

Т.Д. Землякова
кандидат медичних наук,
доцент кафедри загальної гігієни
ДЗ «Дніпропетровська медична академія
Міністерства охорони здоров'я України»,
м. Дніпро, Україна

О.В. Антонова
кандидат медичних наук,
доцент кафедри загальної гігієни
ДЗ «Дніпропетровська медична академія
Міністерства охорони здоров'я України»,
м. Дніпро, Україна

Т.А. Головкова
кандидат медичних наук,
доцент кафедри загальної гігієни
ДЗ «Дніпропетровська медична академія
Міністерства охорони здоров'я України»,
м. Дніпро, Україна

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО МІКРОКЛІМАТУ В СТУДЕНТСЬКИХ ГРУПАХ МЕДИЧНОГО ВИШУ ТА ЇХ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті представлена динаміка показників психологічного мікроклімату в студентських групах лікувальних факультетів (бюджетної та контрактної форм навчання) медичного вишу (2009, 2014, 2017 рр.) і їх роль у розвитку психосоматичних розладів у студентів на фоні чутливості до стресових ситуацій.

Ключові слова: психологічний мікроклімат, стрес, психосоматичні розлади, студенти.

Процеси реформування вищої медичної освіти, які відбуваються в Україні в умовах глибинних соціально-економічних змін, зумовлюють реалізацію сучасних підходів до організації процесу набуття студентами теоретичних знань і практичних навичок, оптимізації професійної підготовки. У зв'язку з цим обґрунтування підходів до збереження та зміцнення здоров'я сучасної студентської молоді й дослідження особливостей перебігу процесів її психологічної та психофізіологічної адаптації – пріоритетні завдання [4, с. 5].

Науковою основою для формування гармонійної особистості, в тому числі численної армії студентства, розкриття її можливостей і здібностей є психогігієна та інтегральний її складник – психологія міжособистісних взаємин, що, у свою чергу, є основою психологічного мікроклімату в будь-якому колективі [8, с. 76; 10, с. 56–57]. Поряд із цим варто враховувати, що в процесі навчання завжди існує низка так званих «кризових періодів», характерними ознаками яких варто вважати як високий рівень чутливості організму, так і виражені, стресові за своїм змістом нервово-емоційні навантаження, що призводять до серйозних психоемоційних порушень і навіть до «синдрому емоційного вигорання» (далі – СЕВ) [6, с. 22; 12, с. 22]. Автор ідеї емоційного вигорання С. Maslach підкреслює, що емоційне вигорання – це не втрата творчого потенціалу, а «емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу» [11, с. 17].

Стресові ситуації, а також високі інформаційні навантаження, які характерні для сучасної вищої школи, – це потенційна загроза здоров'ю студентської молоді у вигляді преморбідних психосоматичних розладів з боку різних органів і систем організму [1, с. 34; 9, с. 15]. Ось чому гармонізація

міжособистісних відносин – це важливий фактор профілактики конфліктних, стресових ситуацій у студентських колективах, а також фактор профілактики психосоматичних преморбідних розладів у студентів [7, с. 34].

Усе вищенаведене є основою комплексного підходу до гармонізації психологічного мікроклімату і профілактики стресових станів, а також аутотренінгу як активного методу для підвищення психологічної працездатності й збереження психосоматичного здоров'я студентів.

Мета роботи – оцінити динаміку показників психологічної сумісності в студентських групах медичних факультетів різних форм навчання (2009, 2014, 2017 рр.); установити їх чутливість до стресу; охарактеризувати симптоми психосоматичних розладів; використати отримані дані для розроблення методики аутогенного тренування як способу підвищення психічної, розумової та фізичної працездатності студентів, а також антистресових можливостей їхнього організму. Під час визначення мети роботи керувалися Положенням про психологічну службу системи освіти України (Наказ від 23.07.2009 № 616) і Наказом «Про поліпшення соціально-педагогічного та психологічного супроводу навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації» від 30.12.2009 № 1248, розробленими Міністерством освіти України.

У дослідженнях узяли участь 497 студентів 3 курсу бюджетної форми навчання (150 – у 2009 р.; 169 – у 2014 р.; 178 – у 2017 р.) і 212 студентів контрактної форми навчання (74 – у 2009 р., 63 – у 2014 р., 75 – у 2017 р.). Усього в дослідженнях узяли участь 709 студентів. У всіх досліджених визначали показники психологічної сумісності, для чого використовували метод анонімного анкетного опитування, головна перевага якого – об'єктивність як результат анонімності. Застосування цього методу дало змогу детально вивчити проблему психологічної сумісності студентів у групах і змодельовати цілісний результат. Для оцінювання рівня психологічного мікроклімату й характеру міжособистісних взаємин використовували методику визначення коефіцієнта міжособистісної сумісності – показника, який відображає ступінь взаємної сумісності як членів, так і всієї студентської групи. Ця методика запропонована Кримським інститутом курортології (1971 р.). У Причорноморському НДІ гігієни праці розроблена модифікація соціометричного методу (1989 р.), що дає змогу кількісно визначити взаємини в колективі на підставі двобічного опитування. Ця методика успішно застосовувалася під час проведення соціально-психологічних досліджень колективів на низці підприємств та організацій, є тому числі й медичних [3, с. 43; 8, с. 55]. Ступінь схильності до стресу і СЕВ, а також симптоми психосоматичних розладів визначали методом анкетування за методикою Р.В. Купріянова [5, с. 18].

Математична обробка даних проводилася за допомогою програм Excel і Statistica традиційними методами варіаційної статистики [2, с. 29]. Усього оброблено 1 001 анкета (497 – у групах бюджетного навчання та 212 – у групах контрактного навчання) з питань психологічної сумісності, а також 292 анкети щодо визначення ступеня чутливості до стресу та наявності ознак психосоматичних розладів.

Аналіз показників психологічної сумісності в студентських групах 3 курсу бюджетної форми навчання у 2009, 2014, 2017 рр. загалом свідчить про різноспрямованість їх динаміки (таблиця 1). Так, загальний рівень сумісності в групах загалом невисокий. Дещо підвищившись у 2014 р. (з 64 до 67%), у 2017 р. він знизився до 63%. При цьому сумісність із членами групи у старости дорівнює в середньому 70–65–70%, а в деяких групах становила всього 37%. Психологічна сумісність із членами групи в дійсних лідерів висока і становить 86–88–87%, сягаючи 97% у всі роки досліджень. Позитивною тенденцією варто вважати той факт, що збіг особистостей формального (староста) й дійсного лідерів має позитивну тенденцію: якщо у 2009 р. цього не було в жодній групі, то у 2014 р. – в одній, а у 2017 році – в 4 групах. Знизилася кількість аутсайдерів у групах – у динаміці з 17% (2009 р.) до 11% (2014 і 2017 рр.), що є позитивним фактом. Однак їх наявність загалом – явище негативне. Водночас звертає на себе увагу зростання конфліктів у групах: у 2009 і 2017 рр. у конфліктах із товаришами перебувала більше ніж половина студентів (52–54,5% відповідно). При цьому більше ніж один конфлікт мали 14% (у 2009 р.) та 12,3% (у 2017 р.) студентів.

**Динаміка показників психологічної сумісності студентів
у групах 3 курсу бюджетної форми навчання (2009, 2014, 2017 рр.)**

Показники	Роки		
	2009	2014	2017
	абс. (%)		
Кількість студентів	150 (100)	169 (100)	178 (100)
Індекс сумісності груп	1,93 (64)	2,0 (67)	1,9 (63)
Індекс сумісності старости (формальні лідери)	2,1 (70)	1,96 (65)	2,1 (70)
Найменший рівень сумісності старости	1,68 (56)	1,57 (52)	1,1 (37)
Індекс сумісності дійсних лідерів	2,58 (86)	2,64 (88)	2,61 (87)
Найвищий рівень сумісності дійсних лідерів	2,9 (97)	2,9 (97)	2,9 (97)
Збіг із формальним лідером, його індекс	немає	в одній групі – 2,46 (86)	у чотирьох групах: 2,49–2,6 (83–87)
Індекс сумісності 1,5 (50%) і менше – аутсайтери	25,0 (17)	18,0 (11)	19,0 (11)
Загальна кількість конфліктів	77,0 (52)	38,0 (22,5)	97,0 (54,5)
Кількість студентів, які мають більше ніж один конфлікт	21,0 (14)	5,0 (3)	22,0 (12,3)

Разом із тим у 2014 р. на фоні більш високого рівня психологічної сумісності студентів у групах (67%) проти 64–63% у 2009 і 2017 рр., відповідно, звертає на себе увагу більш низький рейтинг старости (65% проти 70% у 2009 і 2017 рр.) і найвищий рейтинг дійсних лідерів (88%), особистість одного з них при цьому збіглась із особистістю старости. Саме в організуючій ролі справжніх лідерів можна бачити одну з причин різкого зниження загальної кількості конфліктів, а також кількості студентів із множинними конфліктами у 2014 р. (на 78,2–76,7%, відповідно, порівняно з 2009 р.).

Аналіз показників психологічної сумісності студентів у групах контрактної форми навчання загалом свідчить про їх негативну тенденцію (таблиця 2). Так, зменшився рівень психологічної сумісності («дружності груп»), знизився рейтинг старости, деякі з яких у 2009 і 2014 рр. мали сумісність із групою всього на 43%. Знизився також і рейтинг справжніх лідерів груп: із 86% (2009 р.) до 79,6% (2017 р.). Однак є й позитивна динаміка: зменшилась кількість аутсайдерів (із 19% до 13,3%) і різко зменшилась загальна кількість конфліктів у 2017 р. – з 47,6% до 9,3% (більше ніж у 5 разів порівняно з 2009–2014 рр.), а також кількість студентів, які мають множинні конфлікти, – з 17,5% до 1,3% (майже в 13,5 разів).

**Динаміка показників психологічної сумісності студентів
у групах платної форми навчання (2009, 2014, 2017 рр.)**

Показники	Роки		
	2009	2014	2017
	абс. (%)		
Кількість студентів	74 (100)	63 (100)	75 (100)
Індекс сумісності груп	1,98 (66)	1,94 (65)	1,9 (63)
Індекс сумісності старости (формальні лідери)	2,75 (81)	2,1(70)	2,07 (69,3)
Найменший рівень сумісності старости	1,3(43)	1,3 (43)	1,56 (52)
Індекс сумісності дійсних лідерів	2,58 (86)	2,56 (85)	2,39 (79,6)
Найвищий рівень сумісності дійсних лідерів	2,92 (97)	2,73 (91)	2,7 (90)
Збіг із формальним лідером, його індекс	в одній групі – 2,75 (91,2)	немає	в одній групі – 2,07 (69,3)
Індекс сумісності 1,5 (50%) і менше – аутсайтери	14,0 (19)	11,0 (17,5)	10,0 (13,3)
Загальна кількість конфліктів	32,0 (43,2)	30,0 (47,6)	7,0 (9,3)
Кількість студентів, які мають більше ніж один конфлікт	9,0 (12,2)	11,0 (17,5)	1,0 (1,3)

На фоні зниження психологічного рейтингу старости й дійсних лідерів різке зниження загальної кількості конфліктів і численних конфліктів здається незрозумілим. Цю різноспрямованість можна пояснити, на наш погляд, психофізіологічними особливостями кожного члена групи. Якщо порівняти показники психологічної сумісності в групах бюджетного та платного навчання, то для обох форм характерне зниження рейтингу як формальних, так і дійсних лідерів на фоні зниження рівня «дружності» груп. Водночас у групах обох форм навчання стало менше аутсайдерів, хоча й серед старости є аутсайтери, індекс «дружності» яких дорівнював 37% і 43% у групах бюджетної та контрактної форм навчання відповідно.

Різностямовані показники конфліктів у групах різних форм навчання. Так, у групах платного навчання має місце зниження як загальної кількості конфліктів, так і кількості студентів із множинними конфліктами, тоді як у групах бюджетного навчання в динаміці 2014, 2017 рр. має місце різке збільшення випадків конфліктних ситуацій. Варто відмітити, що вплив на кількість конфліктів як форми навчання, так і рівня загального розвитку студентів (у групах бюджетного навчання він значно вищий) не є вирішальним.

З огляду на високий рівень конфліктів на факультетах загалом і зростання цього показника в динаміці 2009, 2014 рр. у групах платного навчання й у динаміці 2014, 2017 рр. у бюджетних групах, ми проаналізували ступінь чутливості студентів до стресових, конфліктних ситуацій, а також розповсюдження серед них преморбідних психосоматичних розладів з боку центральної нервової системи, шлунково-кишкового тракту й опорно-рухового апарату (таблиці 3 й 4).

Таблиця 3

Ступінь чутливості студентів до стресових ситуацій

Ступінь чутливості до стресу	Кількість балів	Абс. число (%)
Дуже низька	0–6	93 (31)
Помірна	7–16	195 (67)
Дуже висока (СЕВ)	17 і більше	4 (2)
Разом		292 (100)

Як видно з таблиці 3, майже третина студентів стресостійкі (чутливість до стресу дуже низька), що є позитивним фактом. Разом із тим більшість студентів (67%) має помірну чутливість до стресових ситуацій, а чотирьом із обстежених (2%) притаманний СЕВ. Ці обставини, з одного боку, – одна з причин психологічного дискомфорту, конфліктів, з іншого – призводять до психоемоційних порушень, що проявляються психосоматичними розладами, які притаманні 75–76% обстежених із помірною чутливістю до стресу й практично всім студентам із СЕВ (таблиця 4). Ці преморбідні стани – серйозна загроза як здоров'ю, так й успішному навчанню студентів.

Таблиця 4

Характеристика психосоматичних розладів у студентів

Кількість опитаних абс. (%)	Ступінь чутливості до стресу	Головний біль		Біль у шлунку		Важкість у потилиці		Біль у спині	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
93 (31)	дуже низька	45	48	45	48	50	54	50	54
195 (67)	помірна	148	76	148	76	146	75	146	75
4 (2)	дуже висока (СЕВ)	3	83	3	83	3	83	3	83
292 (100)	-	196	67	196	67	199	68	199	68

Отримані результати обговорені в кожній групі, а також в індивідуальних бесідах, у яких брали участь більше ніж половина студентів. Результати дослідження використані для оздоровчо-корекційної методики, яка представлена методичними вказівками «Аутогенне тренування – активний метод підвищення психічної працездатності організму студентів і викладачів». Використовували найбільш просту й доступну віршовану модифікацію аутогенного тренування.

Отже, вивчення динаміки показників психологічного мікроклімату і їх ролі в розвитку психосоматичних розладів у студентів бюджетної та контрактної форм навчання дало змогу зробити висновки:

1. Рівень психологічної сумісності студентів у групах обох форм навчання невисокий (менше ніж 70%) і має тенденцію до зниження в динаміці 2009, 2014, 2017 рр. Дійсні лідери обох форм навчання мають високий рівень психологічної сумісності, який у групах бюджетної форми навчання практично не змінився в динаміці спостереження (86–88–87%), а в групах контрактної форми навчання в динаміці знижується (86–85–79,6%).

2. Авторитет старости нижчий, ніж у дійсних лідерів у групах обох форм навчання: якщо в бюджетних групах рівень сумісності старости в динаміці становить 70–65%, то в контрактних групах спостерігається істотне його зниження в динаміці (81–70–69,3%). При цьому мінімальний рівень сумісності старости з членам групи становив усього 37% у бюджетних і 52% в контрактних групах.

3. У студентських групах бюджетного навчання менше аутсайдерів, ніж у контрактних. Разом із тим у групах обох форм навчання кількість їх у динаміці спостережень знижується, що оцінюється позитивно. Однак у бюджетних групах більше конфліктів, у тому числі й множинних, які мають тенденцію до зростання порівняно з контрактними групами, де ці показники й нижчі, й істотно знизилися в динаміці спостережень.

4. Стресостійкість (низька чутливість до стресу) властива майже третині студентів (31%); більшість студентів (67%) має помірну чутливість до стресу, СЕВ характерний лише для 2% обстежених студентів.

5. Психосоматичні розлади (біль у шлунку та спині, головний біль, важкість у потилиці) мають понад 79% (79,25%) студентів із помірною чутливістю до стресу й усі студенти, які мають СЕВ. Ці пре-морбідні стани – потенційна загроза здоров'ю студентів.

6. На рівень і якісні показники психологічної сумісності членів студентських груп, так само як і на чутливість студентів до стресу, а також на частоту й вид психосоматичних розладів вплив форми навчання не є вирішальним. Пріоритетні причини цього, на наш погляд, – психофізіологічні особливості конкретної особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова О.Є. Гігієнічні аспекти прогностичної оцінки стану здоров'я студентів, що навчаються в умовах медичних вищих навчальних закладів. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2009. № 13 (1/2). С. 237–238.
2. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных: монография. Київ: Фірма малого друку, 2006. 558 с.
3. Белецкая Э.Н., Землякова Т.Д. О роли методики определения уровня психологического климата коллектива в воспитательной работе преподавателей медицинских вузов. *Материали III Міжнар. науково-практич. конф.* Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2006. Т. 5: Медицина. С. 52–54.
4. Богатирьова А.В., Капустних В.А., Коробчанський В.О. Актуальні проблеми психогігієни та первинної психопрофілактики в аспекті реформування системи медичної освіти в Україні. *Гігієнічна наука та практика: сучасність і реальність*: матер. XV з'їзду гігієністів України. Львів, 2012. С. 177–178.
5. Куприянов Р.В., Кузьмина Р.В. Психодиагностика стресса: практикум. Казань: КНИТУ, 2012. 282 с.
6. Лембрик І.С. Синдром емоційного вигорання при викладанні дисципліни «педіатрія» студентам старших курсів факультету підготовки іноземних громадян: розпізнавання симптомів та шляхи усунення. *Здоров'я ребенка*. 2016. № 7 (75). С. 130–133.
7. Медицина граничних станів: 30-річний досвід психогігієнічних досліджень: монографія / О.С. Богачова та ін.; за ред. В.М. Лісового, В.О. Коробчанського. Одеса: Прес-кур'єр, 2016. 520 с.
8. Пушкар З., Войтович Г. Соціально-психологічний клімат у колективі та чинники, що впливають на його формування. *Українська наука: минуле, сучасне, майбутнє*. Київ, 2013. С. 133–143.
9. Сергета І.В. Гігієнічна оцінка особливостей режиму дня, професійної адаптації та стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів медичного профілю. *Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в закладах освіти*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції і з міжнародною участю. Суми, 2013. С. 314–321.
10. Kretz I. *Lebendige Psychohygiene 2000 plus*: монографія. Munchen: Eberhard, 2002. 117 p.
11. Maslach C. Job butout; how people cope. *Public Health*, Spring, 1978. 56 p.
12. Hachmann A., Bennet-Zevy J., Holmes E.A. *Oxford Guides in Cognitive Behavioral Therapy*. Oxford University Pres., 2011. 233 p.

Т.Д. Землякова, Е.В. Антонова, Т.А. Головкова. Динамика показателей психологического микроклимата в студенческих группах медицинского вуза и их роль в развитии психосоматических расстройств у студентов. – Стаття.

Анотація. В статтє представлена динамика показателєй психологического микроклимата в студенческих группах лечебных факультетов (бюджетной и контрактной форм обучения) медицинского вуза (2009, 2014, 2017 гг.) и их роль в развитии психосоматических расстройств у студентов на фоне чувствительности к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: психологический микроклимат, стресс, психосоматические расстройства, студенты.

T. Zemlyakova, O. Antonova, T. Golovkova. Dynamics of psychological microclimate indicators in student group of the medical high school and their role in the development of psychosomatic disorders of students. – Article.

Summary. The article presents the dynamics of indicators of the psychological microclimate in the student groups of medical faculties (budget and paid forms of education) at the medical institute (2009, 2014, 2017) and their role in the development of psychosomatic disorders in students with sensitivity to stressful situations.

Key words: Psychological microclimate, stress, psychosomatic disorders.