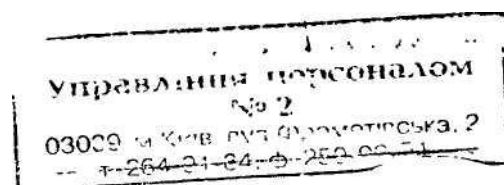


ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

PSYCHOLOGICAL HEALTH

ВИПУСК 2 (5)
ISSUE 2 (5)

2020



Видавничий дім
«Гельветика»
2021

ЗМІСТ

<i>Баяндіна О. І., Кузьменко Г. О., Катюкова Л. Д.</i> ЛІКУВАННЯ БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ ПРИ ДИСФУНКЦІЇ КРИЖОВО-КЛУБОВИХ СУГЛОБІВ У ХВОРИХ ІЗ АЛЬГОДИСМЕНОРЕЄЮ.....	3
<i>Древіцька О. О., Коляденко Н. В., Копчак О. О., Пострелко В. М.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ.....	18
<i>Максименко С. Д., Максименко К. С., Литвинчук Л. М., Немеш О. М.</i> ТЕНДЕНЦІЇ ТА ДИНАМІКА МОТИВУ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНОГО ПЕРСОНАЛУ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....	40
<i>Мальцев Д. В.</i> ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ДІАГНОЗУ І СХЕМИ ТЕРАПІЇ ПРИ ГЕНЕТИЧНОМУ ДЕФІЦИТІ ФОЛАТНОГО ЦИКЛУ, АСОЦІЙОВАНОМУ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ, НА ПРИКЛАДІ КЛІНІЧНОГО ВИПАДКУ.....	61
<i>Павлик Н. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ЯК ПЕРЕДУМОВА КОНСТРУКТИВНОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГА.....	83
<i>Слободяник Г. І.</i> ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ В СТУДЕНТІВ ПЕРЕЯСЛАВ – ХМЕЛЬНИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ.....	110
<i>Філатова О. А., Здоровенко Н. В., Цимасенко О. В.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ.....	133

УДК 616.895 - 008

Древицька Оксана Остапівна – доктор медичних наук, доцент, професор кафедри медичної психології «ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»; 02000, вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна; drevitska@ukr.net; +38(067) 702-45-90

ORCID ID 0000-0002-1551-9329

Коляденко Ніна Володимирівна, доктор медичних наук, доцент, завідувач кафедри медичної психології «ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», 02000, вул. Фрометівська, 2; nina-k@ukr.net; +38(067)756-72-57

ORCID ID 0000-0003-2099-0163

Копчак Оксана Олегівна, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри неврології, психіатрії та фізичної реабілітації Київського медичного університету; 02099, вул. Бориспільська, 2, м. Київ, Україна; dr.kopchak@kmu.edu.ua; +38(067) 702-45-90

ORCID ID 0000-0003-2666-0616

Пострелко Валентин Михайлович, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри внутрішньої медицини з курсом ендокринології ПВНЗ «Міжнародна Академія екології та медицини», 02099, Хаврківське шосе, 121, м. Київ, Україна; maem.academy.edu@gmail.com; +38 (044) 563-98-54

ORCID ID 0000-0003-1299-712X

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ

Анотація

Древицька О. О. – доктор медичних наук, доцент, професор кафедри медичної психології «ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», м. Київ, Україна; **Коляденко Н. В.** - доктор медичних наук, доцент, завідувач кафедри медичної психології «ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», м. Київ, Україна; **Копчак О. О.** - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри неврології, психіатрії та фізичної реабілітації Київського медичного університету, м. Київ, Україна; **Пострелко В. М.** - доктор медичних наук, завідувач кафедри внутрішньої медицини з курсом ендокринології, Міжнародна Академія екології та медицини, м. Київ, Україна. **Дослідження проблеми психологічної адаптації студентів-іноземців.**

Ключові слова: студенти-іноземці, емоційні стани, адаптація, тривога, депресія, психологічна корекція, психопрофілактика.

Постановка проблеми. Процеси глобалізації та зростання міграції населення в сучасному світі призводять до збільшення кількості молоді, яка навчається в інших країнах, тому проблема адаптації молоді до проживання та навчання за кордоном є актуальною темою для дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проживання та навчання в іншій країні має як позитивні аспекти (розширення світогляду, можливість знайти цікаву й добре оплачувану роботу, пізнання іншої мови та культури), так і негативні сторони, серед яких ностальгія та зменшення контактів із друзями та родичами, відсутність можливості навчатися рідною мовою, що спричиняє розвиток емоційних і поведінкових проблем у студентів-іноземців. Расова приналежність і соціальний статус студентів виявляються факторами,

що впливають на академічну успішність і відвідування навчального закладу. Існує позитивна кореляція між проактивністю особистості та самоефективністю її адаптації.

Формулювання мети статті. Метою дослідження є вивчення стану емоційної сфери студентів-іноземців, які навчаються в Україні, визначення факторів, що впливають на процес їх адаптації, та розробка рекомендацій із психологічної корекції та психопрофілактики.

Виклад основного матеріалу. В дослідженні взяли участь 342 англomовні студенти 3 курсу вищих навчальних закладів м. Києва, які прибули на навчання до України з різних країн Близького Сходу, Південної Америки, Африканського континенту. Використовували спостереження, психотерапевтично спрямовану бесіду, мотиваційне напівструктуроване інтерв'ю, опитувальник HADS, експрес-тест на рівень володіння українською чи російською мовою. Було розроблено комплексну методику психологічної корекції та психопрофілактики для студентів-іноземців, спрямовану на нормалізацію їх емоційної сфери, що вміщувала психоосвітню програму, психокорекційні заходи та етап психопрофілактики. Реалізація даної методики сприяла якісній адаптації іноземних студентів, більш швидкому вивченню ними мови країни перебування, працевлаштуванню та вирішенню матеріальних проблем, подоланню негативних емоційних станів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розроблена нами комплексна методика психокорекції та психопрофілактики порушень емоційного стану студентів-іноземців передбачає впровадження психоосвітньої програми, своєчасну психодіагностику порушень емоційного стану та інших проблем адаптації, а також реалізацію психокорекційних заходів та принципів психопрофілактики, що вміщують раціональну та когнітивно-поведінкову терапію. Психопрофілактична робота з іноземними студентами заснована на реалізації психоосвітньої програми, а також на підготовці студентів до життя в іншій країні, проведенні моніторингу процесу адаптації та виявленні груп ризику. Організаційна робота по вдосконаленню системи підготовки та

супроводу студентів в процесі їх навчання в іншій країні має бути спрямована на вдосконалення інституту кураторства, покращення викладання мови з наголосом на вміння спілкуватися в країні навчання, спільне навчання та мешкання в гуртожитку разом із студентами країни навчання, забезпечення надання доступної, своєчасної та якісної психологічної та медичної допомоги.

Аннотация

Древицкая О. О. - доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры медицинской психологии «ЧАО «ВУЗ «Межрегиональная Академия управления персоналом», г. Киев, Украина; **Коляденко Н. В.** - доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой медицинской психологии ЧАО «ВУЗ « Межрегиональная Академия управления персоналом ", г. Киев, Украина.; **Копчак А. А.** - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой неврологии, психиатрии и физической реабилитации Киевского медицинского университета, г. Киев, Украина; **Пострелко В. М.** - доктор медицинских наук, заведующий кафедрой внутренней медицины с курсом эндокринологии, Международная Академия экологии и медицины., Г. Киев, Украина. **Исследование проблемы психологической адаптации студентов-иностранцев.**

Ключевые слова: студенты-иностранцы, эмоциональные состояния, адаптация, тревога, депрессия, психологическая коррекция, психопрофилактика.

Постановка проблемы. Процессы глобализации и роста миграции населения в современном мире приводят к увеличению количества молодежи, учащейся в других странах, поэтому проблема адаптации молодежи к проживанию и обучению за рубежом является актуальной темой для исследования.

Анализ последних исследований и публикаций. Проживание и обучение за рубежом имеет как положительные аспекты (расширения кругозора, возможность найти интересную и хорошо оплачиваемую работу,

познания другого языка и культуры), так и отрицательные стороны, среди которых ностальгия и уменьшения контактов с друзьями и родственниками, отсутствие возможности учиться на родном языке, что приводит к развитию эмоциональных и поведенческих проблем у студентов-иностранцев. Расовая принадлежность и социальный статус студентов оказываются факторами, влияющими на академическую успеваемость и посещение учебного заведения. Существует положительная корреляция между проактивностью личности и самоэффективностью её адаптации.

Формулировка цели статьи. Целью исследования является изучение состояния эмоциональной сферы студентов-иностранцев, обучающихся в Украине, определение факторов, влияющих на процесс их адаптации, разработка рекомендаций по психологической коррекции и психопрофилактике.

Изложение основного материала. В исследовании приняли участие 342 англоязычных студента 3 курса высших учебных заведений г. Киева, прибывших на обучение в Украину из разных стран Ближнего Востока, Южной Америки, Африканского континента. Использовали наблюдения, психотерапевтически направленную беседу, мотивационное полуструктурированное интервью, опросник HADS, экспресс-тест на уровень владения украинским или русским языком. Была разработана комплексная методика психологической коррекции и психопрофилактики для студентов-иностранцев, направленная на нормализацию их эмоциональной сферы, которая включала психообразовательную программу, психокоррекционные мероприятия и этап психопрофилактики. Реализация данной методики способствовала качественной адаптации иностранных студентов, более быстрому изучению ими языка страны пребывания, трудоустройству и решению материальных проблем, преодолению негативных эмоциональных состояний.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Разработанная нами комплексная методика психокоррекции и психопрофилактики нарушений

эмоционального состояния студентов-иностранцев предусматривает внедрение психообразовательной программы, своевременную психодиагностику нарушений эмоционального состояния и других проблем адаптации, а также реализацию психокоррекционных мероприятий и принципов психопрофилактики, содержащих рациональную и когнитивно-поведенческую терапию. Психопрофилактическая работа с иностранными студентами основана на реализации психообразовательной программы, а также на подготовке студентов к жизни в другой стране, проведении мониторинга процесса адаптации и выявление групп риска. Организационная работа по совершенствованию системы подготовки и сопровождения студентов в процессе их обучения в другой стране должна быть направлена на совершенствование института кураторства, улучшение преподавания языка с ударением на умение общаться в стране обучения, совместное обучение и проживание в общежитии вместе со студентами страны обучения, обеспечение предоставления доступной, своевременной и качественной психологической и медицинской помощи.

Annotation

Drevytska O. O. - PhD, MD, Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Medical Psychology, PJSC "Interregional Academy of Personnel Management", Kyiv, Ukraine; **Koliadenko N. V.** - PhD, MD, Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Medical Psychology, PJSC "Interregional Academy of Personnel Management", Kyiv, Ukraine; **Kopchak O. O.** - PhD, MD, Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Neurology, Psychiatry and Physical Rehabilitation, Kyiv Medical University, Kyiv, Ukraine; **Postrelko V. M.** - PhD, MD, Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Internal Medicine with a course in endocrinology, International Academy of Ecology and Medicine, Kyiv, Ukraine.

Research of the problem of psychological adaptation of foreign students.

Key words: foreign students, emotional states, adaptation, anxiety, depression, psychological correction, psychoprophylaxis.

Formulation of the problem. The processes of globalization and increasing migration in the modern world lead to an increase in the number of young people studying in other countries, so the problem of adaptation of young people to live and study abroad is a relevant topic for research.

Analysis of recent research and publications. Living and studying in another country has both positive aspects (expanding worldview, the opportunity to find an interesting and well-paid job, learning another language and culture) and negative aspects, including nostalgia and reduced contact with friends and relatives, lack of opportunity to learn native language, which causes the development of emotional and behavioral problems in foreign students. Racial affiliation and social status of students are factors that affect academic performance and attendance. There is a positive correlation between the proactivity of the individual and the self-efficacy of its adaptation.

Formulating the purpose of the article. The aim of the research is to study the state of the emotional sphere of foreign students studying in Ukraine, to determine the factors influencing the process of their adaptation, and to develop recommendations for psychological correction and psychoprophylaxis.

Presenting main material. The study involved 342 English-speaking third-year students of higher educational institutions in Kyiv, who came to study in Ukraine from different countries of the Middle East, South America and Africa. They used observations, psychotherapeutic conversation, motivational semi-structured interview, HADS questionnaire, rapid test for the level of proficiency in Ukrainian or Russian. A comprehensive method of psychological correction and psychoprophylaxis for foreign students was developed, aimed at normalizing their emotional sphere, which included a psycho-educational program, psycho-correctional measures and a stage of psycho-prophylaxis. The implementation of this technique contributed to the qualitative adaptation of foreign students, faster learning of the

language of the host country, employment and solving financial problems, overcoming negative emotional states.

Conclusions and prospects for further research. We have developed a comprehensive method of psychocorrection and psychoprophylaxis of emotional disorders of foreign students involves the introduction of a psychoeducational program, timely psychodiagnostics of emotional disorders and other adaptation problems, as well as the implementation of psychocorrectional measures and principles of psychoprophylaxis, including rational and cognitive-behavioral therapy. Psychoprophylactic work with foreign students is based on the implementation of a psycho-educational program, as well as on preparing students for life in another country, monitoring the process of adaptation and identifying risk groups. Organizational work to improve the system of training and support of students in the process of their study in another country should be aimed at improving the institution of curators, improving language teaching with emphasis on communication skills in the country of study, joint study and dormitory living with students, providing affordable, timely and quality psychological and medical care.

Ключевые слова: студенты-иностранцы, эмоциональные состояния, адаптация, тревога, депрессия, психологическая коррекция, психопрофилактика.

Постановка проблемы. Процессы глобализации в современном мире приводят к миграции, и в частности, к увеличению количества студентов, обучающихся в других странах, поэтому проблема адаптации молодежи к проживанию и обучению в другой стране является актуальной темой для исследования. Тем не менее, данный вопрос остается недостаточно освещенным в научной литературе, особенно в отношении практических рекомендаций по улучшению процесса адаптации и профилактике реакций дезадаптации иностранных студентов. Для Украины эта тема важна в отношении двух аспектов: адаптации студентов из других стран, выбравших

для получения образования учебные заведения Украины, и адаптации представителей украинской молодежи к стационарному обучению в зарубежных учебных заведениях. В данной работе мы постарались осветить один из важнейших аспектов проблемы адаптации иностранных студентов - их эмоциональное состояние, определить влияющие на него факторы и предложить соответствующие психопрофилактические и психокоррекционные рекомендации.

Анализ последних исследований и публикаций. Проживание и обучение в другой стране имеют свои позитивные и негативные стороны. Из позитивных следует отметить: расширение мировоззрения и возможностей найти интересную высокооплачиваемую работу, познание языка и культуры другой страны. Из негативных можно назвать: ностальгические переживания, уменьшение контактов с друзьями и родственниками из своей страны. Негативно влияют на адаптацию в другой стране также: отсутствие своего жилья, привычных традиций, возможности учиться на родном языке, материальные трудности и сложности их решения [2; 13; 14]. В научной литературе имеются указания на наличие у студентов эмоциональных и поведенческих проблем [4]. Кроме того, встречаются отдельные исследования, посвященные эмоциональному состоянию студентов из других стран. Так, например, изучение эмоционального состояния китайских студентов, обучающихся в Йельском университете США, показало, что 45% из них имели симптомы депрессии [10]. При реализации учебного процесса наблюдались определенные трудности в активном участии иностранных студентов в аудиторных занятиях. Эти затруднения во многом были обусловлены состоянием их эмоциональной сферы. В последнее время, данная проблема усугубляется наличием высокого уровня перемещенных лиц [11], среди которых много молодежи, нуждающейся в получении образования. Основными факторами, влияющими на возможность получения образования в другой стране, называют отношения, эмоциональное благополучие, логистику, знания, нестабильность и финансовые трудности [11]. Расовая принадлежность и

социальный статус студентов оказываются факторами, влияющими на средний балл успеваемости и посещаемость учебного заведения [8]. Соответственно, исследователей интересует вопрос, как помочь сократить разрыв в уровне образования между расами [3]. Было обнаружена положительная корреляция между проактивностью личности и самоэффективностью адаптации, что, в свою очередь, способствовало успешной академической и социальной адаптации [16]. При этом, самоэффективность приспособления опосредовала связь между проактивной личностью и адаптацией [5]. Была подтверждена посредническая роль культурной идентификации и воспринимаемого стресса между индивидуальной и межкультурной адаптацией [6]. Межкультурная адаптация рассматривается как глобальная проблема [12], и отмечается взаимосвязь экстраверсии с адаптацией [15; 16]. Рекомендуется рассматривать культурный интеллект и личностные черты не как конфликтующие, а как взаимодополняющие характеристики, являющиеся взаимосвязанными, но вместе с тем отдельными, предикторами межкультурной адаптации [12].

Формулировка цели статьи. Цель данного исследования - изучить состояние эмоциональной сферы студентов из других стран, обучающихся в Украине, оценить факторы, влияющие на нарушения их эмоциональной сферы, и разработать рекомендации по психологической коррекции и психопрофилактике.

Изложение основного материала. Для участия в исследовании путем рандомизации была сформирована группа респондентов, в которую вошли 342 англоязычных студента 3 курса высших учебных заведений г. Киева (Украина), из них 174 юноши и 168 девушек, прибывших из разных стран Ближнего Востока, Южной Америки, Африканского континента. Этическая сторона исследования обеспечивалась его анонимностью и равноправным отношением к студентам различного пола и национальности.

В процессе работы со студентами использовали такие методы, как: наблюдение, психотерапевтически направленная беседа, мотивационное полуструктурированное интервью, опросник HADS [17], экспресс-тест на

уровень владения русским или украинским языком [18]. Обследование проводили дважды: в феврале и мае 2019 года, после проведения психологической коррекции и с учетом воздействия сезонного фактора, поскольку предшествующие наблюдения за студентами из южных стран показали улучшение состояния эмоциональной сферы весной и летом. Мотивационное полуструктурированное интервью включало вопросы о комфортности пребывания в нашей стране: наличии друзей, контактов с родными, о понимании языка граждан; о наличии материальных трудностей, сложностей в обучении, проживании, питании, другие причины, влияющие на эмоциональное состояние. При помощи Госпитальной шкалы тревоги и депрессии HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) определяли степень эмоционального стресса. Простота применения и обработки данной шкалы (заполнение не требует длительного времени и не вызывает затруднений у респондентов) позволяет использовать ее в общемедицинской практике для первичного обнаружения тревоги и депрессии (проведение скрининга). Опросных HADS состоит из 2 подшкал, определяющих невротическую тревогу и депрессию, всего 14 вопросов – по 7 на каждую подшкалу. Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответов, отражающих степень нарастания симптоматики от 0 баллов (отсутствие признака) до 4 (максимальная её выраженность). Бланк шкалы на английском языке выдавали респондентам для самостоятельного заполнения. При интерпретации данных учитывали суммарный показатель по каждой подшкале (Т и D), при этом учитывали 3 группы значений: 0-7 баллов – норма; 8-10 баллов – субклинически выраженная тревога/депрессия; 11 баллов и выше – клинически выраженная тревога /депрессия. Поскольку знание языка отражало в определенной степени способности его усвоения, когнитивное развитие, и соответственно, – адаптационные возможности, то было проведено экспресс-тестирование относительно знания русского или украинского языка. Этот короткий тест предполагал ответы на 25 вопросов. Правильные ответы на 6-12

вопросов условно обозначили как 1 балл, на 13-19 вопросов – 2 балла, на 20 и более вопросов как соответствие 3-м баллам.

Ответы студентов на вопросы полуструктурированного интервью выявили, что социально-психологический климат пребывания иностранных студентов в Украине был достаточно комфортным: большинство респондентов отмечали гостеприимство и доброжелательность граждан нашей страны. Однако в процессе первой беседы (в феврале 2019 года) студенты жаловались на трудности адаптации к холодному климату (267 (78,1%) респондентов, слабость, астению (146 респондентов (42,6%), нарушения сна (трудно проснуться утром) – 163 (47,7%) респондентов, плохое настроение - 98 (28,6%) респондентов. Опрос и наблюдение свидетельствовали о том, что ведущим фактором сниженного настроения для студентов из южных стран в феврале была астения на фоне учебных нагрузок, короткого светового периода, гиповитаминоза. Студенты из южных стран особенно болезненно реагировали на холодный период и недостаток солнечного света и тепла. Анализ ответов полуструктурированного интервью показал следующие факторы пониженного настроения студентов: трудности общения в другой стране - у 285 (83,3 %) респондентов; тоска по родным - у 253 (73,9 %) респондентов; материальные трудности - у 204 (59,6 %) респондентов; трудности в обучении - у 236 (69,0 %) респондентов; личные причины - у 147 (43,0 %) респондентов. Исследование студентов по опроснику HADS, проведенное в феврале 2019 года, выявило, что у большинства респондентов наблюдался повышенный уровень тревоги и депрессии – средние показатели отражали преобладание субклинического уровня тревоги и депрессии у студентов-иностранцев (Табл.1).

Таблица 1.

Показатели тревоги и депрессии у студентов-иностранцев медицинских университетов Украины по опроснику HADS в феврале 2019 года

	Юноши (n=174)		Девушки (n=168)		t-критерий Стьюдента	p
	тревога	депрессия	тревога	депрессия		
Показатели	9,6	9,8	9,2	9,4	2,83	=0,05

Коэффициент корреляции	1,000	1,000		
------------------------	-------	-------	--	--

Исследование при помощи опросника HADS, проведенное в феврале, указывало на необходимость принятия мер психологической коррекции эмоционального состояния у тех иностранных студентов, у которых показатели тревоги и депрессии были выше нормы, а также проведения психопрофилактики.

Распределение студентов по уровню знания языка в соответствии с экспресс-тестом, показало, что только 114 (33,3 %) студентов из 342-х, 65 (37,4 %) юношей и 49 (29,2 %) девушек соответственно, смогли правильно ответить на 13 и более вопросов теста. (Табл. 2).

Таблица 2.

Распределение студентов-иностранцев по уровню знания языка

№ п/п	Уровень знания языка	Юноши		Девушки		t-критерий Стьюдента	p
		абс.число	%	абс.число	%		
1.	Соотв. 1 баллам теста	109	62,6	119	70,8	57,98	<0,05
2.	Соотв. 2-3 баллам теста	65	37,4	49	29,2	57,98	<0,05
Всего		174	100	168	100		
Коэффициент корреляции		1,000		1,000			

Эти 114 студентов могли хорошо общаться и понимать обращенную к ним речь. Остальные 228 (66,7%) студентов-иностранцев, хоть и обучались и проживали в Украине 3-й год, мало общались с гражданами нашей страны, они имели проблемы адаптации из-за коммуникативных проблем, связанных с языковым барьером, поскольку не владели ни украинским, ни русским языком, а в быту не все граждане Украины понимали их речь на английском.

Результаты тестирования отражали умение разговаривать и понимать речь на русском или украинском языке, студенты сами выбирали языковой вариант. Только 98 студентов из 342 (28,7 %) могли понимать и разговаривать на украинском языке, тогда как большинство – остальные 244 (71,3 %)

респондента из опрошенных студентов, лучше понимали и говорили на русском языке, из них у 63 (18,4 %) студентов был опыт его изучения в школьные годы. Анализ результатов наблюдений и ответов на вопросы показал, что умение студентов-иностранцев общаться с гражданами страны проживания способствовало социальной адаптации: нахождению дополнительной работы, решению многих проблем быта и обучения, тогда как отсутствие знаний местного языка усиливало эмоциональный дискомфорт. Корреляционный анализ подтвердил эти наблюдения: имела место отрицательная корреляция с повышенными (более 8 баллов) показателями тревоги ($r = - 0,34$) и депрессии ($r = - 0,36$).

На основании анализа полученных результатов проведенного нами исследования, была разработана комплексная методика психологической коррекции и психопрофилактики для студентов-иностранцев, направленная на нормализацию их эмоциональной сферы, которая включала психообразовательную программу, психокоррекционные мероприятия и этап психопрофилактики. В процессе психообразовательной программы, проводилось информирование студентов относительно этапов и трудностей адаптации в другой стране, о причинах ностальгии и выгорания, о сезонных перепадах настроения, психологических защитных механизмах и различных возможностях получения студентами психологической помощи в Украине. Психокоррекционные мероприятия предполагали скрининговое исследование эмоциональной сферы, выявление и преодоление студентами внутренних психологических конфликтов, им были предоставлены рекомендации в решении отдельных вопросов быта и здоровья. Использовались приемы рациональной психотерапии и когнитивно-поведенческой терапии. Психопрофилактика основывалась на воздействии на основные уровни личности: соматический, психологический, социально-психологический.

I. Воздействие на соматический уровень предполагало разъяснение о важности правильного питания, пребывания на свежем воздухе, достаточного

сна и физической активности; употребления поливитаминов, включая витамин «Д» и комплекс микроэлементов.

II. Воздействие на когнитивный уровень включало разъяснение следующих закономерностей:

А) адаптация в другой стране предполагает прохождение условно выделенных 4-х стадий (К. Oberg, 1954):

1) с восторгом воспринимается новое место жительства, другая культура, все новое нравится;

2) истощаются процессы адаптации, растет недовольство, поскольку уже не все так нравится, как раньше, растет тоска по родным, по привычной среде;

3) наступает кризис, который преодолевают не все студенты, и часть из них возвращается домой;

4) происходит полная адаптация студентов, они могут комфортно себя чувствовать в другой стране, положительно воспринимать ее культуру.

В) Разъяснялась важность изучения языка страны пребывания, умения общаться на данном языке; находить контакты и дружить со студентами и гражданами этой страны; своевременно обращаться к психологам и кураторам при наличии кризисных ситуаций и эмоциональных расстройств.

III. Воздействие на социально-психологический уровень предполагало: совершенствование системы подготовки и сопровождения студентов на этапе их обучения в другой стране (совершенствование института кураторства) – с учетом результатов исследования комплекс мероприятий запланирован к реализации в следующем учебном году.

Повторное исследование респондентов, проведенное в мае 2019 г., как можно видеть из таб. 3, показало положительную динамику эмоционального состояния студентов.

Таблица 3.

Динамика показателей тревоги и депрессии у студентов-иностранцев по опроснику HADS в феврале и мае 2019 года

	Юноши (n=174)		Девушки (n=168)		t-критерий Стьюдента	p
	тревога	депрессия	тревога	депрессия		

Показатели в феврале	9,6	9,8	9,2	9,4	2,83	<0,05
Показатели в мае	7,5	6,7	7,4	6,6	0,71	>0,05
t-критерий Стьюдента	14,85	21,92	12,73	19,80		
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05		
Динамика сезонных показателей	-2,1	-3,1	-2,2	-2,8	0,71/2,12	>0,05/ <0,05
Коэффициент корреляции	1,000		1,000			

Таблица демонстрирует существенное улучшение эмоционального состояния иностранных студентов весной по сравнению с зимним месяцем. Можно предположить при этом влияние суммы факторов: сезонного и психологического (как результат реализованной системы психологической коррекции и психопрофилактики). Показатели эмоционального состояния студентов-иностранцев, определённые в мае месяце, статистически достоверно были значительно лучше, чем в феврале. При этом, если в феврале наблюдалась статистически значимая разница показателей у юношей и девушек, что свидетельствовало о более сложных процессах адаптации у юношей, их большей склонности к тревожно-депрессивным состояниям, то в мае показатели эмоционального состояния юношей и девушек не только улучшились, но и практически сравнялись, что свидетельствует о выраженной тенденции к их нормализации.

Если сравнивать результаты наших исследований с аналогичными данными, полученными другими авторами то следует отметить указание на международный опыт как фактор, способствующий развитию культурного интеллекта [1]. Большинство публикаций по проблеме адаптации иностранных студентов рассматривают ее с точки зрения кросс-культурных исследований и акцентируют внимание на прогнозировании адаптации, которую рассматривают как определенный уровень, которого необходимо достичь, а не как процесс, который надо понимать и контролировать [9]. Кроме того, в работах последних лет [9] рассматриваются мотивы и процессы межкультурной адаптации, однако эти исследования направлены на теоретическое изучение

данной проблемы и не содержат практических рекомендаций в отношении психологической поддержки иностранных студентов, обучающихся в новой для них языковой и культурной среде. В этом отношении, наши исследования можно рассматривать как инновационные, имеющие конкретную практическую направленность и позволяющие, на основании результатов изучения эмоционального состояния студентов-иностранцев, выявить факторы дезадаптации и разработать целевые рекомендации по психопрофилактике и психокоррекции. Проведенные нами исследования показывают необходимость улучшения организационной стороны обучения иностранных студентов, в частности: совершенствование института кураторства с проведением кураторами психообразовательной программы; улучшение преподавания языка страны проживания с акцентом на умение общаться и знания основных законов страны проживания; совместное обучение и проживание в общежитиях со студентами страны проживания; организацию медико-психологического сопровождения студентов-иностранцев.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

В результате исследования эмоционального состояния англоязычных студентов-иностранцев, обучающихся в Украине, у них выявлен повышенный уровень тревоги и депрессии, особенно в зимний период.

Результаты наших исследований подтверждают данные научной литературы, что эмоциональное состояние студентов-иностранцев в значительной мере зависит от их умения общаться на языке страны проживания.

Разработанная нами комплексная методика психокоррекции и психопрофилактики нарушений эмоционального состояния студентов-иностранцев предусматривает внедрение психообразовательной программы, своевременную психодиагностику нарушений эмоционального состояния и других проблем адаптации, а также реализацию психокоррекционных мероприятий и принципов психопрофилактики, содержащих рациональную и когнитивно-поведенческую терапию. Психопрофилактическая работа с

иностранными студентами основана на реализации психообразовательной программы, а также на подготовке студентов к жизни в другой стране, проведении мониторинга процесса адаптации и выявление групп риска. Организационная работа по совершенствованию системы подготовки и сопровождения студентов в процессе их обучения в другой стране должна быть направлена на совершенствование института кураторства, улучшение преподавания языка с ударением на умение общаться в стране обучения, совместное обучение и проживание в общежитии вместе со студентами страны обучения, обеспечение предоставления доступной, своевременной и качественной психологической и медицинской помощи.

Реализация разработанной нами комплексной психокоррекционно-психопрофилактической методики будет способствовать качественной адаптации иностранных студентов, более быстрому изучению ими языка, последующему трудоустройству и решению материальных проблем, преодолению невротического реагирования, позитивному характеру процессов глобализации и поликультурного развития гражданского общества.

Список використаних джерел

1. Chao, M. M., Takeuchi, R., Farh, J. L. (2017). Enhancing cultural intelligence: The role of implicit culture beliefs and adjustment, *Personnel Psychology*, Vol.70, pp. 257-292.
2. Dovgodko, T. (2013) Adaptation of foreign students to the educational environment of Ukraine, *Pedagogy and Psychology of Professional Education*, Vol.2, pp.114 - 120
3. Duce, Daniel L. (2016), Can Within-Race Achievement Comparisons Help Narrow Between-Race Achievement Gaps?, *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*, Vol. 22, Issue 2, pp. 110-115.
4. Faramars Asanjarani & Gökmen Arslan (2020), Measuring the Emotional and Behavioral Problems among Iranian Students: A Psychometric Study, *Journal of*

Education for Students Placed at Risk (JESPAR),
<https://doi.org/10.1080/10824669.2020.1854761>

5. Hua, J., Fan, J., Walker, A., Hou, N., Zheng, L., & Debode, J. (2018). Examinations of the role of individual adaptability in cross-cultural adjustment. *Journal of Career Assessment*, 27(3), 490–509.

6. Jing Hua, Guilin Zhang, Charles Coco, Teng Zhao, Ning Hou (2020), Proactive Personality and Cross-Cultural Adjustment: The Mediating Role of Adjustment Self-Efficacy, *Journal of International Students*, Vol. 10, No4, pp. 817-835.

7. Kroenke, K., Spitzer, R. L. & Williams, J. B., ets (2007) Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection, *Ann. Intern. Med.*, Vol. 146., pp. 317–325.

8. Lunceford, Ghristina, Sondergeld, Toni A. & Stretavski, Elizabeth L. (2017), A Comparative Case Study of Student Preparation for Postsecondary Education: How GEAR UP, Socioeconomic Status, and Race Influence Academic and Non-academic Factors, *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*, Vol. 22, Issue 4, pp. 185-199.

9. Maertz, C. P., Takeuchi, R., Chen, J. 2016. An episodic framework of outgroup interaction processing: Integration and re-direction for the expatriate adjustment research, *Psychological Bulletin*, Vol. 142, pp. 623-654.

10. Report of a Mental Health Survey Among Chinese International Students at Yale University, *Journal of American College Health*, Vol. 61(1), pp. 1-8 January 2013 with 4,811 Reads DOI: 10.1080/07448481.2012.738267 · Source: PubMed

11. Sheikh, Mehak, Koc, Yasin & Anderson, Jorl R. (2019), A Qualitative Exploration of the Tertiary Education Experiences of Refugee and Asylum Seekers in Australia, *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*, Vol. 24, Issue 4, pp. 323-345.

12. Shu, F., McAbee, S. T., & Ayman, R. (2017). The HEXACO personality traits, cultural intelligence, and international student adjustment, *Personality and Individual Differences*, Vol.106(1), pp. 21–25.

13. Vashchuk, F. (2012) Psychological service in higher educational establishments of the USA and Ukraine (comparative analysis), *Comparative professional pedagogy*, Vol. 2, pp. 14 - 22.
14. Vihrushch-Oleksiuk, O. (2016) Personal determinants of foreign student youth as a condition for successful integration into a multicultural educational environment, *Bulletin of the Odessa National University. Psychology: Sciences*, No.1 (39), Vol. 21. , Odessa, Astroprint, pp. 68 - 78.
15. Young, T. J., Schartner, A. (2014) The effects of cross-cultural communication education on international students' adjustment and adaptation, *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, pp. 1-16.
16. Young, T. J., Sercombe, P. G., Sachdev, I., Naeb, R., & Schartner, A. (2013) Success factors for international postgraduate students' adjustment: exploring the roles of intercultural competence, language proficiency, social contact and social support, *European Journal of Higher Education*, Vol. 3(2), pp. 151-171.
17. Госпітальна шкала тривоги та депресії [Електронний ресурс].-режим доступу: <http://klvcrb.ru/attachments/article/pdf> (рос.)
18. Тест із російської мови для іноземців [Електронний ресурс].-режим доступу: <https://studyinrussia.ru/life-in-russia/russian-language/russian-language-test/> (рос.)

References

1. Chao, M. M., Takeuchi, R., Farh, J. L. (2017). Enhancing cultural intelligence: The role of implicit culture beliefs and adjustment, *Personnel Psychology*, Vol.70, pp. 257-292.
2. Dovgodko, T. (2013) Adaptation of foreign students to the educational environment of Ukraine, *Pedagogy and Psychology of Professional Education*, Vol. 2, pp. 114 - 120
3. Duce, Daniel L. (2016), Can Within-Race Achievement Comparisons Help Narrow Between-Race Achievement Gaps ?, *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*, Vol. 22, Issue 2, pp. 110-115.

4. Faramars Asanjarani & Gökmen Arslan (2020), Measuring the Emotional and Behavioral Problems among Iranian Students: A Psychometric Study, *Journal of Education for Students Placed at Risk* (JESPAR), <https://doi.org/10.1080/10824669.2020.1854761>
5. Hua, J., Fan, J., Walker, A., Hou, N., Zheng, L., & Debode, J. (2018). Examinations of the role of individual adaptability in cross-cultural adjustment, *Journal of Career Assessment*, Vol. 27 (3), pp. 490-509.
6. Jing Hua, Guilin Zhang, Charles Coco, Teng Zhao, Ning Hou (2020), Proactive Personality and Cross-Cultural Adjustment: The Mediating Role of Adjustment Self-Efficacy, *Journal of International Students*, Vol.10,no.4,pp. 817-835.
7. Kroenke, K., Spitzer, R. L. & Williams, J. B., ets (2007) Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection, *Ann. Intern. Med.*, Vol. 146., pp. 317-325.
8. Lunceford, Ghristina, Sondergeld, Toni A. & Stretavski, Elizabeth L. (2017), A Comparative Case Study of Student Preparation for Postsecondary Education: How GEAR UP, Socioeconomic Status, and Race Influence Academic and Non-academic Factors, *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*, Vol. 22, Issue 4, pp. 185-199.
9. Maertz, C. P., Takeuchi, R., Chen, J. 2016. An episodic framework of outgroup interaction processing: Integration and re-direction for the expatriate adjustment research, *Psychological Bulletin*, Vol.142, pp. 623-654.
10. Report of a Mental Health Survey Among Chinese International Students at Yale University, *Journal of American College Health*, Vol. 61 (1), pp.1-8, January 2013 with 4,811 Reads DOI: 10.1080 / 07448481.2012.738267 Source: PubMed
11. Sheikh, Mehak, Koc, Yasin & Anderson, Jorl R. (2019), A Qualitative Exploration of the Tertiary Education Experiences of Refugee and Asylum Seekers in Australia, *Journal of Education for Students Placed at Risk (JESPAR)*, Vol. 24, Issue 4, pp. 323-345.

12. Shu, F., McAbee, S. T., & Ayman, R. (2017). The HEXACO personality traits, cultural intelligence, and international student adjustment, *Personality and Individual Differences*, Vol.106 (1), pp. 21-25.
13. Vashchuk, F. (2012) Psychological service in higher educational establishments of the USA and Ukraine (comparative analysis), *Comparative professional pedagogy*, Vol. 2, pp. 14 - 22.
14. Vihrushch-Oleksiuk, O. (2016) Personal determinants of foreign student youth as a condition for successful integration into a multicultural educational environment, *Bulletin of the Odessa National University. Psychology: Sciences*, No.1 (39), Vol. 21, Odessa, Astroprint, pp. 68 - 78.
15. Young, T. J., Schartner, A. (2014) The effects of cross-cultural communication education on international students' adjustment and adaptation, *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, pp. 1-16.
16. Young, TJ, Sercombe, PG, Sachdev, I., Naeb, R., & Schartner, A. (2013) Success factors for international postgraduate students' adjustment: exploring the roles of intercultural competence, language proficiency, social contact and social support, *European Journal of Higher Education*, Vol. 3 (2), pp. 151-171.
17. Hospital scale of anxiety and depression [Online]. - available at: <http://klvcrb.ru/attachments/article/pdf> (Ru)
18. Russian language test for foreigners [Online]. - available at: <https://studyinrussia.ru/life-in-russia/russian-language/russian-language-test/> (Ru)