

ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ / DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Научная статья

УДК 378.015.31-054.6

<https://doi.org/10.35266/2949-3463-2026-1-1>



Группа психологической поддержки как способ повышения эмоционального благополучия студентов из Китая на этапе адаптации к обучению в российском вузе

Светлана Викторовна Васильева✉, Вэнькай Фан

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В условиях роста числа иностранных студентов в российских вузах, особенно в рамках китайской инициативы «Один пояс – один путь», вопросы их успешной социокультурной и академической адаптации приобретают стратегическое значение. Особое внимание в этом процессе следует уделять эмоциональному благополучию обучающихся, которое напрямую связано с учебной успешностью, удовлетворенностью жизнью и психологической устойчивостью. Цель исследования заключалась в оценке эффективности групповой психологической поддержки в улучшении эмоционального состояния и адаптационных возможностей китайских студентов на начальном этапе их пребывания в России. В исследовании приняли участие 136 китайских студентов в возрасте от 17 до 25 лет; использовались опросник Chinese College Student Adjustment Scale, визуальные аналоговые шкалы, методика «Самочувствие. Активность. Настроение», шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера и авторский вариант методики полярных профилей. Данные опросника Chinese College Student Adjustment Scale показали, что до начала программы около 30 % студентов имели низкий уровень адаптации, преимущественно в сферах учебной деятельности и межличностных отношений. Эффективность групповой психологической поддержки оценивалась по динамике показателей визуальных аналоговых шкал. В подгруппе участников групповой поддержки (19 студентов) выявлено статистически значимое улучшение эмоционального состояния ($s\ 6,5 \pm 1,1$ до $7,6 \pm 1,5$; $t(18) = 5,42$; $p < 0,001$) и повышение субъективного уровня адаптации ($s\ 5,8 \pm 0,9$ до $6,4 \pm 1,1$; $t(18) = 4,71$; $p < 0,001$). Корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью, самочувствием, активностью, настроением и негативными показателями (уровнем тревоги, стресса, трудностями адаптации). Полученные результаты подтверждают предположение, что групповая психологическая поддержка способствует снижению уровня тревоги и стресса, укреплению чувства принадлежности к группе и формированию эффективных стратегий саморегуляции у китайских студентов.

Ключевые слова: китайские студенты, психологическая адаптация, эмоциональное благополучие, стресс, тревога, групповая психологическая поддержка

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Васильева С. В., Фан В. Группа психологической поддержки как способ повышения эмоционального благополучия студентов из Китая на этапе адаптации к обучению в российском вузе // Северный регион: наука, образование, культура. 2026. Т. 27, № 1. С. 12–25. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2026-1-1>.

Original article

Group psychological support as emotional well-being improvement in Chinese students during adaptation before studying at Russian university

Svetlana V. Vasileva[✉], Wenkai Fang

The Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The increasing number of international students in Russian universities, particularly within the framework of China's Belt and Road Initiative, emphasizes the importance of their social, cultural, and academic adaptation. Emotional well-being is a crucial factor, as it directly relates to academic success, life satisfaction, and resilience. This study aims to assess the effectiveness of group psychological support in improving the emotional state and adaptation capacity of Chinese students in the early days of stay in Russia. The study includes 136 students aged from 17 to 25. Research tools comprise the Chinese College Student Adjustment Scale (CCSAS), Visual Analogue Scales (VAS), the Well-Being–Activity–Mood Scale (SAN), the Satisfaction With Life Scale (SWLS) by Dr. E. Diener, and an author's version of the polar profiles technique. According to CCSAS, about 30% showed a low level of adaptation, mainly in the academic and interpersonal domains. VAS served to evaluate the effectiveness of the group psychological support. Significant improvements were observed in the subset of participants (19 students): their emotional state increased from 6.5 ± 1.1 to 7.6 ± 1.5 ; $t(18) = 5.42$; $p < 0.001$, while subjective adaptation rose from 5.8 ± 0.9 to 6.4 ± 1.1 ; $t(18) = 4.71$; $p < 0.001$. Correlation analysis showed strong associations between life satisfaction, well-being, activity, and mood on the one hand, and negative indicators such as anxiety, stress, and adaptation difficulties on the other. The findings confirm that group psychological support reduces stress and anxiety, strengthens the sense of belonging, and develops effective self-regulation strategies, thus serving as an efficient tool for the adaptation of Chinese students in Russian universities.

Keywords: Chinese students, psychological adaptation, emotional well-being, stress, anxiety, group psychological support

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Vasileva S. V., Fang W. Group psychological support as emotional well-being improvement in Chinese students during adaptation before studying at Russian university. *Severny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2026;27(1):12–25. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2026-1-1>.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы Российская Федерация, являясь ключевым партнером инициативы «Один пояс – один путь», становится популярным направлением для обучения китайских студентов за рубежом. Число китайских студентов в российских вузах растет, что открывает новые перспективы для развития российской системы образования, а также ставит перед ней задачу обеспечения адаптации иностранных студентов и повышения их эмоционального благополучия [1].

Эмоциональное благополучие в современной психологии определяется как состояние гармонии, внутреннего равновесия и удовлетворенности жизнью. Оно включает в себя не только отсутствие психоэмоциональных

расстройств, но и эффективное управление эмоциями, а также формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру. Теория субъективного благополучия Э. Динера и модель психологического благополучия К. Рифф подчеркивают важность субъективной оценки качества жизни, навыков саморегуляции и способности к постановке жизненных целей как основы психического здоровья и личностной устойчивости [2, 3].

Исследования показывают, что высокий уровень эмоционального благополучия студентов связан не только с академической успешностью, но и с удовлетворенностью жизнью, показателями адаптации и низким уровнем тревоги [4]. В этом процессе ключевую роль играет эмоциональная

психологическая устойчивость (resilience), которая помогает иностранным студентам преодолевать трудности, возникающие в новой культурной и образовательной среде, поддерживать мотивацию и уверенность в себе [5]. В исследовании X. Chu, Y. Zhu [6] на выборке из 624 иностранных студентов в Китае показано, что психологическая устойчивость является значимым медиатором между культурным интеллектом и успешной кросс-культурной адаптацией: чем выше культурный интеллект, тем выше психологическая устойчивость и, как следствие, адаптация. S. Zheng, K. Ishii [7] выявили, что эмоциональная поддержка в непосредственном общении с соотечественниками в стране пребывания является более эффективной, чем дистанционная, что указывает на важность контекста поддержки в снижении тревожности.

Адаптация иностранных студентов к жизни и обучению в другой стране является многоуровневым процессом, включающим культурный, социальный и психологический компоненты. Нарушение баланса на любом из этих уровней может снизить общий уровень субъективного благополучия, повысить уязвимость к стрессу и способствовать развитию таких негативных состояний, как тревога и депрессия [8].

Исследования подтверждают, что адаптация не ограничивается академическими задачами, а представляет собой сложный психологический и социальный процесс. Для китайских студентов основными трудностями являются языковой барьер, культурные различия и риск социальной изоляции [9, 10]. В российском контексте в исследовании на базе медицинских вузов выявлено, что языковой барьер был ведущей причиной непонимания и конфликтов с русскоговорящими – почти 32 % подобных случаев объяснялись именно недостаточным знанием языка. Это подчеркивает необходимость определить языковую поддержку как приоритетный компонент адаптационных программ [11].

Кросс-культурные исследования показывают, что культурные ценности – коллективизм и индивидуализм – оказывают значительное

влияние на процессы саморегуляции, эмоциональной устойчивости и формирования идентичности у иностранных студентов. Недостаток социальной поддержки для представителей коллективистских культур в этот период увеличивает вероятность эмоциональной дестабилизации [12].

Согласно исследованию Л. Н. Латиповой и соавт., на психологическое состояние китайских студентов в России негативно влияют несколько факторов: недостаточные языковые навыки препятствуют их социальной и академической интеграции; изменение модели образования – переход от коллективистских принципов к более индивидуализированной российской модели – приводит к внутреннему конфликту ценностей у китайских студентов; сложность установления новых социальных отношений и склонность к пассивным стратегиям адаптации вызывают психологическую отчужденность и чувство внутренней изолированности [10].

Кроме того, С. Дуанаева и соавт. на основе межкультурного исследования, проведенного в нескольких российских вузах, отмечают, что недостаток ресурсов (отсутствие профессиональной психологической помощи, недостаточная поддержка со стороны семьи) ослабляет способность студентов справляться со стрессом и саморегулироваться, усугубляя эмоциональные и поведенческие трудности на этапе адаптации [13].

Для решения проблем адаптации, с которыми сталкиваются иностранные студенты, многие вузы создали специализированные программы групповой психологической поддержки, включающие групповые консультации, тренинги и психолого-педагогические образовательные модули. В исследовании А. Дипеолу и его коллег, проведенном в 2007 г., описана структура групп поддержки с учетом культурных особенностей участников, проанализированы препятствия, мешающие иностранным студентам обращаться за психологической помощью, и предложены рекомендации по эффективной реализации проектов групп психологической поддержки иностранных студентов. Этот опыт показывает, что

целенаправленные группы психологической поддержки помогают иностранным студентам безопасно обсуждать свои трудности, получать эмоциональную поддержку и учиться у своих сверстников, имеющих аналогичный опыт обучения за рубежом [14].

Психообразовательная группа, проведенная в Анкарском университете, была направлена на преодоление типичных адаптационных проблем иностранных студентов: языковых трудностей, чувства одиночества, тревоги и культурного шока. Участие в восьминедельной программе привело к снижению уровня изоляции и тревоги, улучшению коммуникативных навыков (в том числе за счет отработки навыков устной речи в безопасной обстановке) и формированию устойчивых связей взаимной поддержки. Все участники группы высоко оценили практическую значимость программы, а ее положительное влияние сохранялось и через три месяца после завершения [15].

Современные подходы к групповой поддержке включают смешанные форматы, сочетающие очные встречи с онлайн-компонентами. В исследовании С. Чиполлетта и соавт. [16] было показано, что подобная модель способствует расширению социального круга, снижению чувства одиночества и подавленности, а также улучшению показателей удовлетворенности жизнью и обучением. Важным фактором эффективности подобного формата встреч авторы считают сочетание образовательного компонента с реальным групповым взаимодействием, что помогает преодолевать стресс, получать позитивный социальный опыт и развивать чувство принадлежности к академическому сообществу.

В России проблемы адаптации иностранных студентов также находятся в центре внимания исследователей и психологических служб вузов. Т. В. Киящук [17] выделил несколько моделей сопровождения – от «экстренной помощи» и «психологической поддержки» до «развития личности», которые были интегрированы в образовательную среду вузов. Участие иностранных студентов в специализированных адаптационных

программах позволяет значительно снизить выраженность культурного шока и одновременно повысить их способность адаптироваться к новой среде [18].

Таким образом, как зарубежный, так и российский опыт убедительно демонстрирует, что групповые формы психологической поддержки являются эффективным инструментом содействия социальной и академической интеграции иностранных студентов. Участие в подобных программах способствует снижению эмоционального напряжения, формированию устойчивых и конструктивных социальных связей, повышению уверенности в собственных силах, актуализации адаптационного потенциала, а также более успешному преодолению языковых и культурных барьеров, что в конечном счете положительно отражается на академической успеваемости.

Исходя из представленного анализа, включение групповой психологической поддержки в систему мероприятий по адаптации китайских студентов к обучению в российских вузах представляется как практически значимым, так и научно обоснованным направлением работы. Реализованное нами исследование предполагало проведение тематических психологических семинаров в период начальной адаптации, совмещавших языковую поддержку с развитием эмоциональной компетентности, а также регулярный мониторинг психологического состояния участников и предоставление им обратной связи.

Цель исследования заключалась в изучении эффективности групповой психологической поддержки в повышении уровня эмоционального благополучия китайских студентов на этапе адаптации к обучению в российских вузах.

Задачи исследования включали:

- выявление исходного уровня и трудностей адаптации, а также эмоционального состояния студентов из Китая;
- проведение двух циклов групповой психологической поддержки;
- оценку динамики показателей адаптации и эмоционального состояния по результатам участия в группах.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что участие в группе психологической поддержки окажет положительное влияние на эмоциональное состояние и адаптационные способности китайских студентов, обучающихся в российских вузах.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие 136 студентов из Китайской Народной Республики (КНР), обучающихся на первом курсе программ бакалавриата и магистратуры в возрасте от 17 до 25 лет (74 женщины и 62 мужчины). Все респонденты были студентами Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (г. Санкт-Петербург).

Сбор данных проводился в форме онлайн-анкетирования на китайском языке. Первым блоком анкеты было информированное согласие на участие в исследовании. Для обеспечения языковой и культурной адекватности все применяемые методики были переведены автором исследования на китайский язык и прошли экспертную оценку профессионального психолога из КНР, имеющего базовое филологическое образование и ученую степень кандидата психологических наук.

Анкета включала четыре блока.

1. Авторский вариант метода полярных профилей – для оценки эмоционального состояния, уровня стресса, выраженности тревоги и трудностей адаптации [19].

2. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (Satisfaction With Life Scale, SWLS) [20].

3. Методика САН (самочувствие – активность – настроение) [21].

4. Анкета формально-биографических сведений, включавшая вопросы о поле, возрасте, уровне образования, владении русским языком, сроке пребывания в Санкт-Петербурге и др.

После проведения первого этапа исследования внимание было сосредоточено на группе китайских студентов, продемонстрировавших повышенный уровень психологического стресса, сниженное настроение, низкую активность и неудовлетворенность качеством жизни. Для оказания адресной помощи и формирования навыков саморегуляции на началь-

ном этапе адаптации данные студенты были приглашены к участию в программе групповой психологической поддержки, реализованной на базе института психологии Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Все занятия проводились в формате психологических семинаров на китайском языке.

В состав подгруппы на втором этапе исследования вошли 19 студентов (10 женщин и 9 мужчин) в возрасте от 19 до 24 лет ($M = 21,0$; $SD \approx 1,5$).

Программа включала два цикла групповой поддержки, каждый из которых состоял из двух встреч: первый цикл – 17 и 18 декабря 2024 г., второй – 14 и 21 апреля 2025 г.

Занятия вели психологи, имеющие опыт работы с межкультурными группами и в области психологии адаптации иностранных студентов.

Для диагностики исходного уровня адаптации перед первой встречей каждого цикла применялась Шкала адаптации китайских студентов (CCSAS – Chinese College Student Adjustment Scale) [22]. Шкала включает 60 утверждений, сгруппированных в 7 субшкал: межличностная адаптация, учебная адаптация, адаптация к университетской жизни, адаптация к будущей профессии, эмоциональная адаптация, самопринятие и удовлетворенность жизнью. Ответы оцениваются респондентами по пятибалльной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 5 – «полностью согласен». Инструмент прошел апробацию на выборке более 55 000 студентов из 182 университетов КНР, обладает высокой внутренней согласованностью (α Кронбаха $> 0,90$), высокой надежностью (ретестовая $r > 0,90$) и доказанной конструктивной и конвергентной валидностью, что делает его применимым как в китайском, так и в зарубежном контексте.

Для оценки динамики эмоционального состояния и субъективного уровня адаптации использовались визуальные аналоговые шкалы (ВАШ/VAS – Visual Analogue Scale) [23]. Каждому участнику предлагалось дважды (до начала первой встречи и после завершения

второй) отметить свое текущее состояние на горизонтальной линии длиной 10 см (0 – крайне неудовлетворительно, 10 – максимально удовлетворительно). Измерялись два показателя (по субъективной оценке респондентов): эмоциональное состояние и уровень адаптации к обучению в вузе. Метод ВАШ широко используется в психологии и медицине для количественной оценки субъективных состояний, отличается простотой применения, высокой чувствительностью к малым изменениям и отсутствием языковых барьеров, что особенно важно в работе с иностранными студентами.

Каждый цикл групповой психологической поддержки включал две встречи, направленные на формирование навыков саморегуляции, эмоциональной экспрессии и взаимоподдержки в межкультурной среде. Все занятия проводились на китайском языке.

Первая встреча имела целью создание атмосферы доверия и психологической безопасности. Вторая была посвящена углубленному исследованию эмоционального состояния участников. Финальная часть включала групповую рефлексию, обсуждение полученного опыта и закрепление навыков эмоциональной саморегуляции.

После завершения второй встречи каждого цикла участники повторно заполняли ВАШ, что позволило зафиксировать динамику субъективных показателей адаптации и эмоционального состояния. Нормальность распределения данных была проверена с помощью теста Шапиро – Уилка; результаты

показали отсутствие значимых отклонений от нормального распределения, что позволило использовать параметрические методы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам применения Шкалы удовлетворенности жизнью (SWLS) среднее значение интегрального показателя составило 22 балла, что соответствует уровню «в целом удовлетворен жизнью». Распределение по категориям удовлетворенности показало, что 17 % респондентов оценивают свою жизнь как «максимально удовлетворен», 21 % – «очень удовлетворен», 34 % – «в целом удовлетворен», 20 % – «скорее не удовлетворен», 6 % – «не удовлетворен» и 2 % – «совсем не удовлетворен». Таким образом, около 8 % студентов можно отнести к группе с выраженной неудовлетворенностью жизнью, а еще около 20 % демонстрируют пониженный уровень удовлетворенности (см. табл. 1).

Анализ данных по методике САН показал, что 81 % студентов оценивают свое физическое состояние как хорошее, в то время как 19 % испытывают усталость и физический дискомфорт. По шкале «активность» 61 % участников продемонстрировали средний или высокий уровень активности, тогда как 39 % отметили низкую активность и снижение мотивации. В эмоциональной сфере 82 % респондентов охарактеризовали свое настроение как положительное, но 18 % сообщили о снижении эмоционального фона и нестабильности настроения (см. табл. 2).

Таблица 1

Результаты оценки удовлетворенности жизнью китайских первокурсников

Категория оценки	Количество респондентов (n)	Доля в выборке (%)
В высшей степени доволен	23	17
Очень доволен	29	21
Более-менее доволен	46	34
Слегка недоволен	27	20
Недоволен	8	6
Очень недоволен	3	2
Итого	136	100

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Таблица 2

Распределение показателей студентов по методике САН ($n = 136$)

Показатель	Категория	Количество (n)	Доля (%)
Самочувствие	Хорошее	110	81
	Плохое	26	19
Активность	Высокий и средний уровни	83	61
	Низкий уровень	53	39
Настроение	Хорошее	111	82
	Плохое	25	18

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Согласно данным авторского варианта методики полярных профилей, 10,3 % студентов отметили высокий уровень стресса, 7,4 % – усиление тревоги, а 19,9 % – затруднения в процессе учебной адаптации. Кроме того, 9 % участников выразили готовность обратиться за психологической помощью (см. табл. 3).

Среди основных трудностей, с которыми сталкиваются китайские студенты, были выделены: недостаточный уровень владения русским языком (64 %), сложности в освоении новой образовательной системы (16 %), проблемы бытовой адаптации и условий проживания (15 %), а также различия в культурных (2 %) и климатических условиях (3 %) (см. табл. 4).

Таблица 3

Процентное распределение показателей напряженности жизненной ситуации по авторскому варианту метода полярных профилей среди китайских студентов ($n = 136$)

Показатель	Категория	% респондентов
Тревога	Нормальный	92,6
	Высокий	7,4
Стресс	Нормальный	89,7
	Высокий	10,3
Адаптация	Нет сложностей	14,0
	Средний уровень	66,1
	Сложности	19,9
Настроение	Хорошее	27,9
	Средний уровень	64,7
	Плохое	7,4
Потребность в психологической помощи	Не нужна	56,4
	Средний уровень	34,6
	Нужна помощь	9,0

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Таблица 4

Основные трудности китайских студентов ($n = 136$)

Трудности	Количество (n)	Доля (%)
Проблемы со знанием русского языка	86	64
Адаптация к новым условиям	21	15
Новые формы обучения	22	16
Культурные различия	3	2
Климатические различия	4	3

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Для выявления взаимосвязей между показателями удовлетворенности жизнью и другими параметрами психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение, уровень тревожности, уровень стресса, трудности адаптации, положительный/отрицательный эмоциональный фон, потребность в психологической помощи) был проведен анализ полученных данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты (см. табл. 5) показали, что большинство переменных имеют статистически значимые корреляции. Самочувствие положительно связано с настроением ($\rho = 0,87$; $p < 0,001$), что отражает зависимость эмоционального фона от физического состояния. Активность демонстрирует положительные связи с удовлетворенностью жизнью ($\rho = 0,43$; $p < 0,01$), самочувствием и настроением, подтверждая роль активного образа жизни в поддержании психологического благополучия.

Отрицательные корреляции выявлены между негативными показателями эмоционального состояния (уровень тревоги, уровень стресса) и позитивными индикаторами. Наиболее выражена обратная связь между тревогой и настроением ($\rho = -0,60$; $p < 0,001$),

а также между стрессом и удовлетворенностью жизнью ($\rho = -0,44$; $p < 0,01$). Аналогично, трудности адаптации отрицательно связаны с удовлетворенностью жизнью ($\rho = -0,33$; $p < 0,05$) и настроением.

Потребность в психологической помощи положительно коррелирует с параметрами, отражающими настроение ($\rho = 0,55$; $p < 0,01$) и эмоциональный фон ($\rho = 0,53$; $p < 0,01$). Готовность обращаться за психологической помощью фиксируется не только у студентов с отрицательным эмоциональным состоянием, но и у тех, кто оценивает его положительно, что указывает на высокую открытость к профилактическим и поддерживающим программам.

В целом выявленные взаимосвязи подчеркивают, что физическое благополучие, эмоциональное состояние и образ жизни китайских студентов в российском вузе тесно взаимосвязаны. Поддержание здорового образа жизни и позитивного эмоционального фона является важным условием успешной адаптации, тогда как ухудшение психоэмоционального состояния усиливает тревогу и стресс, что может негативно сказаться на адаптационном процессе.

Таблица 5

**Значимые корреляции между исследуемыми показателями у китайских студентов
(ρ Спирмена, $n = 136$)**

Пары	ρ	Уровень значимости
Самочувствие – настроение	0,87	*** $p < 0,001$
Активность – самочувствие	0,66	** $p < 0,01$
Активность – настроение	0,59	** $p < 0,01$
Удовлетворенность жизнью – активность	0,43	** $p < 0,01$
Удовлетворенность жизнью – настроение	0,42	** $p < 0,01$
Настроение – хорошее/плохое настроение	0,61	*** $p < 0,001$
Настроение – потребность в помощи	0,55	** $p < 0,01$
Удовлетворенность жизнью – самочувствие	0,39	** $p < 0,01$
Удовлетворенность жизнью – психологическая помощь	0,38	** $p < 0,01$
Уровень тревоги – настроение	-0,60	*** $p < 0,001$
Уровень стресса – удовлетворенность жизнью	-0,44	** $p < 0,01$
Удовлетворенность жизнью – трудности адаптации	-0,33	* $p < 0,05$
Самочувствие – уровень тревоги	-0,51	*** $p < 0,001$
Самочувствие – уровень стресса	-0,33	** $p < 0,01$
Настроение – уровень стресса	-0,44	** $p < 0,01$

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования; ρ – коэффициент корреляции Спирмена; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Несмотря на то, что большинство опрошенных студентов оценили свое эмоциональное состояние как относительно благополучное, около 10 % респондентов отнесены к группе риска по совокупным показателям эмоционального состояния и адаптационных возможностей. Эти студенты демонстрируют повышенную потребность в психологической поддержке и выражают готовность участвовать в специализированных программах. Данный факт подчеркивает значимость целенаправленных психокоррекционных мероприятий, направленных на оптимизацию адаптации иностранных студентов и укрепление их эмоционального благополучия.

В исследование по оценке эффективности групповой психологической поддержки были включены 19 студентов из Китая (10 женщин и 9 мужчин) со средним возрастом 21 год ($SD \approx 1,5$).

Для диагностики уровня адаптации до начала групповой работы использовалась Шкала адаптации китайских студентов (CCSAS). Средний интегральный показатель по шкале составил 3,35 ($SD = 0,53$), что соответствует среднему уровню адаптации.

Детальный анализ субшкал показал: показатель межличностной адаптации ($M = 3,53$; $SD = 0,68$) свидетельствует о достаточно высоком уровне включенности в социальное взаимодействие, учебная адаптация ($M = 3,23$; $SD = 0,66$) отражает наличие определенных трудностей в освоении учебного процесса, но при этом ее уровень остается в пределах средних значений; адаптация к университетской жизни ($M = 3,24$; $SD = 0,75$) соответствует среднему уровню; адаптация к будущей профессии ($M = 3,12$; $SD = 0,58$) указывает на выраженные сложности в формировании карьерных планов и профессиональной идентичности; эмоциональная адаптация ($M = 3,46$; $SD = 0,54$) отражает в целом удовлетворительное эмоциональное состояние; самоадаптация ($M = 3,55$; $SD = 0,87$) указывает на сохраненную способность к самостоятельному преодолению трудностей; показатель удовлетворенности ($M = 3,35$; $SD = 0,81$) подтверждает относительно высокий уровень

общей удовлетворенности условиями жизни и обучения у китайских студентов, хотя и с выраженной межиндивидуальной вариативностью.

Распределение по уровням адаптации среди студентов из Китая таково: 15–20 % студентов показали высокий ($\geq 4,0$), 50–60 % – средний (3,0–3,99) и 20–30 % – низкий ($< 3,0$) уровень адаптации. При этом около 10 % участников оказались в зоне риска, значения по большинству субшкал были ниже 3,0, что указывает на существенные трудности в учебной, межличностной и эмоциональной сферах.

Согласно результатам CCSAS, 10 участников продемонстрировали средний уровень адаптации, 6 – низкий, а лишь 3 – высокий уровень. Наибольшие трудности фиксировались в области учебной и межличностной адаптации, что подтвердило необходимость проведения целенаправленных психологических вмешательств, направленных на оптимизацию адаптационного процесса и эмоционального состояния обучающихся.

Для оценки динамики состояния после участия в группе психологической поддержки применялись визуальные аналоговые шкалы (ВАШ), которые участники заполняли дважды – до начала первого и после завершения второго занятия каждого цикла групповой работы.

До участия в программе обучающиеся продемонстрировали: показатель эмоционального состояния ($M = 6,5$; $SD = 1,1$) соответствует умеренно положительному уровню; уровень адаптации к обучению в вузе ($M = 5,8$; $SD = 0,9$) указывает на наличие выраженных трудностей в учебной и социокультурной адаптации.

После завершения программы эмоциональное состояние ($M = 7,6$; $SD = 1,5$) отражает значительное улучшение эмоционального фона и стабильности настроения; уровень адаптации к обучению в вузе ($M = 6,4$; $SD = 1,1$) демонстрирует положительную динамику.

Результаты парного t -теста (см. табл. 6) подтвердили статистическую значимость изменений показателей: по шкале «эмоциональное состояние» – $t(18) = 5,42$; $p < 0,001$; по шкале «уровень адаптации к обучению в вузе» – $t(18) = 4,71$; $p < 0,001$.

Таблица 6

Динамика эмоционального состояния и уровня адаптации по шкалам ВАШ ($n = 19$)

Показатель	До ($M \pm SD$)	После ($M \pm SD$)	t (18)	p
Эмоциональное состояние	$6,5 \pm 1,1$	$7,6 \pm 1,5$	5,42	$< 0,001$
Уровень адаптации	$5,8 \pm 0,9$	$6,4 \pm 1,1$	4,71	$< 0,001$

Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования; M – среднее значение; SD – стандартное отклонение; $M \pm SD$ – представление данных в формате «среднее \pm стандартное отклонение»; t (18) – значение t -критерия Стьюдента для связанных выборок при числе степеней свободы 18 ($n-1$); p – уровень статистической значимости.

В индивидуальной динамике у 15 участников зафиксировано улучшение показателей по обеим шкалам, у 3 – показатели остались стабильными, и только у одного студента наблюдалось незначительное снижение значений по шкалам, что было связано с внешними обстоятельствами (сложности с продлением визы и изменением учебного расписания).

Полученные результаты указывают на выраженный положительный эффект групповой психологической поддержки. Повышение показателей по шкалам ВАШ отражает снижение уровня эмоционального напряжения, формирование более устойчивого чувства психологической безопасности и принадлежности к группе, а также расширение репертуара стратегий саморегуляции. Анализ индивидуальной динамики показал, что в условиях высокой открытости взаимодействия и выраженной взаимной поддержки внутри группы положительные изменения фиксируются даже у участников, ранее характеризовавшихся повышенной тревожностью и низкой удовлетворенностью своим положением в новой образовательной и социокультурной среде.

Полученные результаты подтверждают значимость групповой психологической поддержки для китайских студентов, обучающихся в российских вузах, особенно в аспектах эмоционального благополучия и адаптации к образовательной среде. Групповая форма работы показала выраженный положительный эффект в улучшении эмоционального состояния и повышении субъективного уровня адаптированности. Эти данные согласуются с концепцией субъективного благополучия Э. Динера [2] и моделью психологического благополучия К. Рифф [3], которые

подчеркивают роль эмоциональной саморегуляции и социальной поддержки в поддержании психического здоровья и устойчивости личности.

Зафиксированная положительная динамика по шкалам ВАШ отражает ключевые аспекты адаптации, в частности рост показателей по шкалам «эмоциональное состояние» (с 6,5 до 7,6 баллов) и «субъективная оценка адаптированности» (с 5,8 до 6,4 баллов) статистически значим ($p < 0,001$), что свидетельствует о снижении уровня тревоги, укреплении чувства психологической безопасности и улучшении общего восприятия образовательной и культурной среды. Эти результаты согласуются с выводами, полученными в исследовании групп поддержки для иностранных студентов, проведенном в США [14] и показавшем, что групповые программы уменьшают чувство изоляции и тревожности, способствуют социальной и эмоциональной интеграции.

Эффективность группового формата в психологической поддержке китайских студентов в процессе адаптации к обучению в вузах России объясняется рядом факторов.

Социальная поддержка и чувство принадлежности. Для представителей коллективистской культуры, к которым относятся китайские студенты, межличностные связи внутри группы играют ключевую роль. Это подтверждают результаты исследования [1], где подчеркивается, что групповое взаимодействие формирует ощущение «второго дома», что существенно ускоряет адаптацию в новой социокультурной среде.

Снижение социальной изоляции. Групповые обсуждения позволяют открыто делиться

трудностями адаптационного периода, что снижает чувство одиночества и способствует развитию взаимопомощи. Подобный эффект тренинговых программ для иностранных студентов в России обозначен в исследовании Т. С. Пилишвили [9], где показано, что психологическое благополучие китайских студентов тесно связано с успешностью их адаптации в российских вузах, а участие в групповых программах способствует укреплению социальных связей и повышению субъективного благополучия.

Несмотря на положительные результаты, исследование имеет ряд ограничений. Во-первых, небольшая выборка ($n = 19$) снижает возможности для обобщения результатов на более широкую популяцию иностранных студентов. Во-вторых, отсутствие контрольной группы не позволяет однозначно утверждать, что выявленные изменения обусловлены исключительно групповым вмешательством. В-третьих, оценка проводилась в краткосрочной перспективе, тогда как устойчивость эффектов требует долгосрочного наблюдения.

Тем не менее представленные данные подчеркивают целесообразность включения групповых программ психологической поддержки в систему сопровождения иностранных студентов в российских вузах. Такие программы могут стать важным элементом профилактики эмоциональных нарушений и способствовать успешной адаптации обучающихся из Китая к новым условиям жизни и обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования подтверждают, что групповая психологическая поддержка является эффективным инструментом повышения эмоционального благополучия и адаптационных возможностей китайских студентов, обучающихся в российских вузах, особенно на ранних этапах их интеграции в новое образовательное и социокультурное пространство.

Анализ данных анкетирования показал, что около 10 % студентов относятся к группе высокого риска по показателям адаптации и эмоционального состояния. У этих

обучающихся выявлены выраженные трудности в учебной и межличностной адаптации, а также сниженная эмоциональная стабильность. Включение их в программу групповой психологической поддержки привело к статистически достоверному повышению показателей субъективной адаптации и эмоционального состояния.

Положительная динамика проявилась в снижении тревоги и уровня стресса, усилении чувства принадлежности, а также развитии навыков саморегуляции у участников групп. Эти результаты согласуются с теоретическими моделями субъективного и психологического благополучия, в которых подчеркивается ключевая роль социальной поддержки, межличностных связей и способности к саморегуляции в процессе адаптации.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы.

1. Групповая психологическая поддержка является действенным методом оптимизации адаптации иностранных студентов в условиях социокультурного стресса.

2. Для студентов из коллективистских культур (в частности, Китая) групповой формат особенно эффективен, так как обеспечивает безопасное пространство для обмена опытом, установления доверительных отношений и эмоциональной взаимопомощи.

3. Интеграция программ психологической поддержки в систему адаптационных мероприятий вузов способствует повышению уровня учебной и социальной адаптации иностранных студентов, улучшению их эмоционального состояния и снижению риска психологической дезадаптации.

В перспективе целесообразно разрабатывать комплексные программы поддержки, включающие регулярные групповые занятия, знакомство с языковой и культурной средой, а также систематический мониторинг психологического состояния иностранных обучающихся. Это позволит не только укрепить их психическое здоровье, но и создать условия для успешного освоения образовательных программ и полноценного включения в студенческое сообщество.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предложенная модель групповой поддержки может быть интегрирована в систему адаптационных мероприятий университетов. Она включает в себя тренинги по развитию эмоциональной компетентности, формиро-

вание навыков межкультурного взаимодействия и мониторинг психологического состояния иностранных студентов, что в совокупности позволит повысить их эмоциональное благополучие, академическую успешность и качество интеграции в российскую образовательную среду.

Список источников

1. Маркус А. М., Дмитрусенко И. Н., Тишевской И. А. Адаптация иностранных студентов в российскую образовательную среду университета: медико-психологический аспект социокультурной интеграции // *Science for Education Today*. 2023. Т. 13, № 5. С. 195–217. <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2305.10>.
2. Diener E., Suh E., Lucas R. et al. Subjective well-being: Three decades of progress // *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, no. 2. P. 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
3. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, no. 1. P. 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
4. Chen P., You X., Chen D. Mental health and cross-cultural adaptation of Chinese international college students in a Thai university // *International Journal of Higher Education*. 2018. Vol. 7, no. 4. P. 133–142. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n4p133>.
5. Bak-Klimek A., Karatzias T., Elliott L. et al. The determinants of well-being among Polish economic immigrants. Testing the sustainable happiness model in migrant population // *Journal of Happiness Studies*. 2018. Vol. 19, no. 6. P. 1565–1588. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9877-7>.
6. Chu X., Zhu Y. Impact of cultural intelligence on the cross-cultural adaptation of international students in China: The mediating effect of psychological resilience // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1077424>.
7. Zheng S., Ishii K. Cross-cultural adaptation of Chinese international students: Effects of distant and close support-seeking // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133487>.
8. Christopher K. A. Determinants of psychological well-being in immigrants: PhD Dissertation. 1998. 135 p. URL: <https://www.sigmarepository.org/cgi/viewcontent.cgi?article=2029&context=dissertations> (дата обращения: 07.07.2025).
9. Pilishvili T. S. Time perspective and the psychological well-being of Chinese university students adapting to Russia // *The Open Psychology Journal*. 2017. Vol. 10. P. 11–18. <http://dx.doi.org/10.2174/1874350101710010011>.
10. Latipova L. N., Allanina L. M., Dmitrieva I. S. et al. Features of sociocultural adjustment of Chinese students studying in Russian universities // *Revista Espacios*. 2017. Vol. 38, no. 56. URL: <https://revistaespacios.com/a17v38n56/17385628.html> (accessed: 07.07.2025).

References

1. Markus A. M., Dmitrusenko I. N., Tishevskoy I. A. International students' adjustment to the educational environment of the Russian university: Medical and psychological aspect of socio-cultural integration. *Science for Education Today*. 2023;13(5):195–217. <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2305.10>. (In Russ.).
2. Diener E., Suh E., Lucas R. et al. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999;125(2):276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
3. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014;83(1):10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
4. Chen P., You X., Chen D. Mental health and cross-cultural adaptation of Chinese international college students in a Thai university. *International Journal of Higher Education*. 2018;7(4):133–142. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n4p133>.
5. Bak-Klimek A., Karatzias T., Elliott L. et al. The determinants of well-being among Polish economic immigrants. Testing the sustainable happiness model in migrant population. *Journal of Happiness Studies*. 2018;19(6):1565–1588. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9877-7>.
6. Chu X., Zhu Y. Impact of cultural intelligence on the cross-cultural adaptation of international students in China: The mediating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. 2023;14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1077424>.
7. Zheng S., Ishii K. Cross-cultural adaptation of Chinese international students: Effects of distant and close support-seeking. *Frontiers in Psychology*. 2023;14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133487>.
8. Christopher K. A. Determinants of psychological well-being in immigrants: PhD Dissertation. 1998. 135 p. URL: <https://www.sigmarepository.org/cgi/viewcontent.cgi?article=2029&context=dissertations> (accessed: 07.07.2025).
9. Pilishvili T. S. Time perspective and the psychological well-being of Chinese university students adapting to Russia. *The Open Psychology Journal*. 2017;10:11–18. <http://dx.doi.org/10.2174/1874350101710010011>.
10. Latipova L. N., Allanina L. M., Dmitrieva I. S. et al. Features of sociocultural adjustment of Chinese students studying in Russian universities. *Revista Espacios*. 2017;38(56). URL: <https://revistaespacios.com/a17v38n56/17385628.html> (accessed: 07.07.2025).

- cios.com/a17v38n56/17385628.html (дата обращения: 07.07.2025).
11. Lenart E., Markovina I. Cultural and linguistic adaptation of international students at Russian medical universities: A narrative case study // *Forum for Linguistic Studies*. 2025. Vol. 7, no. 2. P. 409–432. <https://doi.org/10.30564/fls.v7i2.8214>.
 12. Maercker A., Zhang X. C., Gao Z. et al. Personal value orientations as mediated predictors of mental health: A three-culture study of Chinese, Russian, and German university students // *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2015. Vol. 15, no. 1. P. 8–17. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2014.06.001>.
 13. Duanaeva S., Berdibayeva S., Garber A. et al. Cross-cultural study of resilience, stress, and coping behavior as prerequisites for the success of international students // *The Open Psychology Journal*. 2023. Vol. 16. <http://dx.doi.org/10.2174/18743501-v16-230616-2023-34>.
 14. Dipeolu A., Kang J., Cooper C. Support group for international students: A counseling center's experience // *Journal of College Student Psychotherapy*. 2007. Vol. 22, no. 1. P. 63–74. https://doi.org/10.1300/J035v22n01_05.
 15. Çollaku M., Nazir T. Psycho-educational group to support the transition of foreign students, in Ankara, Turkey // *International Journal of English, Literature and Social Science*. 2019. Vol. 4, no. 4. P. 1018–1022. <https://doi.org/10.22161/ijels.4412>.
 16. Cipolletta S., Tedoldi I., Tomaino S. C. M. A blended group intervention to promote social connectedness and wellbeing among international university students: An exploratory study // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1497544>.
 17. Кияшук Т. В. Психологическое сопровождение иностранных студентов в период обучения в российском вузе : дис. ... канд. психол. наук. М., 2009. 239 с.
 18. Константинов В. В., Иванчин С. А. Психологическое сопровождение иностранных студентов в российских вузах: по итогам заседания межрегионального круглого стола // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*. 2024. Т. 13, № 3. С. 285–291. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2024-13-3-285-291>.
 19. Шапарь В. Б., Рассоха В. Е., Шапарь О. В. Новейший психологический словарь. 4-е изд. Ростов н/Д : Феникс, 2009. 806 с.
 20. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2020. № 1. С. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.
 21. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. П. и др. Тест дифференцированной самооценки // *Вопросы психологии*. 1973;19(6):141–145. (In Russ.).
 22. Xiaoyi F., Jianzhong W., Xiuyun L. Development of Chinese College Student Adjustment Scale. *Studies of Psychology and Behavior*. 2005;3(2):95–101.

- оценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973. Т. 19, № 6. С. 141–145.
22. Xiaoyi F., Jianzhong W., Xiuyun L. Development of Chinese College Student Adjustment Scale // *Studies of Psychology and Behavior*. 2005. Vol. 3, no. 2. P. 95–101.
23. Lesage F. X., Berjot S., Deschamps F. Clinical stress assessment using a visual analogue scale // *Occupational Medicine*. 2012. Vol. 62, no. 8. P. 600–605. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqs140>.
23. Lesage F. X., Berjot S., Deschamps F. Clinical stress assessment using a visual analogue scale. *Occupational Medicine*. 2012;62(8):600–605. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqs140>.

Информация об авторах

С. В. Васильева – кандидат психологических наук, доцент;

<https://orcid.org/0000-0002-6052-3431>,
vivatvsv@mail.ru[✉]

В. Фан – магистрант;

<https://orcid.org/0009-0006-9102-3743>,
807452515@qq.com

About the authors

S. V. Vasileva – Candidate of Sciences (Psychology), Docent;

<https://orcid.org/0000-0002-6052-3431>,
vivatvsv@mail.ru[✉]

W. Fang – Master's Degree Student;

<https://orcid.org/0009-0006-9102-3743>,
807452515@qq.com