

**Adaptation of foreign students to vital activity in the high school
Datsyshyn P.¹, Nikolaenko O.², Stelmoshchuk P.³ (Ukraine)**

**Адаптация иностранных студентов к жизнедеятельности в вузе
Дацишин П.Т.¹, Николаенко О.А.², Стельмащук П.О.³ (Украина)**

¹Дацишин Павел Трофимович / Datsyshyn Pavel – кандидат медицинских наук, доцент;

²Николаенко Оксана Александровна / Nikolaenko Oksana - кандидат биологических наук, доцент,
кафедра нормальной физиологии;

³Стельмащук Павел / Stelmoshchuk Pavel – ассистент,
кафедра нормальной анатомии,

Винницкий национальный медицинский университет им. Н.И. Пирогова, г. Винница, Украина

Аннотация: в статье анализируются вопросы адаптации иностранных студентов в Винницком медицинском вузе в новой стране. Исследование показало социально-психологические факторы, определяющие эффективность процесса адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу.

Abstract: the article analyzes the problem of adapting of foreign students at the medical university in Vinnitsa. Sociological research has revealed socio-psychological factors that determine the effectiveness of the adaptation process of foreign students to the educational process.

Ключевые слова: адаптация, гомеостаз, иностранные студенты.

Keywords: adaptation, homeostasis, foreign students.

Адаптация (от лат. adapto – приспосаблию) – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды. Процессы адаптации направлены на сохранение гомеостаза [3, с. 10].

Вопросы адаптации постоянно используются преподавателями университета, работающими с иностранными студентами младших курсов и деканатом по работе с иностранными студентами. Каждый год в университет приезжают иностранные граждане для учёбы на подготовительном факультете и основных факультетах: медицинском, стоматологическом и фармацевтическом. В настоящее время обучаются студенты из 62 стран. Понимая, что мы настолько радикально изменили окружающую среду, для того, чтобы существовать в этой среде мы должны изменить себя.

Иностранные граждане приезжают из разных стран Африки, Азии, Латинской Америки и стран Европы. У всех были свои устои жизни, питания, учёбы и культуры.

Фундаментальная наша задача сегодня – достичь существенного взаимодействия иностранных студентов с окружающей новой средой их жизни, учёбы, чтобы это взаимодействие не принесло вреда их здоровью. Адаптация происходит не сразу, идёт длинная цепь реакций разных систем, одни из которых должны видоизменять свою деятельность, другие регулировать эти изменения [1, с. 20].

Начинается адаптация с жилья. Мы должны поселить в комнату общежития, стараемся поселить со своими земляками. Тут будет не только встреча сограждан, а также одна религия и привычки. А дальше вызываем ломку стереотипа. Дома в это время был день, различные развлечения, гулянья. У нас же ночь необходимо спать. На ранних этапах пребывания в Украине необходимо адаптироваться к новым условиям жизни. Наступает ломка стереотипа: нервная система и железы внутренней секреции с их гормонами должны работать в новых условиях. Гормоны гипофиза и коры надпочечников начинают секретироваться в данных условиях. На начальных стадиях действия на организм происходит изменение деятельности всех систем организма, изменяются некоторые его константы. Гомеостаз перестраивается на новый уровень, наиболее адекватный для конкретных условий [4, с.32]. Это может быть подтверждением того, что иностранным студентам трудно лечь отдыхать, а утром встать на занятия. Во время занятий быстро наступает утомление. После занятий студенты отдыхают, а потом начинают учить предметы на следующий день. Начиная с III курса и дальше, количество таких студентов уменьшается, что говорит о том, что у этих студентов наступает адаптация.

Это зависит от типа темперамента. Разные темпераменты по-разному реагируют на такие изменения в жизни. Студенты холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики реагируют не одинаково. Это особенно проявляется на взаимоотношениях с преподавателем во время практических занятий, на лекции или при посещении деканата по работе с иностранными студентами.

Эти моменты зависят также от физического состояния здоровья, которое зависит как от биологических факторов (наследственность), так и от сложного комплекса социальных, экономических, гигиенических, климатогеографических и других условий окружающей среды [2, с. 43].

Под влиянием неблагоприятных факторов среды уровень физического состояния здоровья снижается, а улучшение условий способствует его повышению.

Поселение иностранных студентов в общежитие – одна из составляющих улучшения здоровья при адаптации.

Здоровье иностранного студента, сопротивляемость его организма к новым условиям проживания в Украине, трудоспособность зависит от питания. Правильное и рациональное питание тоже является одним из условий адаптации иностранных студентов в другой стране. Университет тоже уделяет большое значение питанию студентов. В каждом общежитии оборудованы буфеты, в морфологическом корпусе значительно расширили буфет для приёма пищи. Отремонтирована столовая университета, где есть первые блюда, гарниры, сладкие блюда и различные соки. Есть специальные блюда для студентов, которые не употребляют свинину и диетическое питание для тех, у кого проблемы с пищеварительной системой. Для этого используют куриное мясо.

За здоровьем иностранных студентов следят врачи медицинского пункта, которые ведут амбулаторные карты на каждого студента, куда включены листы осмотра у разных специалистов. С одной стороны это профилактика, а с другой стороны лечение возникшего заболевания.

Каждый иностранный студент оформляет медицинский сертификат, который помогает ему в лечении возникшего заболевания или обострении хронического.

Для поддержания здоровья созданы условия для занятий спортом, участия в различных секциях при кафедре физического воспитания. Многие студенты участвуют в чемпионате университета по различным видам спорта, в том числе и в национальных видах игр.

Преподаватели университета всегда настраивают иностранных студентов на умелую мобилизацию резервов своего организма, на преодоление неприятных моментов жизненного характера, на уменьшение возможности заболевания.

Литература

1. *Березин В.Г.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. М.: Наука, 2002. 270 с.
2. *Витенберг Е.В.* Социальные адаптации личности в условиях межкультурного общения. Авт. дисс. канд. псих. наук. СПб., 1999. 16 с.
3. *Карпенко Л.А. Петровский А.В., Ярошевский М. Г.* Краткий психологический словарь. Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». 1998. 380 с.
4. *Налчаджян А.А.* Социально-психическая адаптация личности. Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. 263 с.