

Групповая психологическая поддержка как ресурс эмоционального благополучия иностранных студентов

DOI 10.25991/p3379-5956-9460-u

УДК 316.454.3

Фан Вэнькай

магистрант 2 курса
по направлению
«Психология», институт
психологии РГПУ
им. А. И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия,
807452515@qq.com

Васильева С. В.

кандидат психологических
наук, доцент, кафедра общей
и социальной психологии
РГПУ им. А. И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия,
vivatvsv@mail.ru

Аннотация

Настоящее исследование оценивает динамику эмоционального состояния у китайских студентов, обучающихся в вузах Санкт-Петербурга, после участия в краткосрочной группе психологической поддержки. Программа включала два цикла по две встречи (17–18.12.2024; 14 и 21.04.2025); участники ($N=19$) оценивали «эмоциональное состояние» с помощью визуально аналоговой шкалы (ВАШ) дважды — непосредственно перед первой и сразу после второй встречи. Нормальность распределений проверялась критерием Шапиро–Уилка, сопоставления субъективных оценок состояния выполнялись парным t -критерием Стьюдента. По показателю «эмоциональное состояние» зафиксирован статистически значимый прирост $\Delta=+1,1$ балла по шкале 0–10 ($t(18)=5,42$; $p<0,001$). Анализ индивидуальной динамики показал улучшение у 15 участников группы поддержки, стабильность у трёх и незначительное снижение у одного студента. Полученные данные свидетельствуют, что групповая психологическая поддержка выступает действенным ресурсом повышения эмоционального благополучия студентов-иностранцев и может быть внедрена в практику университетских психологических служб с мониторингом состояния участников по ВАШ.

Ключевые слова: иностранные студенты, адаптация к обучению, эмоциональное благополучие, динамика состояния, групповая психологическая поддержка

Wenkai Fang,

2nd year Master's student in Psychology,
Institute of Psychology of Herzen
Russian State Pedagogical University,
St. Petersburg, Russia,
807452515@qq.com

Svetlana V. Vasileva,

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Department
of General and Social Psychology,
Herzen Russian State Pedagogical
University,
St. Petersburg, Russia,
vivatvsv@mail.ru .

Для цитирования: Фан Вэнькай &
Васильева, С. В. (2026). Групповая
психологическая поддержка
как ресурс эмоционального
благополучия иностранных студентов.
Психология человека и социальной
среды, (1), 62–67. doi:10.25991/p3379–
5956–9460-и

Group psychological support as a resource for international students' emotional well-being

Abstract

This study evaluates changes in emotional state among Chinese students enrolled at universities in Saint Petersburg after participating in a short-term psychological support group. The program comprised two cycles with two sessions each (Dec 17–18, 2024; Apr 14 and 21, 2025). Participants (N=19) assessed their “emotional state” using a Visual Analogue Scale (VAS) twice — immediately before the first session and right after the second session. Distribution normality was examined with the Shapiro–Wilk test, and pre–post comparisons of subjective ratings were conducted using a paired Student's t-test. A statistically significant increase was observed for “emotional state” ($\Delta=+1.1$ on a 0–10 scale; $t(18)=5.42$; $p<0.001$). Analysis of individual change indicated improvement in 15 group participants, stability in three, and a slight decrease in one student. These findings suggest that group psychological support is an effective resource for enhancing international students' emotional well-being and may be implemented in university counseling services with ongoing VAS-based monitoring of participants' emotional state.

Keywords: international students, adaptation to study, emotional well-being, state dynamics, group psychological support

Иностранные студенты в ситуации обучения за рубежом сталкиваются с совокупностью стрессоров (языковой барьер, академическая неопределённость, ограниченность социальной поддержки, культурная дистанция), что может негативно отражаться на субъективном благополучии и уровне психологического дистресса. Эмпирические данные показывают, что у студентов-иностранцев показатели благополучия и дистресса связаны с внутренними психологическими ресурсами, и университетским службам сопровождения целесообразно осуществлять профилактику дистресса и поддержку психического здоровья в образовательной среде (*Prasath, Xiong, Zhang & Jeon, 2022*).

В последние годы усиливается интерес к различным формам поддержки обучающихся, направленным на улучшение психического состояния: онлайн-форматы и краткосрочные программы демонстрируют эффективность и востребованность (*Balci, Kuchler, Ebert, et al., 2023*), а групповые/смешанные форматы могут способствовать актуализации социально-психологических ресурсов (выстраивание новых социальных связей, знакомство с эффективными практиками, используемыми обучающимися и др.) (*Cipolletta, Tedoldi & Tomaino, 2024*).

Для российской образовательной среды также актуален поиск психологических механизмов, способствующих успешному взаимодействию и адаптации: показано, что ресурсы, связанные с осознанностью в межличностном взаимодействии, сопряжены с более эффективной межкультурной коммуникацией у иностранных студентов, обучающихся в РФ (*Khukhlaev, Novikova & Chernaya, 2022*).

С практической точки зрения университетские службы нуждаются в быстрых и «чувствительных» инструментах мониторинга, применимых в условиях кратких программ. ВАШ широко используется для измерения субъективных состояний; современные методологические работы подтверждают её применимость как формата самоотчёта и обсуждают её сопоставимость с дискретными шкалами (Likert) в исследованиях с повторными измерениями (*Haslbeck, Jover Martínez, Roefs, et al., 2025*).

Целью исследования являлась оценка эффективности краткосрочной профилактической программы для иностранных студентов.

Исследование выполнено в однокрупном дизайне «до–после».

Программа включала два цикла по две встречи: 17–18.12.2024 и 14/21.04.2025. Выборку составили китайские студенты, обучающиеся в вузах Санкт-Петербурга (N=19): Российском государственном педагогическом университете им. А. И. Герцена, Санкт-Петербургском государственном университете и Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна. Занятия проводились на базе Психологической службы РГПУ им. А. И. Герцена.

Для оценки состояния использовалась визуальная аналоговая шкала (ВАШ) «эмоциональное состояние» (0 — крайне плохое состояние; 10 — максимально

хорошее состояние). Заполнение ВАШ проводилось в двух точках: Т0 — непосредственно перед первой встречей и Т1 — сразу после второй встречи; применение ВАШ как краткого инструмента мониторинга соответствует современным подходам к оценке субъективных состояний в повторных измерениях (*Haslbeck et al., 2025*). Нормальность распределений проверялась критерием Шапиро–Уилка, сопоставления значений Т0 и Т1 выполнялись с помощью парного t-критерия Стьюдента при уровне значимости $\alpha=0,05$.

В каждом цикле занятия были выстроены по единой структуре и были направлены 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. На начальном этапе были определены групповые правила (конфиденциальность, уважительное отношение, открытость, право участника прекратить участие в упражнении). Для снижения уровня тревоги и формирования чувства принадлежности использовались разогревающие упражнения: «История моего имени» и круговое представление. Далее проводились подвижные активности, способствующие раскрепощению и сплочению группы («Жевательная резинка»), а также игра «Угадай, кто я?», направленная на развитие эмпатии.

Центральным элементом встречи стала арт-терапевтическая техника «Нарисуй свой стресс», в ходе которой участники в рисунках отражали актуальные переживания.

Обсуждение работ позволило выявить личные и групповые ресурсы для преодоления трудных ситуаций. Завершался сеанс комплексом релаксационных техник: дыхательное упражнение «4–7–8», медитация и направленная визуализация «Безопасное место». Финальным этапом встречи было групповое обсуждение изменений, возникших в процессе работы.

Вторая встреча была посвящена углублённому исследованию эмоционального состояния участников. Упражнение «Я — журналист» предполагало работу в парах с элементами интервью, способствующими осознанию личных поведенческих привычек, зон комфорта и трудностей. Тренинг эмоциональной компетентности включал игры «Угадай эмоцию» (развитие эмоционального интеллекта) и «Эмоциональный заражатель» (осознание эмоционального резонанса в группе).

Особое место занимала работа с метафорическими ассоциативными картами ОХ-картами (OH-cards) (*OH Publishing, 2025*). В упражнении «Моё текущее состояние» участники выбирали карту, отражающую их переживания в данный момент, а в заданиях «Эмоциональный пазл» и «Круг эмоционального резонанса» совместно искали вербальные выражения сложных чувств, формировали навыки взаимной

поддержки и разрабатывали новые стратегии совладания со стрессом.

Заключительным элементом программы было ресурсное упражнение «Благословение», в рамках которого участники с помощью ОХ-карт передавали партнёру символическую поддержку и позитивное напутствие. Финальная часть встречи включала групповую рефлексия, обсуждение полученного опыта и закрепление навыков эмоциональной саморегуляции.

По показателю «эмоциональное состояние» выявлено статистически значимое улучшение: среднее значение выросло с $6,5 \pm 1,1$ до $7,6 \pm 1,5$ балла ($t(18)=5,42$; $p<0,001$), что соответствует приросту $\Delta=+1,1$ балла по шкале 0–10. Анализ индивидуальной динамики показал улучшение у 15 участников, отсутствие изменений у трёх участников и незначительное снижение показателя у одного участника группы поддержки.

Полученный эффект согласуется с современными данными о том, что даже относительно краткие вмешательства, ориентированные на психологические ресурсы и саморегуляцию, могут быть востребованными и потенциально полезными для международных студентов (*Balci, et al., 2023*).

Важной составляющей групповой поддержки выступает не только освоение техник, но и рост чувства включённости и социальной связанности.

Полученные данные соотносятся с результатами исследований эффективности групповых программ, направленных на повышение социального благополучия и снижение переживания одиночества у студентов-иностранцев (*Cipolletta, et al., 2024*).

Для российской образовательной среды принципиально значимо, что психологические ресурсы, связанные с осознанностью в межличностном взаимодействии, связаны с показателями межкультурной коммуникативной эффективности у иностранных студентов, обучающихся в России (*Khukhlaev, et al., 2022*). Это поддерживает идею о том, что групповая работа может усиливать адаптационные ресурсы через безопасное общение, снижение напряжения во взаимодействии и преодоление трудностей адаптации.

Ограничения исследования: небольшой объём выборки, отсутствие контрольной группы, измерение по одному показателю (самоотчёт).

В дальнейшем целесообразно добавить последующее измерение, расширить батарею показателей (например, стресс/тревога/удовлетворённость жизнью) и сравнить несколько форматов программ.

Результаты подтверждают, что краткий групповой формат может выступать действенным ресурсом повышения эмоционального благополучия студентов-иностранцев и может быть рекомендован к внедрению в практику университетских служб с регулярным мониторингом по ВАШ и накоплением данных по последующим циклам программы.

Литература

Balci, S., Küchler, A.-M., Ebert, D. D., et al. (2023). An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clinical Psychology in Europe*, 5(2), e9341. <https://doi.org/10.32872/cpe.9341>

Cipolletta, S., Tedoldi, I., Tomaino, S. C. M. (2024). A blended group intervention to promote social connectedness and wellbeing among international university students: an exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1497544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1497544>

Haslbeck, J. M. B., Jover Martínez, A., Roefs, A. J., et al. (2025). Comparing Likert and visual analogue scales in ecological momentary assessment. *Behavior Research Methods*, 57, Art. 217. <https://doi.org/10.3758/s13428-025-02706-2>

Khukhlaev, O., Novikova, I., Chernaya, A. (2022). Interpersonal Mindfulness, Intergroup Anxiety, and Intercultural Communication Effectiveness Among International Students Studying in Russia. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 841361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841361>

OH Publishing (2025). Официальный сайт ассоциативных карт серии «OH-cards». <https://oh-cards.com>

Prasath, P. R., Xiong, Y., Zhang, Q., Jeon, L. (2022). Psychological Capital, Well-being, and Distress of International Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44, 529–549. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09473-1>

References

Balci, S., Küchler, A.-M., Ebert, D. D., et al. (2023). An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clinical Psychology in Europe*, 5(2), e9341. <https://doi.org/10.32872/cpe.9341>

Cipolletta, S., Tedoldi, I., Tomaino, S. C. M. (2024). A blended group intervention to promote social connectedness and wellbeing among international university students: an exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1497544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1497544>

Haslbeck, J. M. B., Jover Martínez, A., Roefs, A. J., et al. (2025). Comparing Likert and visual analogue scales in ecological momentary assessment. *Behavior Research Methods*, 57, Art. 217. <https://doi.org/10.3758/s13428-025-02706-2>

Khukhlaev, O., Novikova, I., Chernaya, A. (2022). Interpersonal Mindfulness, Intergroup Anxiety, and Intercultural Communication Effectiveness Among International Students Studying in Russia. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 841361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841361>

OH Publishing (2025). *Ofitsial'nyy sayt assotsiativnykh kart serii «OH-cards»* [Official website of the OH-cards associative card series. <https://oh-cards.com/> (In Russ.)

Prasath, P. R., Xiong, Y., Zhang, Q., Jeon, L. (2022). Psychological Capital, Well-being, and Distress of International Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44, 529–549. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09473-1>