

Turn off any music, sit down, clear your mind and take deep breaths. Visualize yourself happily studying and clearly understanding what you have learned.

8. Set goals. Set goals such as for the number of sections / chapters you plan to cover within a period of time, your target grades to score in tests and others. Setting goals will give you more motivation.

9. Reward yourself. Finally remember to reward yourself for the job well done.

Final thoughts... Remember, the toughest part in studying is to get started. As long as you are determined and push yourself to pick up the book, half the battle is already won. With willpower, determination and using the study motivation tips above, getting study motivation shouldn't be a problem anymore!

Отебаева Зауре  
ХНУРЭ, Казахстан

## **АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ**

Интеграция современной украинской системы высшего образования ставит новые задачи и условия развития экспорта образовательных услуг. Обучение иностранных студентов является определенным показателем статуса учебного заведения. Фундаментальность украинского образования делает Украину привлекательной для иностранцев. В связи с этим становится актуальным изучение проблем адаптации иностранных студентов к образовательному процессу в украинском вузе.

Адаптация (от средневекового латинского *adaption* – приспособление) – интегральное, многогранное явление, имеет множество толкований и рассматривается в различных областях науки. Адаптация к образовательной среде вуза – одна из форм приспособительного поведения человека, и имеет те же компоненты, что и любой другой адаптивный процесс. Под адаптацией студентов-иностранцев к образовательной среде украинского понимается многофакторный процесс вхождения, развития и

становления личности студента-иностранца в образовательном пространстве.

Молодые люди, приехавшие на учебу в Украину из других государств, оказываются в очень непростой ситуации. Студенческая жизнь становится для них серьезным жизненным испытанием. Они вынуждены не только осваивать новый вид деятельности – учебу в высшем учебном заведении, готовиться к будущей профессии, но и адаптироваться к совершенно незнакомому социокультурному пространству.

Трудности, которые иностранный студент особенно остро испытывает в первый год пребывания в новой стране, могут быть сгруппированы следующим образом:

- психофизиологические, связанные с переустройством личности, «вхождением» в новую среду, психоэмоциональным напряжением, сменой климата и т.д.;
- учебно-познавательные, связанные, в первую очередь, с недостаточной языковой подготовкой, преодолением различий в системах образования; адаптацией к новым требованиям и системе контроля знаний; организацией учебного процесса, который должен строиться на принципах саморазвития личности, «выращивания» знаний;
- социокультурные, связанные с освоением нового социального и культурного пространства вуза; преодолением языкового барьера в решении коммуникативных проблем как по вертикали, т.е. с администрацией факультета, преподавателями и сотрудниками, так и по горизонтали, т.е. в процессе межличностного общения внутри межнациональной малой учебной группы, учебного потока, на бытовом уровне. Необустроенность жилищных условий и быта, отсутствие привычного комфорта мешают студентам сосредоточиться на учебе слабое знание особенностей русского менталитета и норм этикета, зачастую приводит к конфликтам студентов-иностранцев с местным населением.

Таким образом, адаптация студентов-иностранцев к образовательной среде украинского вуза – это комплексное явление, включающее в себя несколько видов адаптации. Успешность этого процесса обеспечивает адекватное взаимодействие иностранных студентов с социокультур-

ной и интеллектуальной средой вуза, психоэмоциональную стабильность, формирование новых качеств личности и социального статуса, освоение новых социальных ролей, приобретение новых ценностей, осмысление значимости традиций будущей профессии.

Фен Эфей  
ХНАДУ, Китай

## ОСОБЕННОСТИ КИТАЙСКОГО МЕНТАЛИТЕТА

Менталитет (от фр. *Mentalité* – «направление мыслей») – это коллективный образ мышления общностей людей и групповые их особенности: культурные, социальные, мировоззренческие, бытовые и другие. Основным фактором, который повлиял на развитие и становление менталитета китайцев, является территориальная и культурная замкнутость нашей страны.

Менталитет и образ мышления китайской нации сформировались под влиянием конфуцианской морали, которая стала основой китайской культуры. В основе учения Конфуция заложена идея о всеобщей гармонии, которая возможна только в случае беспрекословного соблюдения всех правил каждым членом общества. Отсюда и проистекают особенности мировоззрения китайцев.

Основные качества китайской нации складывались на протяжении тысячелетий. Конечно, мы – китайцы, как представители любого народа, разные, но можно представить некую обобщающую модель качеств, присущих большинству людей китайской национальности.

Главная черта китайского общества – коллективизм. У нас не принято говорить «я» – это расценивается как презираемый в стране эгоизм. Китайцы говорят «мы», даже если ведут беседу один на один. Это черты коллективистской культуры, которая стоит на идее о том, что индивид является маленькой частью в большой совокупности коллектива. Индивид должен абсолютно подчиняться ему. Социальное положение и статус