

порівнюючи дані відносно ППТ, встановлено збільшення її розмірів (загального об'єму) у 12,5% дівчат та стільки ж юнаків віком 12-18 років.

Висновки. Установлено, що дефіцит заліза на донозологічній стадії негативно впливає на гормональний стан щитоподібної залози. Більш виражений вплив виявлений у дітей старшого шкільного віку.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ

Рядних О.К.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Адаптація – процес пристосування до умов та вимог нового середовища, сукупність фізіологічних особливостей, що обумовлюють урівноваження організму з факторами середовища: усі види спадкової та набутої пристосувальної здатності людини, які забезпечують певні фізіологічні реакції на клітинному, органному, системному рівнях.

Кожна людина протягом життя переживає декілька періодів адаптації: відвідування дитячого садочка, першого класу школи, перехід від початкової школи до середньої, а далі до ВНЗ. Навчання у вищому навчальному закладі один з найважливіших періодів життєдіяльності, професійного зростання та становлення, як фахівця. Пошук шляхів успішної та скорішої адаптації до умов, що змінилися – актуальна проблема для кожного першокурсника. Із вступом до вищого навчального закладу різко змінюється оточення, у багатьох немає можливості щоденно спілкуватися з батьками і рідними; змінюються побутові умови – мешкання у гуртожитку, харчування, значну роль відіграє навчальна група. Навчальне навантаження відрізняється від шкільного: частина першокурсників мають труднощі з відсутністю навичок самостійної роботи, невмінням складати конспекти лекцій, працювати з підручниками, аналізувати, ясно і чітко викладати свої думки. Інформаційна насиченість, велика кількість аудиторних занять, наявність самостійної роботи підвищує тривожність, руйнуються стереотипи, виникають стресові ситуації, що суттєво впливає на процеси адаптації. Високі вимоги навчального процесу, постійне розумове та психічне навантаження, а також порушення режиму праці та відпочинку; незбалансоване харчування та недотримання режиму призводять до зриву процесів адаптації та виникненню загрози психічному і фізичному здоров'ю. Сучасна економічна ситуація змушує багатьох студентів з перших курсів шукати будь-яку роботу, що призводить до пропусків занять, поганих оцінок,

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.