

порушення добових біоритмів. В цілому, адаптація до умов навчання у вищому навчальному закладі займає приблизно один рік.

**Висновки.** У процесі адаптації до умов навчання у ВНЗ виділяються наступні основні труднощі: негативні переживання від переходу до нового колективу; відсутність навичок регулювати навчальну діяльність та поведінку за відсутністю контролю; пошук нового режиму праці та відпочинку; налагоджування побуту та відсутність навичок самостійної роботи.

## **ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ**

Рядних О.К., Щербак О.А.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Адаптація забезпечує допомогу організму переносити значні зміни в навколишньому середовищі, перебудувати фізіологічні функції та поведінку відповідно до змін; підтримку сталості внутрішнього середовища організму, якщо параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних.

На сучасну людину вплив природних факторів нейтралізується соціальними факторами. В останні десятиріччя кількість антропогенних факторів середовища зросло, тому системи адаптації в сучасних екологічних умовах виявляються недостатньо ефективними: людина менше пов'язана з природою, менше залежить від неї, підпорядкована соціальним ритмам, регулює свою поведінку свідомістю, іноді свідомо вибирає неадекватну поведінку. В нових природних і виробничих умовах людина нерідко зазнає впливу незвичайних факторів до яких не має захисних механізмів.

Нова соціальна роль студента різко змінює звичне оточення, відсутність рідних, мовні труднощі, труднощі проживання та побуту, спілкування у навчальних групах. Мовне непорозуміння додає до навчального навантаження психоемоційне. Частина іноземних студентів мають труднощі із складанням конспектів лекцій, невмінням, працювати з підручниками, ясно і чітко викладати свої думки. Ці фактори підвищують тривожність, призводять до виникнення стресів, що безперечно впливає на якість навчання та адаптації до умов навчання у ВНЗ. Іноземним студентам притаманні часті порушення режиму праці та відпочинку, недотримання режиму харчування, що призводить до зриву процесів адаптації та виникненню загрози здоров'ю. Адаптація студентів – іноземців включає ще і адаптацію до нових кліматичних умов, до труднощів спілкування на мові, яка не є рідною, до інших соціально-побутових умов, традицій, релігії, свят та ін.

**Висновки.** Дослідники виділяють 3 фази процесу адаптації студентів – іноземців: початкова фаза (реакція на нові умови) закінчується приблизно в кінці I семестру; фаза перебудови пристосувальних механізмів триває до середини II семестру; фаза виникнення стійкої адаптації до кінця I курсу. Але для іноземних студентів ці фази можуть тривати значно довше, до середини III курсу.

## **АВТОНОМНА РЕГУЛЯЦІЯ У МОЛОДИХ ОСІБ З ПІДВИЩЕНОЮ ЧУТЛИВІСТЮ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА**

Вадзюк С.Н., Шмата Р.М.

Тернопільський Національний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України, Тернопіль

**Вступ.** Однією із регуляторних систем, яка реагує на дію будь-яких чинників і бере активну участь у процесах адаптації, є автономна нервова система. Крім того відомо, що внаслідок збудження вестибулярного аналізатора може розвинутися кінетоз – «хвороба руху». Це характерно для осіб з підвищеною чутливістю вестибулярного аналізатора. У зв'язку з цим, оцінка функціонального стану організму та його адаптивних резервів у таких людей залишається однією з найважливіших проблем сучасної фізіології і медицини.

**Мета дослідження.** Оцінити особливості автономної регуляції в осіб із підвищеною чутливістю вестибулярного аналізатора.

**Матеріали і методи.** В обстеженні взяли участь 60 осіб, віком 18-19 років. Вестибулярну чутливість визначали методом анкетування. Для оцінки стану автономної нервової системи проводили аналіз варіабельності серцевого ритму, з використанням методики 5-хвилинної реєстрації ЕКГ, за допомогою комп'ютерного програмного комплексу «ПоліСпектр +».

**Отримані результати.** На основі анкетування ми поділили обстежуваних осіб на 2 групи: з належною та із підвищеною вестибулярною чутливістю. У студентів із належною вестибулярною чутливістю співвідношення LF/HF 1,06 свідчить про збалансований тип автономної регуляції серцевого ритму. Аналіз спектральних показників в осіб з підвищеною вестибулярною чутливістю показав нижчу потужність загального спектра, що вказує на нижчі функціональні резерви організму. Встановлено значно вище значення HF хвиль, що вказує на підвищену активність парасимпатичної системи. На це також вказує співвідношення LF/HF 0,59. Розглядаючи ритмограми осіб із підвищеною вестибулярною чутливістю, то ми ідентифікували 64 % ритмограм 1-го класу, 20 % – 2-го класу, та 16,6 % ритмограм 3-го класу. При оцінці ритмограм 3-го класу, ми можемо зробити висновок, про зниження рівня функціональних резервів осіб із підвищеною чутливістю вестибулярного аналізатора, що може призвести до зниження адаптаційних можливостей даних осіб.