УДК 315.212.2:613.97
Іващенко С.М., д-р мед. наук, професор
Київський університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна

# ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕНТАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В ХОДІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Навчанняв державних закладах вищої освіти становить собою складний і відповідальний процес, пов'язаний з інтенсивними інформаційними та психоемоційними навантаженнями на центральну нервову систему студентів.

Це пояснюється тим, що для отримання знань і практичних навичок, потрібних для ефективної професійної діяльності в межах обраної спеціальності в майбутньому кожен студент повинен повноцінно сприйняти, глибоко усвідомити, надійно зберегти в своїй пам'яті та закріпитивелику кількість теоретичних відомостей та практичних рухових навичок професійно-прикладного значення.

Метою даного дослідження буловивчення стану ментального здоров'я студентів, а такождослідження змін значень його показників в процесі навчання у закладі вищої освіти.

До участі у дослідженні було залучено 56 студентів II – VI курсів Київського університету імені Бориса Грінченка (27 осіб чоловічої статі та 29 осіб жіночої статі).

Тривало дослідження протягом одного навчального року (з 2019 до 2020 р.) та проводилося в один етап, в ході якого фіксувалися основні показники ментального здоров'я студентів у спеціальних щоденниках самоспостереження.

В ході даного дослідження було здійснено аналіз наукової літератури за обраною темою, проводилося анкетування за допомогою спеціальних опитувальників, здійснювалося медичне обстеження респондентів, та застосовувалися методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Стан ментального здоров'я студентів визначали за показниками негативних змін їх самопочуття. При цьому кожний учасник дослідження самостійно фіксував у щоденнику самоспостереження свої скарги, позначаючи інтенсивність їх прояву в балах.

Якщо погіршення самопочуття мало мінімальний прояв і практично не впливало на характер повсякденної діяльності, у щоденнику фіксували характер скарги і виставляли оцінку 1.

У випадку, коли погіршення самопочуття несуттєво впливало на повсякденну діяльність респондента, виставляли оцінку 2.

При помірному негативному впливі на характер повсякденної діяльності респондента виставляли оцінку 3.

Якщо негативний вплив на повсякденну діяльність того чи іншого стану, пов'язаного з погіршенням самопочуття студента, суттєво впливав на характер повсякденної діяльності, виставляли оцінку 4.

Нарешті, у випадках, коли погіршення самопочуття респондента було настільки інтенсивним, що здійснювати звичні види діяльності він не був спроможним взагалі, виставляли оцінку 5.

Протягом першого місяця спостереження ми отримали дані щодо частоти виникнення, характеру та інтенсивності порушень самопочуття відібраних до даного дослідження студентів.

На основі аналізу цих даних всіх студентів розподілили на дві групи (основну і контрольну) за принципом збігу сумарних показників оцінки самопочуття в парах.

Після цього впродовж всього навчального року для студентів першої (основної) групи застосовували методи корекції ментального стану у вигляді аутогенних тренувань, методик релаксації та спеціальних вправ, спрямованих на розвиток певних когнітивних функцій центральної нервової системи.

Для студентів другої (контрольної)групи методи корекції метального стану не застосовували.

Наприкінці періоду дослідження підвели підсумки самостійного аналізу респондентами свого самопочуття на основі записів у щоденниках самоконтролю.

З'ясувалося, що основними видами порушення самопочуття студентів обох груп були головний біль, запаморочення, порушення сну, дратівливість, загальна слабкість та швидка стомлюваність.

При цьому сумарні значення показників оцінки порушень самопочуття серед студентів контрольної групи за всіма видами цих порушень виявилися суттєво вищими, ніж серед студентів основної групи.

Крім того, серед студентів основної групи спостерігалася тенденція до більш стрімкого підвищення рівня успішності навчання практично за всіма навчальними дисциплінами.

Це свідчило про те, що застосування методик корекції стану ментального здоров'я студентів в ході навчального процесу у закладі вищої освіти сприяє поліпшенню їх самопочуття та підвищення рівня якості засвоєння ними навчального матеріалу.

**Висновки:**

1. Інтенсивні інтелектуальні навантаження, пов'язані з навчанням у закладах вищої освіти, можуть призводити до виникнення випадків погіршення самопочуття серед студентів.

2. Застосування спеціальних методик корекції стану ментального здоров'я (зокрема аутогенних тренувань, релаксації, а також спеціальних вправ на концентрацію уваги та її переключення),може сприяти поліпшенню самопочуття студентів та підвищенню рівня успішності їх навчання.

3. Доцільно здійснювати обґрунтування і розробку спеціальних програм ментальної реабілітації студентів в ході навчального процесу, адаптованих до умов закладу вищої освіти та професійної спрямованості процесу навчання.