УДК: 378:61:612.821.

**О.В. Ніколаєва, Н.А. Сафаргаліна-Корнілова,**

**І.Ю. Кузьміна, Н.А. Шутова, О.О. Павлова, О.В. Морозов**

Харківський національний медичний університет, Харків

**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****: соціально-психологічна адаптація, синдром емоційного вигоряння, інтеративні форми навчання.*

**O.V. Nikolaeva, N.A. Safargalina-Kornilova.,**

**I.Yu.Kuzmina., N.A. Shutova., E.A. Pavlova, O.B. Morozov**

Kharkov National Medical University, Kharkov

**PECULIARITIES OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION**

**STUDENTS-MEDICINES AND WAYS OF PREVENTION**

**OF ITS IOLATIONS**

***Summary.*** *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****: social and psychological adaptation, emotional burnout syndrome, interactive forms of learning.*

**О.В. Николаева, Н.А. Сафаргалина-Корнилова,**

**И.Ю .Кузьмина, Н.А .Шутова, Е.А. Павлова, А.В.Морозов**

Харьковский национальный медицинский университет, Харьков

**ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ И ПУТИ**

**ПРОФИЛАКТИКИ ЕЕ НАРУШЕНИЕ**

***Аннотация.*** *Социально-психологическая адаптация студентов связана с большим психо-эмоциональным напряжением, что отражается на уровне их психического и соматического здоровья. Снижение резерва адаптации и саморегуляции может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания. Одним из путей профилактики нарушения психологической адаптации является использование интерактивных методов обучения.*

***Ключевые слова****: социально-психологическая адаптация, синдром эмоционального выгорания, интерактивные формы обучения.*

При формуванні майбутніх висококваліфікованих лікарів, треба враховувати їх здатність до самостійного прийняття рішень, реалізації задуманого, самоосвіти, вдосконалення професійних навичок. Саме тому велике значення при цьому є процес адаптації студентів до життя і навчання у вузі [4].

  Вища освіта має великий вплив на формування психіки студента, розвиток та удосконалення його інтелектуальної особистості. В процесі навчання у вищому навчальному закладі студент постійно розвивається: зміцнюються його ідейні переконання, професійна спрямованість і накопичується певний досвід. На основі соціального та професіонального досвіду у студентів- медиків формується загальна зрілість і стійкість особистості, професійні якості, готовність до майбутньої лікарської діяльності.

З перших кроків навчання студенти часто відчувають труднощі до яких доводиться адаптуватися. Це перш за все, висока інтенсивність вивчення навчального матеріалу, негативні переживання, що пов’язані з входженням в новий колектив, іноді недостатня психологічна підготовка до навчання, підбір оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах, відсутність навичок самостійної роботи з першоджерелами, словниками, довідниками та інше. [3].

Адаптація студента до нового соціального середовища іноді ускладнює спілкування з однолітками і може негативно позначитись на мотивації до навчання і, відповідно, його результатах.

Таким чином, оптимальна соціально-психологічна адаптація особистості студента дозволяє задовольнити йому свої потреби і реалізувати поставлені цілі, від чого в подальшому може заложити кар'єра і розвиток майбутнього лікаря.

Психологічна адаптації умовно підрозділяється на 4 стадії: *початкова* – при якої особистістю усвідомлюється поведінка в новому соціальному середовищі, але він ще не готовий визнати і прийняти його систему цінностей; *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 ступеню сформованості і стійкості функціонування когнітивних, мотиваційно-вольових, соціально-комунікативних зв`язків: *адаптовані* (високий рівень) – мають сформовані і функціонуючі види зв'язків; *середньо адаптовані* (середній рівень) – сформовані майже всі типи зв'язків, але відсутня їх стійкість); *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 [1].

Адаптація студентів до навчального процесу у вищому медичному закладі зазвичай закінчується до початку 2 року навчання. Криза третього курсу пов'язана з різким збільшенням кількості профілюючих дисциплін, різко зростаючими вимогами до рівня оволодіння професійними знаннями і навичками. Одночасно зі зниженням самооцінки зростає і рівень тривожності. Студент оцінює професію як надмірно складну для своїх здібностей і приймає рішення про припинення освіти, або, переоцінивши 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-психологічної адаптації студентів, розвитку стрес-індукованих психосоматичних порушень, зокрема – синдрому емоціонального вигорання (СЕВ).

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

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 ті, що пов’язані з оточуючим середовищем і власною особистістю. 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 (негативне 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 діяльність 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 ЛІТЕРАТУРИ**

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.