

УДК [378.091.212:616-007] (510) (043.3)

Глазков Е.О.

ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ НА РІВЕНЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ПРИ НАВЧАННІ У ВНЗ УКРАЇНИ

Державний заклад «Луганський державний медичний університет»

Ключові слова: *адаптація студентів, ехінацея, адаптогени.*

Проблема психофізіологічного забезпечення ефективної працездатності людини в різних умовах життєдіяльності залишається актуальною вже багато років [2, 6, 7]. Більше того, потреба у вивченні характеристик оптимальної працездатності людини не знижується, а навіть зростає. Тому оптимізацію адаптаційних можливостей людини можна вважати одним з найперспективніших напрямів психофізіологічного забезпечення діяльності, реалізація якого могла би значною мірою попередити та виправити негативні тенденції у студентів. Лише порівняно недавно (останні 10-20 років) почали з'являтися дослідження, пов'язані з забезпеченням навчальної діяльності учнів та студентів [4, 5].

У наш час однією із найбільш поширених форм прояву підвищеного емоційного стану є тривожність. Відчуття тривоги, виражене в показниках рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, що вимагає від сучасної людини витримки, розсудливості і адекватного реагування на прояви навколишнього середовища. Разом з цим, емоційний стрес особливим чином впливає на емоційну сферу людини. Тривожність, як своєрідний емоційний стан, по-різному відображається на життєдіяльності людини. Найчастіше результат такого впливу негативний.

Інтернаціоналізація сучасної вищої освіти актуалізує проблему адаптації іноземних студентів до чужої їм дійсності вищої школи незнайомої країни. Приблизно двоє зі ста студентів які навчаються у вищій школі у світі на даний момент – іноземні студенти, серед яких у кількісному відношенні традиційно переважають громадяни країн, що розвиваються [1, 3].

Метою даної роботи було дослідження рівня тривожності іноземних студентів які прибули на навчання в ВНЗ України та розробка методів корекції негативного впливу екзогенних факторів зовнішнього середовища при зміні клімато-географічних умов перебування іноземних студентів громадян Китаю.

МАТЕРІАЛ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В роботі подані дані досліджень, які отримані на 360 обстежених студентів першого року навчання у Луганському державному медичному університеті. Досліджували студентів 17-18 років, які були розділені на три

групи. Контрольну групу становили студенти – громадяни України 17-18 років. Перша група комплектувалась із студентів першого року навчання – громадян Туркменістану, до другої групи увійшли студенти – громадяни Китаю. Для оцінки рівня тривожності досліджуваних груп використовували стандартну методику Ч.Д. Спілбергера (адаптована Ю.Л. Ханіним) [8].

З метою корекції порушень адаптаційних можливостей організму іноземних студентів, що відбуваються під час навчання у вищих навчальних закладах України нами був використаний комплекс реабілітаційних заходів.

Для вирішення пропонованого завдання і вивчення ефективності реабілітаційних заходів іноземні студенти громадяни Китаю були розділені на 3-и групи: група „плацебо”, експериментальна – I і експериментальна – II; до контрольної групи увійшли 120 вітчизняних студентів. Групу (плацебо) складала (40 осіб) іноземних студентів, які протягом 2 тижнів приймали фізіологічний розчин NaCl (по 20 мл – 0,9 %), експериментальна група – I іноземних студентів приймала китайський лимонник по 1 таблетці (500,0 мг) 2 рази на день незалежно від прийому їжі поспіль (загальна доза препарату становила 1400,0 мг) (40 осіб), студенти експериментальної групи – II (40 осіб) протягом 2 тижнів приймали препарат «Ехінацея-ратіофарм». Препарат призначали по 100,0 мг (1 таблетці) 1 раз на день незалежно від прийому їжі поспіль. Загальна доза препарату становила 1400,0 мг на курс лікування.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

За результатами дослідження середніх показників рівня ситуативної тривожності встановлено статистично значущі відмінності. Так, середні показники рівня ситуативної тривожності студентів – громадян Туркменістану та Китаю перевищують відповідні показники студентів контрольної групи на величину $1,69 < \mu_1 - \mu_2 < 7,96$ ($t_{0,01}=2,60$) і $3,48 < \mu_1 - \mu_2 < 11,22$ ($t_{0,001}=3,34$) відповідно. Поряд з цим, слід зазначити, що рівень ситуативної тривожності в контрольній групі становив $41,50 \pm 0,82$ і був нижче на 11,64 % та 17,71 % ($p < 0,001$) проти середніх показників першої та другої груп з показниками $46,33 \pm 0,88$ і $48,85 \pm 0,79$ відповідно. Середні показники рівня ситуативної тривожності в групі іноземних студентів – громадян Китаю перевищували відповідні показники громадян Туркменістану на 5,44 % ($p < 0,05$). Виявлений рівень ситуативної (реактивної) тривожності за шкалою оцінок характеризувався як помірний в контрольній групі та високий в групах студентів – громадян Туркменістану і Китаю.

Виявлено, що середні показники низького рівня ситуативної (реактивної) тривожності контрольної групи становили $24,60 \pm 0,15$ і спостерігались у 12-и осіб та були статистично значущі ($p < 0,01$) і ($p < 0,001$) нижчими на 5,69 % та 9,76 % від середніх показників першої та

другої груп з низьким рівнем тривожності $26,00 \pm 0,25$ (12 осіб) та $27,00 \pm 0,40$ (6 осіб) відповідно. Показники низького рівня у групі студентів – громадян Китаю були статистично ($p < 0,05$) вищими на 3,85 % середніх показників групи студентів – громадян Туркменістану.

В ході проведеного дослідження встановлено, що середні показники помірною рівня ситуативної тривожності контрольної групи становили $32,60 \pm 0,67$ (36 осіб) та були нижчими на величину $3,25 < \mu_1 - \mu_2 < 9,08$ ($t_{0,01} = 2,66$) і $3,69 < \mu_1 - \mu_2 < 10,48$ ($t_{0,001} = 3,46$) відносно показників першої та другої груп відповідно. Слід відзначити, що показники помірною рівня ситуативної тривожності іноземних студентів становили $38,83 \pm 1,34$ і $39,75 \pm 1,22$ статистично значуще ($p < 0,01 - 0,001$) були вищими за показники контрольної групи на 19,11 % і 21,93 % та спостерігалися у 24 осіб (20 %) першої та другої груп відповідно. При дослідженні середніх показників високого рівня ситуативної тривожності досліджуваних груп встановлені статистично ($p < 0,05 - 0,001$) вищі показники першої та другої груп в середньому на величину $1,67 < \mu_1 - \mu_2 < 3,98$ ($t_{0,05} = 1,98$) і $2,28 < \mu_1 - \mu_2 < 6,18$ ($t_{0,001} = 3,34$) відповідно, порівняно з показниками контрольної групи на 5,77 % та 8,72 %.

В результаті застосування препарату «Ехінацея-ратіофарм», як засобу корекції порушення процесу адаптації у студентів під час навчання виявлені позитивні зміни в показниках рівня ситуативної організму іноземних студентів, що відображалось в зниженні середніх показників рівня тривожності (табл. 1) та підвищенні кількості осіб в групах низького і помірною рівня (табл. 2).

Таблиця 1

Вплив застосування корекційної програми на стан тривожності організму іноземних студентів

Тривожність	Статистичні показники	Групи			
		Контрольна n=120	Плацебо n=40	Експериментальна I n=40	Експериментальна II n=40
Ситуативна тривожність	M	41,51	46,32	47,33	42,14*#
	$\pm m$	0,82	1,46	1,57	1,25
	σ	8,95	9,15	9,81	7,86

Примітки: * – вірогідність різниць (* – $p < 0,05$) відносно показників групи плацебо; # – вірогідність різниць (# – $p < 0,05$) відносно показників експериментальної групи – I.

У ході дослідження статистично значущих відмінностей між показниками рівня тривожності I – експериментальної групи і групи плацебо не виявлено (табл. 1). Встановлено, поліпшення показників рівня

тривожності в експериментальній групі – II (ехінацея). Зареєстровано статистично значуще ($p < 0,05$) зниження на 12,32 % і 9,91 % рівня ситуативної тривожності відносно експериментальної групи – I і групи плацебо відповідно (табл. 1). Після застосування ехінацеї спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05-0,001$) зниження високого і помірного рівня тривожності відносно показників експериментальної групи – I і групи плацебо. Позитивні зміни були вищими в експериментальній групі – II відносно I – експериментальної групи. Так кількість осіб з помірним і високим рівнем у групі ехінацея становили 16 (40 %) осіб і 18 (45 %) осіб проти 12 (30 %) осіб і 24 (60 %) особи групи студентів, що приймали китайський лимонник (табл. 2).

Таблиця 2

Вплив реабілітаційних заходів на рівень ситуативної (реактивної) тривожності досліджуваних груп

Рівень тривожності	Статистичні показники	Групи			
		Контрольна (n=120)	Плацебо (n=40)	Експериментальна – I (n=40)	Експериментальна – II (n=40)
Низький	M±m	24,60±0,15	27,60±0,57	25,75±0,55	24,33±0,54*
	σ	0,49	1,14	0,95	0,81
Кількість осіб, (%)	n=	12 (10 %)	3 (7 %)	4 (10 %)	6 (15 %)
Помірний	M±m	32,67±0,26	51,10±1,57	39,75±1,81**	33,93±1,02***##
	σ	1,59	4,72	6,02	3,95
Кількість осіб, (%)	n=	36 (30 %)	10 (25 %)	12 (30 %)	16 (40 %)
Високий	M±m	48,51±0,21	52,55±0,91	49,16±1,15*	46,44±0,64***#
	σ	1,78	4,68	5,54	2,66
Кількість осіб, (%)	n=	72 (60 %)	27 (67 %)	24 (60 %)	18 (45 %)

Примітки: * – вірогідність різниць ($p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$) відносно показників групи плацебо; # – вірогідність різниць ($p < 0,05$; ## – $p < 0,01$) відносно показників експериментальної групи – I.

Отже, більш низькі показники рівня ситуативної тривожності, зниження високого та відносно підвищення низького і помірного рівнів свідчать про більш виражений позитивний вплив препарату «Ехінацея-ратіофарм» в порівнянні з китайським лимонником.

ВИСНОВОК

Отримані дані дають підставу вважати, що зміни у показниках рівня ситуативної (реактивної) тривожності свідчать про задовільний стан функціонування вегетативної нервової системи студентів контрольної групи та незадовільний в групах іноземних студентів – громадян Туркменістану та Китаю. Результати дослідження показали наявність

високих показників рівня ситуативної (реактивної) тривожності, що свідчить про порушення процесу адаптації іноземних студентів – громадян Китаю. Встановлено, що проблеми процесу адаптації відчувають 75 % всіх іноземних студентів і лише 25 % студентів мають низький і помірний рівень ситуативної тривожності.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження адаптації є актуальним науково-практичним завданням від вирішення якого в значній мірі залежить підвищення ефективності діяльності, а також збереження та зміцнення психосоматичного здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / [Л. Н. Боронина, Ю. Р. Вишневецкий, Я. В. Дидковская и др.]. // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4 (19). С. 87–94.
2. Баєв О. А. Особливості фізичного розвитку та адаптаційних пристосувань серцево-судинної системи організму студентів при тривалих фізичних навантаженнях / О. А. Баєв // Вісник ЛНПУ імені Тараса Шевченка (Біологічні науки). – 2005. – № 6 (86). – С. 6–12.
3. Зданевич Л. В. Як живеться студентів? /Л. В. Зданевич // Гуманітарні науки. – 2005. – № 2. – С. 174–179.
4. Іванюра І. О. Формування тривалої адаптації організму людини в онтогенезі до інтенсивних фізичних навантажень / І. О. Іванюра, В. М. Раздайбедін, О. А. Баєв // Збірник наукових праць Луганського національного аграрного університету. Біологічні науки. – Луганськ, 2004. – № 43 (55). – С. 75–79.
5. Литвинова Л. В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників: Автореф. дис... канд. психол. наук / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. – 17 с.
6. Макаренко М. В. До питання про застосування методичних підходів у диференціальній психофізіології / М. В. Макаренко // Фізіол. журн. – 2006. – Т. 52, № 2. – С. 78.
7. Медведев В. И. Адаптация человека / В. И. Медведев. – СПб; Институт мозга человека РАН, 2003. – 584 с.
8. Спилберг Ч. Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги / Сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Академия, 2003. – 240 с.

Глазков Э.А.

ВЛИЯНИЕ РЕАБИЛИЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА УРОВЕНЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗ УКРАИНЫ

Ключевые слова: адаптация студентов, эхинацея, адаптогены.

В статье определены адаптационные возможности организма иностранных студентов в процессе учёбы в учебном заведении и психологические условия адаптации студентов-первокурсников к условиям учёбы в ВУЗе. В статье поданы результаты исследования уровня тревожности (ситуативная, личностная) в процессе обучения у студентов с использованием стандартной методики Ч.Д. Спилбергера. Дана

сравнительная характеристика составляющих процесса адаптации студентов. Определена необходимость исследования проблемы адаптации и коррекции дезадаптации в процессе обучения.

Glazkov E.A.

**EFFECT ON THE LEVEL REHABILITATION ACTIVITIES
PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROVISION OF ACTIVITY OF FOREIGN
STUDENTS AT TRAINING TO UNIVERSITY UKRAINE**

Key words: adaptation of students, echinacea, adaptogens.

In the article adaptation possibilities of organism of students are certain in the process of studies in educational establishment and found out the psychological terms of adaptation of students-freshmen to the terms of studies.

In the article the results of research of level of anxiety (situation, personality) are given in the process of teaching for students with the use of standard method of Spilbergera Ch. D. Comparative description of constituents of process of adaptation of students is given. The necessity of research of problem of adaptation and correction of disadaptation is certain in the process of teaching.

Глазков Е. О.

**ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ НА РІВЕНЬ
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ
ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ ПРИ НАВЧАННІ У ВНЗ УКРАЇНИ**

Результати дослідження вказують на те, що в процесі навчання між показниками, які характеризують психоемоційний стан студентів відбуваються певні зміни обумовлені різноманітними навчальними та неспецифічними факторами. Найбільш активні процеси адаптації до нових умов середовища та студентського життя відбуваються на перших курсах навчання, завдяки дії стресової ситуації на організм, що пов'язані з навчальним навантаженням та неадекватною адаптаційною реакцією організму на зміни навколишнього середовища. Процес адаптації першокурсників у студентському колективі та соціально-психологічна структура труднощів періоду адаптації займають важливе місце при дослідженні феномену стресу. Значні відхилення від рівня помірної тривожності потребують особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. Встановлено, що проблеми процесу адаптації відчувають 75 % всіх іноземних студентів і лише 25 % студентів мають низький і помірний рівень ситуативної тривожності.