

УДК 378.147:316.6:159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.34.20.049

Психологическое благополучие иностранных студентов в период первичной адаптации к поликультурной среде

Слободчиков Илья Михайлович

Доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры русистики,
этноориентированной педагогики и цифровой дидактики,
Институт русского языка,
Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы,
117198, Российская Федерация, Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6;
e-mail: il_grant@mail.ru

Аннотация

В статье психологическое благополучие иностранных студентов рассматривается как условие академической устойчивости. Показано, что в период первичной адаптации эмоциональные трудности связаны не только с тоской по дому, но и с неясностью академических правил, страхом ошибки, снижением учебной самоэффективности и ограниченностью социальных контактов. Обосновывается необходимость профилактической модели сопровождения, сочетающей диагностический мониторинг, тьюторскую навигацию и межкультурное включение. Предложена модульная программа практической работы по развитию психологического благополучия, включающая психообразование, формирование управляемости среды, учебной самоэффективности, социальной принадлежности и эмоциональной саморегуляции. Представлена модельная эмпирическая иллюстрация динамики показателей благополучия в течение первого семестра.

Для цитирования в научных исследованиях

Слободчиков И.М. Психологическое благополучие иностранных студентов в период первичной адаптации к поликультурной среде // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 5А. С. 372-382. DOI: 10.34670/AR.2026.34.20.049

Ключевые слова

Психологическое благополучие, иностранные студенты, аккультурационный стресс, первичная адаптация, учебная самоэффективность, социальная принадлежность, профилактика, педагогическая психология, поликультурная среда.

Введение

Психологическое благополучие иностранного студента нельзя понимать только как отсутствие жалоб или кризисных обращений. В первые месяцы обучения студент может внешне справляться с расписанием, посещать занятия и выполнять задания, но внутренне испытывать тревогу, одиночество и ощущение некомпетентности.

К. Рифф [Ryff, 1989] рассматривает благополучие через автономию, управление средой, позитивные отношения, цели и личностный рост. Для иностранного студента эти компоненты имеют конкретное образовательное содержание: способен ли он задать вопрос, понимает ли правила, чувствует ли принадлежность к группе.

Аккультурационный стресс и учебная самоэффективность

Дж. Берри [Berry, 1997] описывает аккультурацию как процесс взаимодействия культурной идентичности и требований принимающей среды. В вузе этот процесс приобретает учебную форму: студент должен одновременно сохранять собственные привычные способы учиться и осваивать новые нормы академической коммуникации.

Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [Deci, Ryan, 2000] помогает объяснить, почему для адаптации важны автономия, компетентность и связанность с другими. Если студент ощущает, что полностью зависит от подсказок, не видит своих достижений и не имеет устойчивых контактов, его внутренняя мотивация снижается.

Таблица 1 - Индикаторы психологического благополучия в период первичной адаптации

Индикатор	Проявление в учебной жизни	Профилактическая мера
Чувство управляемости	студент знает, как действовать в типовых ситуациях	карта помощи и тьюторские встречи
Учебная самоэффективность	студент видит малые достижения	развивающая обратная связь
Социальная принадлежность	есть контакты вне земляческой группы	смешанные микрогруппы
Эмоциональная безопасность	ошибка не воспринимается как публичный провал	безопасные пробные ответы
Готовность обращаться за помощью	студент не скрывает трудности	короткие регулярные опросы

Поликультурная среда может снижать тревожность, если различие культур становится предметом уважительного обсуждения. М. Беннетт [Bennett, 1998] и Д. Дирдорфф [Deardorff, 2006] связывают межкультурную компетентность с умением воспринимать различия не как угрозу, а как материал для понимания другого.

Профилактическое сопровождение должно начинаться до выраженной дезадаптации. Оно включает короткие диагностические срезы, наблюдение за участием в группе, тьюторские беседы, рефлексивные занятия и понятные каналы психологической поддержки.

В контексте иностранного контингента психологическое благополучие не следует ограничивать индивидуальным эмоциональным состоянием. Оно связано с тем, насколько студент понимает учебную ситуацию, управляет повседневной нагрузкой, видит достижимые цели и чувствует, что имеет право на вопрос и ошибку. Поэтому благополучие одновременно является психологическим, педагогическим и организационным показателем качества среды.

Исследования субъективного благополучия показывают, что устойчивое состояние человека складывается не только из положительных эмоций, но и из переживания осмысленности, компетентности и социальной включенности [Bandura, 1997; Diener и др., 1999]. В университете эти компоненты приобретают конкретную форму: понятные требования, возможность получить обратную связь, опыт успешного ответа и наличие связей вне узкого круга соотечественников.

Для первичной адаптации особенно важна учебная самоэффективность. По А. Бандуре, вера в способность выполнить действие влияет на активность, настойчивость и выбор стратегий [Bandura, 1997]. Если иностранный студент несколько раз получает непонятную оценку или публично переживает ошибку как провал, он начинает избегать участия, хотя внешне может сохранять посещаемость.

Профилактическая диагностика до кризиса

Ранняя профилактика должна фиксировать не только выраженную тревожность, но и малые сигналы неблагополучия: студент перестает задавать вопросы, сдает задания формально, избегает групповых форм работы, не читает комментарии преподавателя, обращается только к землякам или демонстративно соглашается, не понимая инструкции. Эти признаки не являются диагнозом; они указывают на необходимость изменить форму поддержки.

Полезно различать ситуативную усталость и устойчивый адаптационный риск. В первые недели учебы нормальны колебания настроения, утомляемость и зависимость от подсказок. Риск появляется тогда, когда трудности не уменьшаются, а круг действий сужается: студент меньше вступает в коммуникацию, теряет учебную инициативу и не использует доступные каналы помощи.

Поэтому мониторинг благополучия должен быть коротким, регулярным и не стигматизирующим. Вместо длинных анкет достаточно сочетать мини-опросы, наблюдение за участием, анализ обратной связи и тьюторские беседы. Важно, чтобы студент видел практический смысл диагностики: после сообщения о трудности должно следовать действие среды.

Принадлежность к университету и академическая устойчивость

Понятие принадлежности к университету особенно важно для иностранных студентов. Оно не сводится к дружескому общению: студент чувствует принадлежность тогда, когда понимает правила группы, может участвовать в обсуждении, получает признание своих усилий и не воспринимает культурное отличие как препятствие для учебного взаимодействия.

Исследования студенческого опыта показывают, что чувство принадлежности связано с удержанием и академической устойчивостью [Schreiner, 2010]. Для иностранного студента это означает, что психологическая поддержка должна быть встроена в образовательные практики: безопасные пробные ответы, мягкая коррекция ошибки, групповая рефлексия, ясные образцы работ и понятные маршруты помощи.

Благополучие является не дополнительной мягкой темой, а условием учебной результативности. Если среда снижает неопределенность, поддерживает самоэффективность и создает опыт включенности, студент лучше переносит адаптационные трудности и быстрее переходит от внешней помощи к самостоятельному действию.

Таблица 2 - Ранние сигналы снижения психологического благополучия и педагогические ответы

Сигнал	Возможная интерпретация	Ответ среды
молчание на семинаре при сохранении посещаемости	страх ошибки или неясность речевой роли	работа в парах, речевые формулы вопроса
формальная сдача заданий без исправлений	непонимание обратной связи	комментарий через следующий конкретный шаг
общение только внутри земляческой группы	социальная безопасность без интеграции	смешанные микрогруппы с распределением ролей
отказ от консультаций	стыд обращения за помощью	нормализация консультации как учебной практики
усталость от цифровой среды	избыток каналов и инструкций	единый маршрут материалов и уведомлений

Методики диагностики психологического благополучия иностранных студентов

Диагностика психологического благополучия должна сочетать стандартизированные шкалы, наблюдение за учебным поведением и данные педагогического сопровождения. Одного опросника недостаточно: он отражает субъективное состояние в момент заполнения, но не показывает, как это состояние проявляется в академической коммуникации. Поэтому диагностическая модель должна быть многоканальной: студент сообщает о переживаниях, преподаватель и тьютор фиксируют учебные индикаторы, а психологическая служба подключается только при наличии устойчивого риска или запроса на индивидуальную помощь.

В качестве базового скрининга целесообразно использовать короткие инструменты, не создающие у студента ощущения клинической проверки. Индекс WHO-5 позволяет оценить субъективное благополучие за последние две недели и удобен для регулярного мониторинга, поскольку содержит пять утверждений и быстро заполняется. Шкала психологического благополучия К. Рифф раскрывает более широкую структуру благополучия: автономию, управление средой, личностный рост, позитивные отношения, цели и самопринятие. Для периода первичной адаптации особенно информативны субшкалы управления средой и позитивных отношений, так как они непосредственно связаны с пониманием университетских правил и включенностью в группу.

Для оценки адаптационного риска полезны дополнительные методики: шкала воспринимаемого стресса PSS-10, шкала общей самооффективности, опросники социальной поддержки и принадлежности к университету, а также специальные шкалы аккультурационного стресса. PHQ-9 и GAD-7 могут применяться только как первичный скрининг депрессивных и тревожных симптомов и не должны использоваться как основание для самостоятельной постановки диагноза. Их задача в образовательной среде - не клиническая маркировка студента, а своевременное направление к специалисту при сочетании высоких показателей риска, ухудшения учебного поведения и самого запроса обучающегося.

Этическое условие применения диагностических методик состоит в том, что студент заранее понимает цель обследования, формат обратной связи и границы конфиденциальности. Результаты не должны сообщаться преподавателям в виде психологического ярлыка. В образовательной практике достаточно передавать обобщенный профиль поддержки: требуется

ли студенту дополнительная навигация, включение в микрогруппу, работа с тревогой ошибки, консультация психолога или уточнение учебных требований.

Таблица 3 - Методики диагностики психологического благополучия и адаптационного риска иностранных студентов

Методика	Что измеряет	Когда применять	Интерпретация для сопровождения
WHO-5 Well-Being Index	субъективное благополучие за последние две недели	входной и повторный короткий скрининг	низкие значения требуют уточняющей беседы и анализа учебных индикаторов
Шкалы психологического благополучия К. Рифф	автономия, управление средой, цели, рост, отношения, самопринятие	углубленная диагностика в начале и середине семестра	показывают, какие компоненты благополучия нуждаются в поддержке
PSS-10	воспринимаемый стресс и перегрузка	после первых недель и перед контрольными периодами	помогает отличить обычную усталость от устойчивого напряжения
GSE / академическая самооценочность	уверенность в возможности справиться с задачами	после введения новых учебных форматов	показывает, видит ли студент собственный прогресс
MSPSS / шкалы социальной поддержки	поддержка семьи, друзей, значимых других	при признаках изоляции	помогает выбрать между групповой и индивидуальной поддержкой
ASSIS или шкалы аккультурационного стресса	языковое давление, дискриминационные переживания, тоска по дому, культурная дистанция	при выраженных адаптационных трудностях	позволяет отделить учебный барьер от аккультурационного напряжения
PHQ-9 и GAD-7	симптомы депрессии и тревоги	только как первичный скрининг при устойчивом риске	не являются диагнозом; требуют профессиональной интерпретации



Смысл диагностики: не поставить ярлык, а подобрать конкретную форму поддержки и изменить условия обучения там, где они усиливают адаптационный риск.

Рисунок 1 - Диагностический контур оценки психологического благополучия иностранных студентов

Предложенный диагностический контур позволяет связать психологические данные с педагогическими решениями. Важно, что в нем отсутствует автоматический переход от низкого балла к индивидуальной проблематизации студента. Низкий показатель рассматривается как повод для уточнения условий обучения: понятны ли требования, есть ли канал помощи, включен ли студент в группу, получает ли он развивающую обратную связь.

Элементы программы практической работы по развитию психологического благополучия

Практическая программа поддержки психологического благополучия иностранных студентов должна строиться как профилактическая, а не только кризисная. Ее цель - не заменить индивидуальную психологическую помощь, а создать в образовательной среде условия, при которых студент быстрее переходит от растерянности и зависимости от подсказок к управляемости, учебной самоэффективности и социальной включенности. Оптимальным является модульный формат на 8-10 недель первичной адаптации, где психологическая, тьюторская и педагогическая работа связаны с реальными учебными ситуациями.

Первый модуль программы связан с психообразованием. На нем студентам объясняются нормальные трудности адаптационного периода: усталость от новой языковой среды, снижение уверенности, тревога перед публичным ответом, тоска по дому, непонимание негласных правил общения с преподавателем. Нормализация этих переживаний снижает стыд обращения за помощью и помогает отличить временное напряжение от ситуации риска.

Второй модуль направлен на развитие чувства управляемости. Он включает карту типовых затруднений, алгоритм обращения за помощью, тренировку формулировки вопроса, разбор учебных дедлайнов и работу с цифровой средой. Для иностранного студента это психологически значимо: чем яснее порядок действий, тем меньше тревога неопределенности.

Третий модуль связан с учебной самоэффективностью. В его основу входят малые достижимые задания, фиксация прогресса, работа с ошибкой как с материалом обучения, индивидуальная карта достижений и обратная связь через следующий шаг. Студент должен видеть не только итоговую оценку, но и собственное продвижение: стал точнее понимать инструкции, задает вопросы, использует комментарии преподавателя, быстрее ориентируется в задании.

Четвертый модуль посвящен социальной принадлежности. Он включает смешанные микрогруппы, парные учебные задания, межкультурные мини-проекты, наставнические встречи и групповую рефлекссию. Задача состоит не в том, чтобы разрушить земляческие связи, а в том, чтобы они перестали быть единственным безопасным пространством общения.

Пятый модуль направлен на эмоциональную саморегуляцию и профилактику перегрузки. В него могут входить короткие упражнения на дыхание и переключение внимания, дневник адаптационных трудностей, шкала самонаблюдения, план восстановления после неудачного ответа, обсуждение режима сна и цифровой нагрузки. Эти элементы не являются терапией; они выполняют профилактическую функцию и при необходимости дополняются профессиональной психологической консультацией.

Содержательно такая программа должна быть встроена в учебный процесс, а не проводиться параллельно ему. Например, работа с тревожной ошибкой эффективнее не в абстрактной беседе о стрессе, а в ситуации пробного ответа, черновика, повторной реплики или обсуждения комментария преподавателя. Развитие принадлежности также не сводится к культурному

мероприятию: оно формируется в совместном учебном действии, где студент получает роль, вклад и признание.

Таблица 4 - Программа практической работы по развитию психологического благополучия иностранных студентов

Модуль	Цель	Формы работы	Ожидаемый результат
Психообразование	снизить тревогу и нормализовать адаптационные трудности	мини-лекция, обсуждение типичных трудностей, памятка «первые недели»	студент понимает, что трудности адаптации преодолимы и не являются личной несостоятельностью
Управляемость среды	сформировать понятный маршрут действий	карта помощи, тренировка запроса, работа с расписанием и LMS	студент знает, куда обращаться и как действовать в типовых ситуациях
Учебная самоэффективность	показать достижимый прогресс	малые задания, индивидуальная карта прогресса, обратная связь через следующий шаг	студент видит собственные достижения и меньше избегает сложных заданий
Социальная принадлежность	расширить круг безопасных контактов	смешанные микрогруппы, наставнические встречи, межкультурные проекты	появляются контакты вне земляческой группы
Саморегуляция	снизить перегрузку и поддержать восстановление	дневник трудностей, дыхательные техники, план восстановления после ошибки	студент лучше различает усталость, тревогу и необходимость обратиться за помощью
Кризисная маршрутизация	обеспечить раннее подключение специалиста	алгоритм передачи запроса психологу, конфиденциальная консультация	сложные случаи не остаются только в зоне преподавателя или наставника

Эмпирическая иллюстрация оценки программы

Для оценки эффективности такой программы может использоваться модель лонгитюдного мониторинга в течение первого семестра. Ниже приведен пример проектной эмпирической схемы, отражающей не официальную статистику университета, а возможный формат локального исследования. Условная выборка включает 68 иностранных студентов первого года обучения, проходящих первичную адаптацию в поликультурной образовательной среде. Измерения проводятся на 1-й, 4-й, 8-й и 12-й неделях. В качестве показателей используются WHO-5, шкала учебной самоэффективности, шкала принадлежности к группе и индекс аккультурационного стресса.

Логика анализа состоит не только в поиске статистически значимых различий, но и в оценке педагогически значимой динамики. Рост субъективного благополучия без роста самоэффективности был бы недостаточным результатом, поскольку студент мог бы чувствовать себя спокойнее, но оставаться зависимым от внешней помощи. Рост принадлежности без снижения стресса также требует уточнения: студент может иметь контакты, но сохранять перегрузку из-за неясных академических требований. Поэтому показатели необходимо интерпретировать в системе, а не изолированно.

В модельной динамике виден ожидаемый эффект профилактической работы: к 12-й неделе повышаются показатели субъективного благополучия, учебной самоэффективности и

принадлежности к группе, а аккультурационный стресс постепенно снижается. Наиболее важным является не одномоментное улучшение, а согласованное изменение нескольких параметров. Это подтверждает идею о том, что благополучие иностранного студента связано не только с эмоциональным состоянием, но и с понятностью среды, опытом успешного учебного действия и включенностью в группу.

Таблица 5 - Модельная динамика показателей психологического благополучия и адаптационного риска

Показатель	1 неделя	4 неделя	8 неделя	12 неделя	Интерпретация динамики
WHO-5: субъективное благополучие	42	49	57	64	переход от зоны риска к умеренно устойчивому состоянию
Учебная самооэффективность	45	52	60	66	рост уверенности в выполнении учебных действий
Принадлежность к группе	38	46	56	63	расширение социальных контактов и включенности
Аккультурационный стресс	67	61	54	49	снижение напряжения при сохранении учебной нагрузки

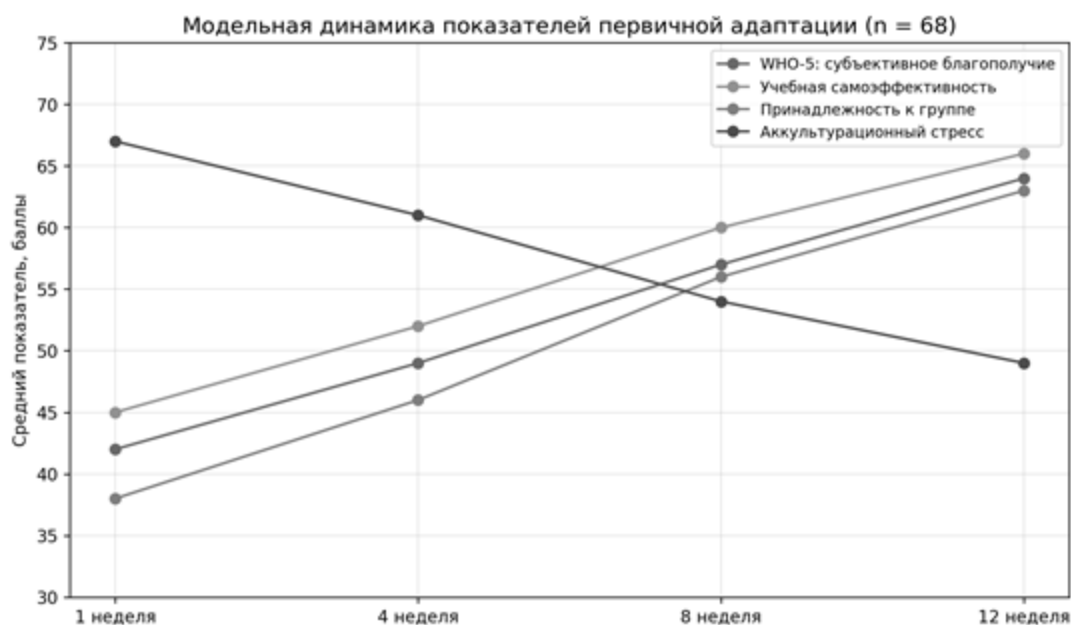


Рисунок 2 - Модельная динамика показателей первичной адаптации иностранных студентов

Представленная динамика показывает, что практическая работа должна оцениваться не только по количеству проведенных встреч, но и по изменению адаптационного поведения. Если студент чаще обращается за помощью до кризиса, активнее участвует в микрогруппах, использует обратную связь и точнее различает собственные состояния, можно говорить о развитии психологической устойчивости в образовательной среде.

Особого внимания требуют студенты, демонстрирующие внешнюю успешность при низких показателях благополучия. Высокая посещаемость и аккуратная сдача заданий не всегда означают адаптационную устойчивость. Иногда они сопровождаются высоким напряжением,

страхом ошибки и невозможностью обратиться за помощью. Именно поэтому профилактическая модель должна быть чувствительна не только к явной дезадаптации, но и к скрытым формам неблагополучия.

Заключение

Таким образом, практическая работа по развитию психологического благополучия должна соединять диагностику, педагогическую поддержку, межкультурное включение и психологическую профилактику. Ее эффективность определяется тем, насколько образовательная среда помогает студенту перейти от переживания неопределенности к переживанию управляемости, от социальной изоляции к принадлежности, от страха ошибки к использованию обратной связи как ресурса развития.

Психологическое благополучие иностранных студентов является условием академической устойчивости и одновременно индикатором качества образовательной среды. Его нельзя сводить к отсутствию кризисных обращений: студент может формально справляться с учебой, но оставаться в состоянии высокой тревоги, социальной изоляции и неуверенности в собственных действиях. Поэтому система сопровождения должна поддерживать автономию, чувство компетентности и принадлежность к группе, сочетая диагностический мониторинг, тьюторскую навигацию, безопасные учебные пробы, межкультурные микрогруппы и доступный маршрут психологической помощи. В такой логике поликультурная среда становится не только пространством обучения, но и ресурсом личностного роста, если она делает требования понятными, ошибку – педагогически безопасной, а обращение за помощью – нормальной частью академической культуры.

Библиография

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология. 2-е изд. М.: Логос, 2000. 384 с.
2. Слободчиков И.М., Поморцева Н.В., Куновски М.Н. Социально-педагогические аспекты адаптации иностранных студентов в пространство российского вуза // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 12А-1. С. 586–593. DOI: 10.34670/AR.2024.55.72.060.
3. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997. 604 p.
4. Bennett M.J. Basic Concepts of Intercultural Communication: Selected Readings. Yarmouth: Intercultural Press, 1998. 272 p.
5. Berry J.W. Immigration, acculturation, and adaptation // Applied Psychology. 1997. Vol. 46. No. 1. P. 5–34. DOI: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.
6. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24. No. 4. P. 385–396.
7. Deardorff D.K. Identification and assessment of intercultural competence as a student outcome of internationalization // Journal of Studies in International Education. 2006. Vol. 10. No. 3. P. 241–266. DOI: 10.1177/1028315306287002.
8. Deci E.L., Ryan R.M. The "what" and "why" of goal pursuits // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11. No. 4. P. 227–268.
9. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125. No. 2. P. 276–302.
10. Hattie J., Timperley H. The power of feedback // Review of Educational Research. 2007. Vol. 77. No. 1. P. 81–112.
11. Keyes C.L.M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life // Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43. No. 2. P. 207–222.
12. Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W. The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure // Journal of General Internal Medicine. 2001. Vol. 16. No. 9. P. 606–613.
13. Montgomery C. Understanding the International Student Experience. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2010. 184 p.
14. Oberg K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments // Practical Anthropology. 1960. Vol. 7. No. 4. P. 177–182.
15. Pranckeviciene A., et al. Validation of the Patient Health Questionnaire-9 and the Generalized Anxiety Disorder-7 in a Lithuanian student sample // PLoS ONE. 2022. Vol. 17. No. 1. e0263027.

16. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081.
17. Sandhu D.S., Asrabadi B.R. Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: preliminary findings // Psychological Reports. 1994. Vol. 75. No. 1. P. 435–448.
18. Schreiner L.A. The "thriving quotient": A new vision for student success // About Campus. 2010. Vol. 15. No. 2. P. 2–10.
19. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale // Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Windsor: NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
20. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B.W., Lowe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7 // Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166. No. 10. P. 1092–1097.
21. Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. 2nd ed. London; New York: Routledge, 2001. 384 p.
22. World Health Organization. The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Geneva: WHO, 2024.
23. Xiong W., et al. The acculturation challenge: A longitudinal investigation of mental health profiles and acculturative stress among international tertiary students // Journal of Affective Disorders. 2025.
24. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52. No. 1. P. 30–41.

Psychological Well-Being of Foreign Students During the Period of Primary Adaptation to a Multicultural Environment

Il'ya M. Slobodchikov

Doctor of Psychology, Professor,
Professor of the Department of Russian Studies,
Ethno-Oriented Pedagogy and Digital Didactics,
Institute of the Russian Language,
Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba,
117198, 6, Miklukho-Maklaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: il_grant@mail.ru

Abstract

The article examines the psychological well-being of foreign students as a condition for academic resilience. It is shown that during the period of primary adaptation, emotional difficulties are associated not only with homesickness but also with the ambiguity of academic rules, fear of making mistakes, a decrease in academic self-efficacy, and limited social contacts. The necessity of a preventive support model combining diagnostic monitoring, tutor navigation, and intercultural inclusion is substantiated. A modular program of practical work on developing psychological well-being is proposed, including psychoeducation, formation of environmental manageability, academic self-efficacy, social belonging, and emotional self-regulation. A model empirical illustration of the dynamics of well-being indicators during the first semester is presented.

For citation

Slobodchikov I.M. (2026) Psikhologicheskoe blagopoluchie inostrannykh studentov v period pervichnoy adaptatsii k polikul'turnoy srede [Psychological Well-Being of Foreign Students During the Period of Primary Adaptation to a Multicultural Environment]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (5A), pp. 372-382. DOI: 10.34670/AR.2026.34.20.049

Keywords

Psychological well-being, foreign students, acculturation stress, primary adaptation, academic self-efficacy, social belonging, prevention, pedagogical psychology, multicultural environment.

References

1. Zimnyaya I.A. Pedagogical Psychology. 2nd ed. Moscow: Logos, 2000. 384 p.
2. Slobodchikov I.M., Pomortseva N.V., Kunovski M.N. Social and Pedagogical Aspects of Foreign Students' Adaptation to the Russian University Environment // Pedagogical Journal. 2023. Vol. 13. No. 12A-1. pp. 586–593. DOI: 10.34670/AR.2024.55.72.060.
3. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997. 604 p.
4. Bennett M.J. Basic Concepts of Intercultural Communication: Selected Readings. Yarmouth: Intercultural Press, 1998. 272 p.
5. Berry J.W. Immigration, acculturation, and adaptation // Applied Psychology. 1997. Vol. 46.No. 1. P. 5–34. DOI: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.
6. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24.No. 4. P. 385–396.
7. Deardorff D.K. Identification and assessment of intercultural competence as a student outcome of internationalization // Journal of Studies in International Education. 2006. Vol. 10.No. 3. P. 241–266. DOI: 10.1177/1028315306287002.
8. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11.No. 4. P. 227–268.
9. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress // Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125.No. 2. P. 276–302.
10. Hattie J., Timperley H. The power of feedback // Review of Educational Research. 2007. Vol. 77.No. 1. P. 81–112.
11. Keyes C.L.M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life // Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43.No. 2. P. 207–222.
12. Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W. The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure // Journal of General Internal Medicine. 2001. Vol. 16.No. 9. P. 606–613.
13. Montgomery C. Understanding the International Student Experience. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2010. 184 p.
14. Oberg K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology. 1960. Vol. 7. No. 4. P. 177–182.
15. Pranckeviciene A., et al. Validation of the Patient Health Questionnaire-9 and the Generalized Anxiety Disorder-7 in a Lithuanian student sample // PLoS ONE. 2022. Vol. 17.No. 1. e0263027.
16. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57.No. 6. P. 1069–1081.
17. Sandhu D.S., Asrabadi B.R. Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: preliminary findings // Psychological Reports. 1994. Vol. 75.No. 1. P. 435–448.
18. Schreiner L.A. The “thriving quotient”: A new vision for student success. About Campus. 2010. Vol. 15. No. 2. p. 2–10.
19. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale // Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Windsor: NFER-Nelson, 1995, pp. 35–37.
20. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B.W., Lowe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7 // Archives of Internal Medicine. 2006. Vol. 166.No. 10. P. 1092–1097.
21. Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. 2nd ed. London; New York: Routledge, 2001. 384 p.
22. World Health Organization. The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Geneva: WHO, 2024.
23. Xiong W., et al. The acculturation challenge: A longitudinal investigation of mental health profiles and acculturative stress among international tertiary students // Journal of Affective Disorders. 2025.
24. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52.No. 1. P. 30–41.