Помазанов Д.О. БорщоваЗ.Г., Сафаргаліна-Корнілова Н.А., Бібіченко В.А.,

**ОСОБЛИВІСТЬ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

**ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

*Харківський національний медичний університет, кафедра загальної та клінічної патофізіології імені Д.О. Альперна, м. Харків, Україна*

**Актуальність**. У зв’язку з пандемією COVID-19 сьогодні студенти всіх навчальних закладів навчаються за онлайн системою, але особливо важким таке навчання є для cтудентів медичних вузів, тому що спеціальність лікаря передбачає не тільки придбання теоретичних знань, але і практичних навичок.

«Адаптація» – це пристосування організму до мінливих зовнішніх умов, до яких належить освіта в умовах дистанційного навчання.

Відомо, що адаптація студентів до навчального процесу у вищій медичної школі має три кризи: перший рік навчання і «кризи 3 і 5 курсів», які здатні привести до зниження працездатності, мотивації та підвищення тривожності студентів.

Саме тому сьогодні велике значення має процес адаптації студентів до отримання освіти в умовах дистанційного навчання, що є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини і майбутнього фахівця.

**Мета.** Вивчення особливостей процесу адаптації студентів-медиків до дистанційного навчання, яке збігається з одним з криз вищої освіти – кризи 3-го курсу ". Оскільки однією з основних ланок будь-який адаптації є проява з боку емоційної сфери, ми вирішили вивчити взаємозв'язок синдром емоційного вигорання (СЕВ) з розвитком емоційного інтелекту (ЕІ) студентів 3 курсу медичних факультетів.

**Матеріали та методи.** У дослідженні брали участь 92 студенти 3 курсу медичних факультетів, які навчались дистанційно (ДН) вже двічі з березня 2020 року ( в загальному вісім місяців). Рівень емоційного вигорання визначався за методикою В.В. Бойко, яка дозволяє виявити як сам СЕВ, так і стадії його формування. Для вивчення емоційного інтелекту – «Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн)» (Д. В. Люсин).

**Результати.**

Аналіз результатів опитування показав, що у 8 (8,7%) студентів були відсутні ознаки СЕВ, 22 (23,9%) студентів СЕВ знаходився у стадії формування, а 62 (67,4%) студентів мали сформовані симптоми різних фаз СЕВ. Беручи до уваги вищезгадане, закцентуємо увагу на особливості адаптації студентів до ДН, які проявлялися в різному ступені формування окремих симптомів або вже сформованих фаз СЕВ.

Аналізуючи стадію формування СЕВ (n=22) було визначено, що в фазі напруження знаходилось 2 (9,09%) студенти. В фазі резистенції 11 (50%) студентів. Не було виявленого жодного студента, який знаходився б в фазі виснаження. В перехідному періоді (поєднання декількох фаз) знаходилось 9 (40,91%) досліджуваних.

Стосовно сформованого СЕВ (n=62) було отримано наступні дані: у фазі напруженні знаходилось 2 (3,23%) студенти, фазі резистенції – 10 (16,13%) досліджуваних, фазі виснаження – 1 (1,61%) студент. У 49 (79,03%) студентів були виявлені симптоми одночасно з 2 або 3 фаз синдрому.

В ході аналізу також визначалися провідні симптоми кожної фази синдрому. У фазі напруження були виявлені такі симптоми як тривога та депресія, незадовільність собою, переживання психотравмованих обставин; фази резистенції – редукція професійних обов’язків, емоційно-моральна дезорганізація; фазі виснаження – симптоми емоційного дефіциту, деперсоналізація, психоемоційні та психовегетативні порушення.

Основоположник вчення про стрес Г. Сельє розглядав стрес як неспецифічну, захисну реакцію організму у відповідь на психотравмуючі фактори різної властивості, що ми спостерігаємо при розвитку СЕВ – три фази стресу (напруга, резистенція і виснаження).

Емоційного вигорання може протистояти емоційна стійкість, яка визначається вмінням керувати своїми емоціями, включається в структуру емоційного інтелекту». У зв'язку з цим, особливо актуальним є вивчення ролі емоційного інтелекту в профілактики синдрому емоційного вигорання у студентів.

За даними дослідження рівень розвитку емоційного інтелекту негативно корелює з показниками синдрому вигоряння у студентів, а саме низькому рівню емоційного інтелекту відповідає високий рівень вигоряння і навпаки.

**Висновки.**

1. В умовах дистаційного навчання у багатьох студентів розвиток СЕВ проявляється як стрес-реакція на емоційно-напружену навчальну і комунікативну діяльность у вигляді психо-вегетативних і психологічних симптомів, що свідчить про порушення їх соціально-психологічної адаптації.

2. Виявлено зворотну залежність розвитку емоційного вигорання і емоційного інтелекту.

3. Особливостей адаптації, особливо в екстремальних умовах, полягає в прямій залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту.

4. Емоційного інтелекту допомагає студентам швидше і легше адаптуватися до нових умов навчання, допомагає змінити свій негативний стан на позитивний, підвищує мотивацію навчання і сприяє ефективності засвоєння навчального матеріалу, є одним із шляхів профілактики емоційного вигорання у студентів-медиків.