

graduates of these programs have received an education consistent with industry standard by which in most case it's a big experience for foreigners/foreign students.

Diversity and affordability – Availability of different kinds of colleges, universities, private schools, degree programs and vocational schools, with varying levels of entry requirements, tuitions and financial assistance. The depth and breadth of these choices means that almost any international student should be able to participate in a rewarding path of academic advancement.

Flexibility – universities and colleges work together to make sure that credits earned at one program transfer to another. Therefore, it is relatively easy for international students to move from one school to another without interfering with their academic goals. It is common for students seeking four-year bachelor's degrees to earn two-year associate's degrees from a community college, and then complete the remaining two years of study at four-year colleges.

Аккари Рами  
ХНМУ, Ливан

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ В УКРАИНЕ**

С каждым годом всё больше иностранных учащихся для получения высшего образования приезжают в Украину, где каждый из них проходит адаптационный период. Процесс адаптации к студенческой жизни трудный, даже если учишься в своей стране, но гораздо сложнее, если учишься не на родине. Адаптация включает в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм-среда». Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся в динамическом равновесии, а их соотношения меняются постоянно, следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации. Поскольку период пребывания иностранных студентов в Украине колеблется от двух недель до нескольких лет, то можно понять насколько важен постоянный контроль за адаптацией, которая включает в себя множество аспектов, наиболее важные из них – приспособление к новой социокультурной среде, приспособление к новым климатическим условиям, времени, новой образовательной системе, к новому языку общения, интернациональному характеру учебных групп и потоков, приспособление к культуре новой страны и т. д.

Смена климата является сильным раздражителем для человека и может вызвать расстройство сна, головную боль, повышение кровяного давления, обострить хронические заболевания. Повышение и понижение температуры, изменение влажности воздуха, колебания атмосферного давления, особенности светового дня могут вызвать плохое настроение и дискомфорт.

1-й: 0°-30° – жаркий, со средней температурой +21-27°С, 2-й: 30°-45° – теплый,  $t_{cp}$  = +16-21°С, 3-й: 45°-60° – умеренный,  $t_{cp}$  = +5-15°С, 4-й: 60° и выше – холодный, температура – ниже +5°С. Теперь, если мы сравним, в каких климатических поясах находятся страны Юго-Восточной Азии и Ближнего Востока, из которых приезжает подавляющая масса студентов, и Украину, то станет ясно, насколько сложно адаптироваться студентам из этих стран к жизни и учебе в Украине. Особенностью Харькова, Харьковской области является частая смена воздушных масс, что вызывает неустойчивую погоду.

<i>ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ</i>	<i>УКРАИНА</i>	<i>СТРАНЫ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ И БЛИЖНЕГО ВОСТОКА</i>
Средняя годовая температура	+4°	+20°
Облачность	Высокая	Низкая
Количество солнца (полных дней в году)	30 дней	Всегда
Снег	130-135 дней в году	–
Количество осадков	550-650 мм	Больше

Из приведенной выше таблицы видно, что страны Юго-Восточной Азии и Ближнего Востока относятся к 1-ой климатической зоне, которой соответствует жаркий климат, а Украина – к третьей, т. е. умеренной климатической зоне.

Наиболее быстро протекает процесс адаптации к украинской кухне. Во многих странах, как и в Украине, предпочитают картофель, рис, мясо и рыбу, но используют большее количество приправ, поэтому отдельные блюда оказываются сходными с блюдами родной кухни, что вызывает приятное удивление.

Хочется подчеркнуть, что приспособление к резкому изменению климатических условий и пище заставляет человека включать соответствующие адаптационные механизмы, что оказывает отрицательное влияние на учебный процесс, отодвигая его на второй план.