальні психовегетативні особливості призводять до зриву процесів соціально-психічної адаптації студентів, розвитку стрес-індукованих психосоматичних порушень, зокрема - синдрому емоціонального вигорання (СЕВ).

СЕВ - це реакція організму, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів середньої інтенсивності; це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового та фізичного виснаження, відстороненості та зниження задоволення виконаною роботою. Причинами його виникнення є внутрішній особистісний конфлікт, гострий психологічний стрес і гостра або хронічна фрустрація.

Формування СЕВ має фазовий характер. Фаза напруги супроводжується тривожними переживаннями з різних психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, почуттям тривоги, депресією. Фаза резистенції характеризується спробами захистити себе від стресових ситуацій шляхом неадекватного вибіркового емоційного реагування, розширення сфери економії емоцій, а також редукції професійних обов'язків. Фаза виснаження настає внаслідок неефективного опору і проявляється емоційною відстороненістю, деперсоналізацією, психосоматичними і психовегетативними порушеннями. В.В. Бойко стверджує, що емоційне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певний психотравмуючий вплив.

Серед чинників, що провокують розвиток СЕВ у студентів-медиків виділяють середовищні і особистісні. При цьому стресові життєві ситуації, пов'язані з навчанням на молодших курсах, іноді стають ініціальними для формування СЕВ і депресії в зрілому віці.

Для діагностики емоційного «вигорання» враховуються його складові: емоційне виснаження (відчуття емоційного перенапруження), деперсоналізацію (байдужість або негативне ставлення до людей) та зниження продуктивності (зниження самооцінки, негативний ставлення до себе як особистості).

З метою виявлення СЕВ у студентів-медиків нами проведено опитування 147 студентів 3 курсу (19-22 року, юнаків 55, дівчат - 92). Рівень емоційного вигорання визначався за методикою В.В. Бойко і за рядом питань для оцінки рівня професійного самовизначення і успішності [3]. Аналіз результатів дослідження показав, що лише в 17,68% студентів не виявилося ніяких ознак вигоряння і стресу, а в 82,31% помітні окремі симптоми формування СЕВ. В залежності від успішності студентів високий рівень емоційного вигоряння виявлено у «відмінників» (фаза резистенції 65,22%, виснаження 21,74%) і «трієчників» (фаза резистенції - 41,86%, виснаження - 27,91 %, напруги -11,63%) у порівнянні з «хорошистами» (фаза резистенції - 41,97%, напруги -27,16%). Серед причин розвитку СЕВ і зниження адаптаційних можливостей провідне місце займає проблема емоційної напруги: велике навчальне навантаження, небажання вчитися або розчарування в професії.

Оцінка розвитку СЕВ за гендерною ознакою показала, що до емоційного вигоряння більше схильні до дівчата, у яких в 41,8% сформувалася фаза резистенції з провідними симптомами: неадекватне вибірково-емоційне реагування, редукція професійних обов'язків, почуття тривоги і депресія. У юнаків формування фази резистенції складало 33,3% з провідними симптомами: неадекватне вибірково-емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, редукція професійних обов'язків.

З метою профілактики та своєчасної корекції виявлених у студентів порушень соціально-психологічної адаптації нами було запропоновано використання інтерактивних методів навчання (ІМН), які, на відміну від активних методів, орієнтовані на більш широку взаємодія студентів не тільки з викладачем, але і один з другом, на домінування активності студентів в процесі навчання. Роль викладача на інтерактивних заняттях зводиться до направлення діяльності студентів на досягнення цілей заняття [2]. ІМН з використанням ділових ігор, рольових ігор, кейс-методу, диспутів, студентських конференцій, олімпіад дозволяє створити в навчальній аудиторії атмосферу освітнього спілкування, відкритості, взаємодією учасників на рівних правах. Це дозволяє забезпечити високу мотивацію, міцність знань , розвиток творчості, комунікабельності, зберегти активну життєву позицію, індивідуальність, свободу самовираження, взаємоповагу і демократичність.

Таким чином, розвиток СЕВ у студентів-медиків проявляється як стрес-реакція на емоційно-напружену навчальну і комунікативну діяльность у вигляді поступового наростання окремих психо-вегетативних і психологічних симптомів та свідчить про порушення їх соціально-психологічної адаптації. Використання інтерактивних методів навчання з метою профілактики та корекції порушення «емоційного вигорання» дозволяє в процесі навчання знімати нервово-емоційне та психічне напруження у студентів, дає можливість змінювати форми їх діяльності, перемикати увагу на ключове питання заняття, сприяє розвитку комунікативних умінь і навичок майбутнього фахівця, нівелює негативний вплив «кризи третього курсу».

 **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

*1. Богданова, І. М. Використання інтерактивних технологій у підготовці майбутніх-соціал-них працівників // Вісник Національної академії Державної прикорд. служби України. Педагогічні науки. – 2011. – № 11. – С. 15–20.*

*2. Бойко В.В. Методика діагностики рівня емоційного вигорання // "Практическая психодиагностика ", ред. Райгородського Д.Я., Самара: Видавничий дім «Бахрах-М», – 2008.– 672 с.*

*3. Дяченко, М.І. Психологія вищої школи. / М.І. Дьяченко, Л.А. Кандибович, С.Л. Кандибович. - Мінськ: Харвест, 2006.– 416 с*

*4. Столяренко, Л.Д. Основи психології. / Л.Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2013.– 672 с.*