Check for updates

Личность в процессах обучения и воспитания

УДК 159.9

EDN CKQJCH
https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78

Научная статья

Академический стресс и его преодоление китайскими студентами, обучающимися в России и Китае

П. Н. Виноградов ✉[1], С. Сюй [1]

[1] Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

Для цитирования: Виноградов, П. Н., Сюй, С. (2025) Академический стресс и его преодоление китайскими студентами, обучающимися в России и Китае. *Психология человека в образовании*, т. 7, № 1, с. 59–78. https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78 EDN CKQJCH

Получена 15 июля 2024; прошла рецензирование 4 сентября 2024; принята 24 октября 2024.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © П. Н. Виноградов, С. Сюй (2025). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация

Введение. Цель исследования заключается в установлении различий в переживании академического стресса, а также его предикторов и стратегий преодоления китайскими студентами, обучающимися в РФ и КНР. В настоящее время испытывается острый недостаток в подобных исследованиях.

Материалы и методы. Исследование проводилось в форме социально-психологического опроса в онлайн-формате в период 2022–2024 годов. В исследовании приняли участие 403 китайских студента, из которых 202 обучались в российских и 201 в китайских вузах. Использовались следующие методики на китайском языке: «Опросник ощущения академического стресса у студентов» (田澜, 邓琪 — Tian, Deng 2007), «Анкета о стратегиях преодоления стресса» (肖计划, 许秀峰 — Xiao, Xu 1996), «Опросник 16PF личности» (Р. Б. Кэттелл, в адаптации Дай Чжунчэн) (祝蓓里, 戴忠恒 — Zhu, Dai 1988). Для обработки статистических данных использовался программный пакет SPSS 26.0: сравнительный, корреляционный, регрессионный анализ.

Результаты. Установлено, что респонденты российской выборки по сравнению с китайской, испытывают значимо больший уровень стресса по четырем аспектам: связанность с будущим, академическая конкуренция, атмосфера обучения и учебные условия. В качестве способов преодоления академического стресса студенты в Китае демонстрируют более высокий уровень выраженности стратегий совладания, обе группы респондентов в равной мере определяют психологическую помощь как эффективную стратегию, но в китайской выборке значимо преобладает стратегия «Избегание». Доля китайских студентов с высоким уровнем личностного фактора I выше среди обучающихся в России, чем среди обучающихся в Китае, что указывает на их более высокую чувствительность. Предикторами преодоления академического стресса студентами обучающимися в Китае являются высокий уровень доверия, открытости, терпимости и оптимальной напряженности. Для китайских студентов, обучающихся в России, такими предикторами выступают осторожность, рассудительность и сдержанность в проявлении эмоций.

Заключение. Полученные результаты определяют содержание академического стресса, его предикторы и способы его преодоления, обучающихся в России и КНР, и могут служить для определения мишеней психологической помощи.

Ключевые слова: академические мигранты, академический стресс, образовательная среда, академическая адаптация, стратегии совладания со стрессом, личностные предикторы академического стресса

Research article

Academic stress and its management by Chinese students studying in Russia and China

P. N. Vinogradov ✉[1], X. Xu [1]

[1] Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

For citation: Vinogradov, P. N., Xu, X. (2025) Academic stress and its management by Chinese students studying in Russia and China. *Psychology in Education*, vol. 7, no. 1, pp. 59–78. https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78 EDN CKQJCH

Received 15 July 2024; reviewed 4 September 2024; accepted 24 October 2024.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © P. N. Vinogradov, X. Xu (2025). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY-NC License 4.0.

Abstract

Introduction. This study investigates differences in perceived academic stress, its predictors and coping strategies among Chinese students studying in Russia and China, which is an underexplored area of research.

Materials and Methods. An online socio-psychological survey was conducted in 2022–2024 with 403 Chinese students: 202 studying in Russian universities and 201 in Chinese universities. The following methods were employed (administered in Chinese): Student Academic Stress Sensation Questionnaire (田澜, 邓琪 — Tian, Deng 2007), Stress Coping Strategies Questionnaire (肖计划, 许秀峰 — Xiao, Xu 1996), and Sixteen Personality Factor Questionnaire (祝蓓里, 戴忠恒 — Zhu, Dai 1988). The data were analyzed using SPSS 26.0: comparative, correlation, recession.

Results. Chinese students studying in Russia exhibited significantly higher stress levels in areas such as concerns about the future, academic competition, learning environment and study conditions, as compared to their counterparts in China. Students in China demonstrated a greater reliance on coping strategies. Both groups equally identified psychological support as an effective strategy, with the 'avoidance' strategy being significantly more prevalent among students in China. Among those studying in Russia, a larger proportion exhibited a high level of personal factor 1, indicating their greater sensitivity. Academic stress coping predictors for students studying in China included high levels of trust, openness, tolerance and optimal tension, whereas for students in Russia the predictors included caution, prudence and restraint in displaying emotions.

Conclusions. The study identifies the content of academic stress and methods for its management in Chinese students studying in Russia and China. The study also identifies academic stress predictors in these groups. These findings can inform targeted psychological support strategies for students experiencing academic stress.

Keywords: academic migrants, academic stress, educational environment, academic adaptation, stress coping strategies, individual predictors of academic stress

Введение

Рассматриваемая в нашем исследовании проблема относится к широкой исследовательской области обретения человеком психологического благополучия, в том числе в сфере образования. Эта идея нашла отражение, как утверждают эксперты, в 35 000 публикаций за последние 5 лет. Как считает Академик РАО Л. А. Цветкова: «…исследования благополучия людей, на наш взгляд, являются важнейшей составляющей антропологической парадигмы психологии образования, поскольку анализ факторов риска и защиты в изучении благополучия людей на любых этапах их жизненного пути является необходимым условием поиска способов совершенствования их образовательного потенциала, без которого невозможна успешная адаптация в современном динамично меняющемся обществе» (Цветкова 2024, 6).

Увеличение количества академических обменов и интенсификация академической миграции обращает внимание исследователей на проблему психологической адаптации студентов различных стран к новым социокультурным и образовательным условиям, в которых оказываются обучающиеся университетов. Это непосредственно касается китайских студентов, численность которых в настоящее время в РФ по данным Министерства образования и науки превысила 40 тысяч человек. Важной задачей, которая актуальна для включения студентов

в новые условия обучения, является переживание различных психологических напряжений, среди которых ведущее место занимает академический стресс, усугубляющийся сменой социокультурных условий жизни и обучения. В результате таких напряжений снижается качество обучения, возникает высокая интенсивность негативных переживаний, а иногда и суицидальное поведение (Холмогорова и др. 2009b). В настоящее время испытывается дефицит исследований, посвященных различиям в академическом стрессе среди иностранных студентов одной и той же этнической принадлежности, обучающихся в различных культурных и академических контекстах. Содержание настоящего исследования связано с восполнением лакуны в научных исследованиях посредством более глубокого изучения академического стресса, с которым сталкиваются студенты из Китая в разнообразных культурных и образовательных контекстах, а также в анализе сложных взаимосвязей между академическим стрессом и личностными характеристиками.

Теоретическими и методологическими основаниями проведенного исследования является синтез фундаментальных теоретических достижений российской психологии с теоретическим осмыслением проблем психологической науки, осуществленным именитыми китайскими психологами.

В китайском терминологическом словаре «Большом словаре психологии» известный китайский психолог Линь Чунде определяет академический стресс как «психологическую нагрузку или стресс, вызванные учебой, внешними факторами окружающей среды и личными ожиданиями» (林崇德, 杨治良, 黄希庭 — Lin, Yang, Huang 2003, 1490). На основе его работ китайский психолог Инь Гуань провел дополнительные исследования и предложил более точное определение, согласно которому все виды стресса, связанные с учебной деятельностью студентов в университете, могут быть классифицированы как академический стресс. Это включает в себя не только академический стресс, вызванный объективными факторами окружающей среды, но и академического стресс, определяемый субъективными характеристиками студентов (阴国恩 — Yin 1993).

Следуя положениям классической психологии, мы склонны определять «психический стресс» как процесс эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций, включающий как источники психического стресса, так и комплекс социально-психологических реакций на стресс.

В контексте образовательной деятельности это явление получило наименование «академический стресс». Рассмотрим характеристику академического стресса на примере ряда конкретных исследований. Особенность академического стресса заключается в негативном психологическом состоянии студента (в условиях внешнего стресса или угрозы), когда субъективно сложно или невозможно эффективно заниматься образовательной и профессиональной деятельностью (Сёмина, Фёдорова 2023). Российский психолог Д. Р. Гараева считает, что категория «стресс» включает в себя такие составляющие, как тревога, конфликты, эмоциональные нарушения, угрозу идентичности, уныние и напряжение (Гараева 2023). Российский исследователь И. О. Куваева отмечает, что понимание различий в организационных характеристиках концепции стресса может помочь студентам более эффективно адаптироваться к образовательному процессу в университете (Куваева 2016).

Психолог из Университета Северной Каролины в США Дж. А. Карвет подчеркивает, что корень академического стресса лежит в противоречии между необходимостью студентов получить больше знаний и отсутствием достаточного времени для их приобретения (Carveth et al. 1996). Российский психолог А. А. Баранов поддерживает эту точку зрения. В исследовании самооценки студентами своих академических достижений ученый указывает, что академический стресс возникает у студентов в процессе обучения при столкновении с трудностями усвоения знаний (Баранов и др. 2023).

В своей работе Н. В. Тарабрина доказала, что интенсивный стресс и проблемы психологической безопасности — две взаимосвязанные психологические структуры, при этом высокий уровень стресса может привести к психологическим травмам и проблемам, таким как посттравматическое стрессовое расстройство (Тарабрина и др. 2017). Особенно это касается людей, получающих высшее образование, поскольку обучение в вузе — это сложный и длительный процесс, требующий не только значительных физических усилий, эмоциональной стабильности и психологического равновесия, но и реальных материальных затрат (Матюшкина 2016). Специалисты указывают, что студенты, находящиеся на начальном этапе профессионального развития, сталкиваются с большим количеством потенциальных источников стресса, и без эффективной психологической и образовательной поддержки они не смогут справиться с некоторыми из этих источников (Сабирова, Умуркулова 2020). Это

подтверждают исследования: в процессе совладания с академическим стрессом и изменениями психика становится более уязвимой, увеличивается риск развития психических расстройств (Постылякова 2018).

Академический стресс и уровень психологического здоровья часто демонстрируют обратную корреляцию (Фидиркина, Баринова 2021). Американский психолог М. В. Ковингтон также упоминал в исследованиях, что академический психический стресс представляет собой негативные и неприятные ощущения, которые студенты испытывают в процессе достижения учебных целей. Эти ощущения могут повлиять на их мотивацию и учебные результаты (Covington 2007).

Вместе с тем академический стресс — это сигнал для личности к необходимости перестройки привычных способов учебной деятельности и условий их осуществления. Китайский психолог Цуй Сюэин в исследованиях продемонстрировала, что академический стресс является мотивацией, стимулирующей студентов к более усердной учебе и улучшению их результатов, но чрезмерный академический стресс может оказывать на студентов негативное воздействие (崔雪莹 — Cui 2020).

Академический стресс как источник негативных переживаний происходит из психологического напряжения, связанного с учебным процессом, и многие студенты в той или иной степени подвержены его воздействию. После того как индивид определяет событие или проблему как опасную и нестабильную, он выбирает стратегии совладания со стрессом в зависимости от степени воздействия стрессовых факторов и своих личностных характеристик (Тихонова 2021). Стратегии совладания со стрессом — объект повышенного внимания в психологии с 1980-х годов (Pearlin et al. 1981). Они определяются как способность успешно преодолевать различные внешние и внутренние препятствия без вреда для личного физического и психологического здоровья (Folkman 2013), в то время как стабильными факторами, определяющими природу стрессового опыта, являются механизмы совладания со стрессом или стратегии совладания (Ермасов 2009).

Российские ученые считают, что недостаточно эффективные стратегии совладания часто сопровождаются плохой эмоциональной адаптацией и более высоким уровнем стресса (Холмогорова и др. 2009а). Кроме того, было обнаружено, что индивиды с выраженной экстраверсией используют более зрелые стратегии совладания со стрессом, в то время как у лиц с выраженными факторами невротизма и психотизма часто наблюдаются незрелые стратегии совладания (杜红梅, 汪红烨, 罗毅 — Du et al. 2008). В исследовании 2016 года И. О. Куваева на примере выборки среди россиян и татар доказала, что существуют различия в способах совладания со стрессом у студентов разных национальностей (Куваева, Абитов 2016). В последующем исследовании стрессовых характеристик среди российских, турецких и китайских студентов было обнаружено, что для китайских студентов корреляция между проявлением стресса и стратегиями мобилизации ответа на стресс выше; с увеличением стрессовых факторов они склонны переключаться на самосредоточенность, а не на решение проблемы (Kuvaeva et al. 2017). Также было выявлено, что китайские студенты, обучающиеся в России, предпочитают совместные усилия в решении проблем и имеют более высокий уровень коллективизма по сравнению с российскими студентами (Волкова, Куваева 2022).

Ученые отмечают, что процесс адаптации китайских студентов в российских университетах имеет как положительные, так и отрицательные стороны. К положительным тенденциям относятся улучшение владения русским языком, уменьшение трудностей в работе с научной литературой, повышение способности к самоорганизации и удовлетворенность коммуникацией в образовательных группах. Отрицательные факторы в основном связаны с различиями в методах преподавания российских и китайских преподавателей, недовольством взаимодействием с преподавателями и увеличением страха не оправдать ожидания родителей (Ван 2017). Стоит отметить, что требования к адаптивности личности в восточных и западных культурах не одинаковы: восточная культура требует от индивида гибкости и изменчивости, ожидая, что человек будет меняться под влиянием обстоятельств, в то время как в западной культуре ценится стабильность и неизменность личности под давлением внешних факторов. В этом контексте было показано, что самокомпетентность значительно лучше развита в западных культурах, в то время как самопризнание — в восточных (Анолли 2016). Это делает адаптацию студентов из восточных культур в западном обществе более сложной, вызывая больше стрессовых проявлений.

В последние годы российские ученые осуществили ряд интересных исследований, связанных с академическим стрессом у академических мигрантов. Так, И. О. Куваева провела исследование академического стресса у студентов различных этнокультурных групп (Куваева 2020),

 https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78

И. В. Нефедова изучала различия в восприятии академического стресса студентами разного пола в одной группе (Нефедова 2019). Проблема академического стресса находит отражение в исследованиях О. И. Даниленко и И. Сюй (Даниленко, Сюй 2016), И. Сюй (Сюй 2019), Ц. Мо (Мо 2021), Н. М. Лыковой и Л. Чжан (Лыкова и др. 2011), Ц. Лю и Е. И. Петановой (Петанова, Лю 2016), в которых анализируются особенности благополучия, адаптированности к стрессу и копинг-стратегии, связи со смысложизненными ориентациями и личностными качествами.

Важной частью серьезного научного исследования является не только констатация сложившегося положения, но и прогнозирование развития изучаемого явления. Такому подходу способствует выявление предикторов прогнозируемых состояний изучаемого феномена. Как считают Т. А. Марютина, О. Ю. Ермолаев и В. И. Трубников, «вычисление психологических предикторов имеет несомненное научно-практическое значение, поскольку позволяет не только определить круг факторов (в том числе средовых), которые участвуют в формировании того или иного психологического феномена, но и оценить сравнительный вклад этих факторов в прогнозируемые эффекты» (Марютина и др. 1998, 33). Личностные факторы могут выступать такими предикторами, наличие которых позволяет прогнозировать наличие и степень проявления у студентов академического стресса.

Мы обнаружили, что на данный момент существует дефицит исследований, посвященных различиям в академическом стрессе среди студентов одной и той же этнической принадлежности, обучающихся в различных культурных и академических контекстах. Наша задача — преодолеть этот пробел, исследуя различия в проявлениях академического стресса у индивидов одного возраста и одной этнической принадлежности, но получающих образование в разных этнокультурных и образовательных условиях, чтобы лучше понять различия в психологических состояниях студентов, сталкивающихся с академическим стрессом.

Материалы и методы

Цель исследования заключается в установлении различий в переживании академического стресса, а также предикторов и стратегий его преодоления китайскими студентами, обучающимися в РФ и КНР.

Объектом исследования выступили китайские студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях России и Китая. Группа респондентов, сформированная методом случайной выборки, составила 403 китайских студента, из которых 202 обучаются в России, а 201 — в Китае. Прежде всего, была отобрана группа целевых учебных заведений из числа китайских и российских университетов. Затем информация об исследовании по подбору респондентов была опубликована на платформах социальных сетей. Для выбора кандидатов из числа зарегистрировавшихся студентов на этапе окончательного формирования выборки использовался генератор случайных чисел. В целом в выборку включены 230 женщин (57,1 %) и 173 мужчин (42,9 %) — студенты-первокурсники в возрасте 17–27 лет. В российской выборке отобраны студенты, впервые прибывшие в Россию. Исследование проведено в период с 2022 по 2024 год.

На основе анализа литературных источников мы выдвигаем исследовательскую гипотезу: студенты, проходящие обучение в России и КНР и находящиеся в различных образовательных условиях, будут отличаться по трем аспектам: по уровню выраженности показателей академического стресса; по способам преодоления переживания академического стресса; по предикторам переживания обучающимися академического стресса. В связи с этим определены соответствующие задачи исследования: 1) выявить различия в показателях уровня выраженности академического стресса у китайских студентов, обучающихся в РФ и КНР; 2) охарактеризовать особенности стратегий преодоления академического стресса у китайских студентов из российской и китайской выборок; 3) установить особенности личностных предикторов проявления академического стресса у китайских студентов, проходящих обучение в России и Китае.

Этническая однородность выборки определила рабочий язык и методы исследования. Были отобраны переведенные на китайский язык и адаптированные на соответствующей выборке методы, одобренные для эмпирических исследований на материковом Китае:

1. «Опросник ощущения академического стресса у студентов». Разработан в 2007 году профессорами психологии Тянь Лань и Дэн Ци из Юго-Западного университета Китая. Опросник создан для измерения восприятия студентами учебного стресса и включает семь аспектов: стресс, связанный с будущим; стресс от академической конкуренции; стресс от учебных результатов; стресс от учебной атмосферы; стресс от перегрузки домашними заданиями; стресс от условий обучения; стресс от семейных ожиданий (всего 42 пункта). Опросник показал высокую внутреннюю согласованность (Cronbach's α = 0,93)

и хорошую раздельную надежность (0,89), что свидетельствует о его высокой надежности и валидности (田澜, 邓琪 — Tian, Deng 2007).

2. «Анкета исследования стратегий преодоления стресса». Разработана профессором Сяо Цзюхуа, ректором университета Чжуншань, на основе аналогичных опросников и исследований разных стран с учетом особенностей китайских студентов. Анкета включает 62 вопроса, охватывающих шесть стратегий совладания: решение проблем, самообвинение, поиск помощи, фантазирование, избегание и рационализация. Надежность каждого фактора варьируется от 0,62 до 0,72. Анализ валидности показывает, что факторные нагрузки всех факторов превышают 0,35, подтверждая психометрическую надежность и валидность опросника (肖计划, 许秀峰 — Xiao, Xu 1996).

3. «Опросник 16PF личности». Разработан профессором Р. Б. Кэттеллом из Государственного университета Иллинойса, США, для оценки 16 основных факторов личности. Опросник был переведен и адаптирован для китайского культурного и социального контекста психологом Дай Чжунчэн в 1988 году. По результатам проверок, опросник демонстрирует хорошие психометрические характеристики, каждый пункт эффективно отражает соответствующий фактор личности (祝蓓里, 戴忠恒 — Zhu, Dai 1988).

Для обработки статистических данных использовался программный пакет SPSS 26.0.

Результаты и их обсуждение

В соответствии с первой задачей, исследование восприятия студентами академического стресса изучалось с помощью «Опросника ощущения академического стресса у студентов» и результаты представлены в таблице 1.

Согласно результатам t-теста для независимых выборок (табл. 1), среди китайских студентов,

Табл. 1. Характеристика выраженности академического стресса у китайских студентов, обучающихся в Китае и России

Типы стресса	Регион обучения (среднее значение ± стандартное отклонение)		*t*	*p*
	Китай (n = 201)	Россия (n = 202)		
Общий балл	130,31 ± 32,26	140,16 ± 26,66	–3,340	0,001**
Стресс, связанный с будущим	24,56 ± 7,68	26,57 ± 7,34	–2,684	0,008**
Стресс от академической конкуренции	31,55 ± 9,26	33,51 ± 9,26	–2,128	0,034*
Стресс от учебных результатов	15,94 ± 5,07	16,55 ± 4,88	–1,239	0,216
Стресс от учебной атмосферы	12,11 ± 4,19	13,74 ± 3,92	–4,038	< 0,001**
Стресс от нагрузки по домашним заданиям	18,76 ± 5,92	19,77 ± 5,69	–1,749	0,081
Стресс от условий обучения	11,89 ± 4,17	13,64 ± 3,67	–4,477	< 0,001**
Стресс от семейных ожиданий	15,51 ± 5,23	16,38 ± 5,03	–1,699	0,090

Примечание: *— p < 0,05 **; p < 0,01.

Table 1. T-test for the influence of the country of study on perceived academic stress

Types of stress	Country of study (mean ± standard deviation)		*t*	*p*
	China (n = 201)	Russia (n = 202)		
Total score	130.31 ± 32.26	140.16 ± 26.66	–3.340	0.001**
Stress related to concerns about the future	24.56 ± 7.68	26.57 ± 7.34	–2.684	0.008**
Stress related to academic competition	31.55 ± 9.26	33.51 ± 9.26	–2.128	0.034*
Stress related to academic performance	15.94 ± 5.07	16.55 ± 4.88	–1.239	0.216
Stress related to the learning environment	12.11 ± 4.19	13.74 ± 3.92	–4.038	< 0.001**
Stress related to the homework load	18.76 ± 5.92	19.77 ± 5.69	–1.749	0.081
Stress related to learning conditions	11.89 ± 4.17	13.64 ± 3.67	–4.477	< 0.001**
Stress related to family expectations	15.51 ± 5.23	16.38 ± 5.03	–1.699	0.090

Note: * — p < 0.05 ** — p < 0.01.

https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78

обучающихся в России и Китае, не существует значимых различий по таким факторам, как стресс от учебных результатов (t = –1,239, p = 0,216), стресс от перегрузки домашними заданиями (t = –1,749, p = 0,081) и стресс от семейных ожиданий (t = –1,699, p = 0,090). Из этого можно сделать вывод, что представители российской и китайской выборок в равной степени испытывают стресс, проявляющийся в этих трех перечисленных аспектах. В то же время значительные различия наблюдаются по факторам стресса, связанного с будущим (t = –2,684, p = 0,001), стресса от академической конкуренции (t = –2,128, p = 0,034), стресса от учебной атмосферы (t = –4,038, p < 0,001), стресса от условий обучения (t = –4,477, p < 0,001), а также по общему баллу восприятия академического стресса (t = –3,340, p < 0,001). Это говорит о том, что китайские студенты, обучающиеся в России, ощущают учебный стресс сильнее, чем их коллеги, обучающиеся в Китае, по целому ряду позиций. Причиной этого, возможно, является более высокий уровень требований к признанию в Китае дипломов, полученных в России, по сравнению с китайскими аналогами, а потому возникает беспокойство о возможности хорошего трудоустройства. Другая вероятная причина — высокий уровень сложности русского языка и различия в образовательной атмосфере, т. к. в российских вузах акцент делается на интенсивное использование вербальных методов. Источником стресса может стать и непривычная организация учебной среды, характеризующаяся ограниченным количеством оборудования в университетах: в аудиториях и библиотеках. Китайские университеты более приспособлены к запросам китайских студентов и работодателей.

Полученные нами результаты относительно специфики переживания академического стресса находят подтверждение и в работе О. И. Даниленко и И. Сюй (Даниленко, Сюй 2016). Также в исследованиях И. О. Куваевой установлено, что китайские студенты замыкаются в себе при осложнении ситуации и признают наличие затруднений по мере нарастания внутреннего напряжения (Куваева 2016).

Для решения второй задачи мы провели исследование различий в используемых способах преодоления стресса у двух групп студентов с помощью методики «Анкета о стратегиях преодоления стресса» (肖计划, 许秀峰 — Xiao, Xu 1996).

Как показано на рисунке 1, по большинству представленных факторов студенты, обучающиеся в Китае, имеют более высокие баллы по сравнению со студентами, обучающимися в России. Так, студенты из КНР склонны использовать более продуктивные стратегии преодоления стресса, среди которых стремление решить проблему, фантазирование и рационализация. Студены российской выборки реже используют эти стратегии. Это может быть обусловлено отличиями новой для них культурной среды, невысоким уровнем языковой компетенции, менее глубоким знакомством и пониманием возможностей привычной образовательной среды и этнокультурного окружения. Исключение составляет фактор «Поиск помощи», где баллы обеих групп одинаковы. Это указывает на то, что обращение за помощью — общепринятый способ совладания со стрессом. Вместе с тем студенты, обучающиеся в России, значительно реже используют такие стратегии, как самообвинение и избегание. Полученные

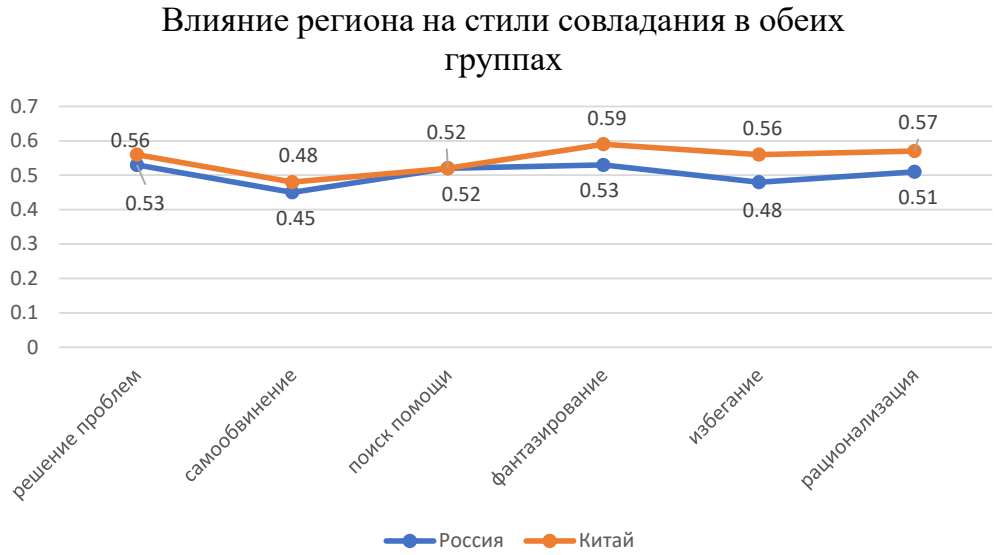

Рис. 1. Характеристика выраженности способов совладания с академическим стрессом у китайских студентов, обучающихся в России и Китае

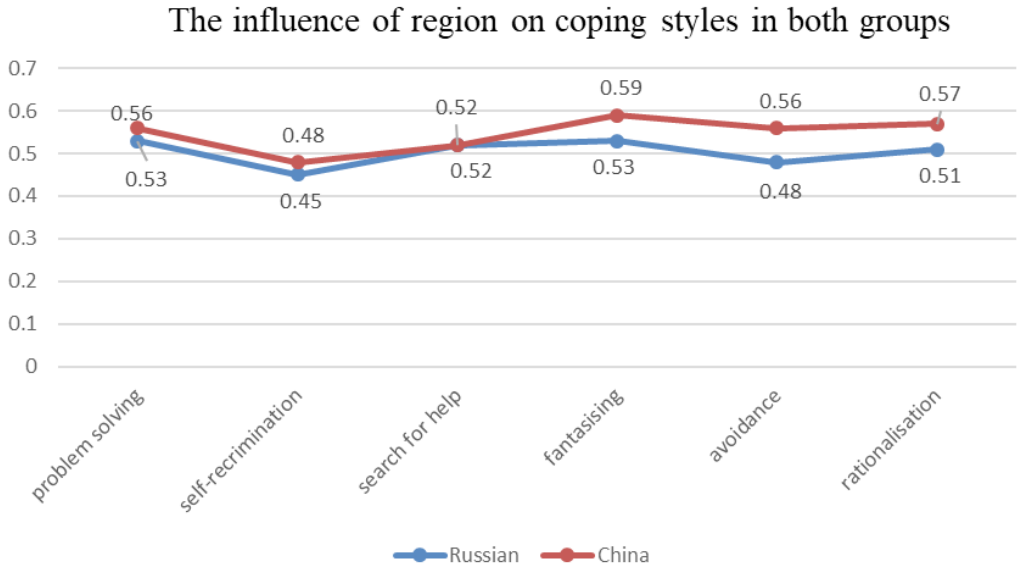

Fig. 1. The influence of the country of study on coping strategies in both groups

факты корреспондируют с данными ряда исследователей, установивших, что для китайских студентов корреляция между проявлением стресса и стратегиями мобилизации ответа на стресс выше; с увеличением стрессовых факторов они склонны переключаться на самосредоточенность, а не на решение проблемы (Kuvaeva et al. 2017).

Мы провели исследование статистических показателей, характеризующих способы совладания со стрессом у респондентов, на наличие значимых различий (табл. 2).

Табл. 2. Характеристика выраженности способов совладания с академическим стрессом у китайских студентов, обучающихся в Китае и России

Способы совладания	**Регион обучения (среднее значение ± стандартное отклонение)**		***t***	***p***
	Китай (n = 201)	**Россия (n = 202)**		
Решение проблем	0,56 ± 0,41	0,53 ± 0,41	0,842	0,400
Самообвинение	0,48 ± 0,41	0,45 ±0,39	0,556	0,579
Поиск помощи	0,52 ± 0,38	0,52 ± 0,36	0,124	0,901
Фантазирование	0,59 ± 0,41	0,53 ± 0,39	1,401	0,162
Избегание	0,56 ± 0,37	0,48 ± 0,34	2,270	0,024*
Рационализация	0,57 ± 0,42	0,51 ± 0,40	1,497	0,135

Примечание: *— p < 0,05; ** — p < 0,01.

Table 2. T-test for the effect of the country of study on coping strategies in both groups

Coping strategies	**Country of study (mean ± standard deviation)**		***t***	***p***
	China (n = 201)	**Russia (n = 202)**		
Problem solving	0.56 ± 0.41	0.53 ± 0.41	0.842	0.400
Self-recrimination	0.48 ± 0.41	0.45 ± 0.39	0.556	0.579
Search for help	0.52 ± 0.38	0.52 ± 0.36	0.124	0.901
Fantasizing	0.59 ± 0.41	0.53 ± 0.39	1.401	0.162
Avoidance	0.56 ± 0.37	0.48 ± 0.34	2.270	0.024*
Rationalization	0.57 ± 0.42	0.51 ± 0.40	1.497	0.135

Note: * — p < 0.05 ** — p < 0.01.

https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78

В таблице 2 представлены результаты, полученные при проведении t-теста для независимых выборок. Мы обнаружили, что, хотя студенты из китайской группы демонстрировали более высокие баллы по большинству факторов, статистически значимых различий в основном не было. Значимые различия наблюдались только по фактору «Избегание» (t = 2,270, p = 0,024), в соответствии с которыми китайские студенты, обучающиеся в Китае, оказались в большей степени склонными использовать соответствующую стратегию. Вслед за целым рядом авторитетных исследователей Е. В. Волкова и И. О. Куваева определяют эту стратегию как наименее перспективную в решении проблем, вызываемых академическим стрессом, т. к. это затрудняет понимание рассматриваемого явления, препятствует дифференциации факторов его вызывающих, удаляет от конструктивного отношения к учебным ситуациям, связанным с эмоциональным напряжением (Волкова, Куваева 2022). Мы полагаем, что это может быть обусловлено культурным контекстом, т. к. культурный фон влияет на поведение индивидов при столкновении с проблемами. В российской культуре прямое противостояние проблемам считается идеальным способом совладания, тогда как в китайской культуре избегание конфликтов и проблем также является приемлемой стратегией. В дальнейшем китайские студенты, обучающиеся в России, могут разработать более активные стратегии совладания для адаптации к новой среде, поскольку они начинают осознавать, что избегание проблем не поможет им решать трудности жизни и учебы за границей.

Третьей задачей нашего исследования стало выявление личностных предикторов академического стресса у китайских студентов обучающихся в Китае и России. Результаты исследования представлены в таблице 3.

Проведя анализ результатов теста Кэттелла с использованием t-теста, мы обнаружили, что различия, связанные с регионом обучения, являются значимыми в числовых показателях фактора I (чувствительность), который преобладает у студентов, обучающихся в России. Это указывает на то, что китайские студенты, обучающиеся в России, более склонны к фантазиям, интересуются к искусством, чувствительны и подверженны сомнениям, в то время как студенты, обучающиеся в Китае, более ориентированы на реальность, более рациональны, и при этом могут демонстрировать чересчур рациональное поведение и холодность. Можно также

Табл. 3. Т-тест для шестнадцати факторов личности

Факторы	**Регион обучения (среднее значение ± стандартное отклонение)**		***t***	***p***
	Китай (n = 201)	**Россия (n = 202)**		
A	5,68 ± 3,54	5,73 ± 3,43	–0,133	0,894
B	2,80 ± 2,28	2,66 ± 2,16	0,622	0,535
C	4,96 ± 3,47	4,89 ± 3,58	0,211	0,833
E	6,28 ± 4,03	6,35 ± 3,96	–0,183	0,855
F	5,26 ± 4,05	5,37 ± 3,97	–0,269	0,788
G	4,36 ± 2,98	4,15 ± 2,99	0,706	0,481
H	6,32 ± 3,61	6,53 ± 3,48	–0,599	0,550
I	4,62 ± 3,19	5,32 ± 3,19	–2,187	0,029*
L	5,45 ± 3,55	4,91 ± 3,69	1,490	0,137
M	5,35 ± 3,75	5,54 ± 3,78	–0,497	0,620
N	6,10 ± 3,96	6,34 ± 3,99	–0,586	0,558
O	5,57 ± 3,95	5,75 ± 3,98	–0,457	0,648
Q1	5,17 ± 3,64	5,17 ± 3,66	0,002	0,998
Q2	4,36 ± 3,04	4,46 ± 3,09	–0,335	0,738
Q3	3,99 ± 3,08	3,94 ± 3,10	0,161	0,873
Q4	5,57 ± 3,57	5,81 ± 3,54	–0,676	0,499

*Примечание:** — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$. A — открытость, B — интеллект, C — эмоциональная стабильность, E — самостоятельность, F — беспечность, G — ответственность, H — смелость, I — чувствительность, L — подозрительность, M — мечтательность, N — дипломатичность, O — тревожность, Q1 — радикализм, Q2 — независимость, Q3 — целенаправленность, Q4 — напряженность.

Table 3. T-test for the Sixteen Personality Factor Questionnaire

Factors	Country of study (mean ± standard deviation)		*t*	*p*
	China (n = 201)	Russia (n = 202)		
A	5.68 ± 3.54	5.73 ± 3.43	–0.133	0.894
B	2.80 ± 2.28	2.66 ± 2.16	0.622	0.535
C	4.96 ± 3.47	4.89 ± 3.58	0.211	0.833
E	6.28 ± 4.03	6.35 ± 3.96	–0.183	0.855
F	5.26 ± 4.05	5.37 ± 3.97	–0.269	0.788
G	4.36 ± 2.98	4.15 ± 2.99	0.706	0.481
H	6.32 ± 3.61	6.53 ± 3.48	–0.599	0.550
I	4.62 ± 3.19	5.32 ± 3.19	–2.187	0.029*
L	5.45 ± 3.55	4.91 ± 3.69	1.490	0.137
M	5.35 ± 3.75	5.54 ± 3.78	–0.497	0.620
N	6.10 ± 3.96	6.34 ± 3.99	–0.586	0.558
O	5.57 ± 3.95	5.75 ± 3.98	–0.457	0.648
Q1	5.17 ± 3.64	5.17 ± 3.66	0.002	0.998
Q2	4.36 ± 3.04	4.46 ± 3.09	–0.335	0.738
Q3	3.99 ± 3.08	3.94 ± 3.10	0.161	0.873
Q4	5.57 ± 3.57	5.81 ± 3.54	–0.676	0.499

Note: * — $p < 0.05$, ** — $p < 0.01$; A — Warmth, B — Reasoning, C — Emotional Stability, E — Dominance, F — Liveliness, G — Rule-Consciousness, H — Social Boldness, I — Sensitivity, L — Vigilance, M — Abstractedness, N — Privateness, O — Apprehension, Q1 — Openness to Change, Q2 — Self-Reliance, Q3 — Perfectionism, Q4 — Tension.

предположить, что студенты с более выраженной эмоциональностью, склонностью к фантазированию и любовью к искусству выбирают обучение в России, в то время как более реалистично настроенные остаются обучаться в Китае.

В таблице 4 представлен корреляционный анализ 16 факторов личности и семи видов академического стресса. Большинство результатов показали наличие отрицательной корреляции, в то время как фактор I (чувствительность) проявил положительную связь.

Табл. 4. Коэффициенты корреляции Пирсона между личностными характеристиками и академическим стрессом

Показатели	Стресс, связанный с будущим	Стресс от академической конкуренции	Стресс от учебных результатов	Стресс от учебной атмосферы	Стресс от нагрузки по домашним заданиям	Стресс от условий обучения	Стресс от семейных ожиданий
A	–0,246**	–0,224**	–0,204**	–0,159**	–0,223**	–0,211**	–0,173**
B	–0,172**	–0,116*	–0,156**	–0,100*	–0,138**	–0,131**	–0,085
C	–0,190**	–0,233**	–0,214**	–0,171**	–0,156**	–0,209**	–0,132**
E	–0,151**	–0,211**	–0,242**	–0,177**	–0,212**	–0,154**	–0,154**
F	–0,195**	–0,199**	–0,280**	–0,193**	–0,202**	–0,243**	–0,142**
G	–0,149**	–0,216**	–0,202**	–0,159**	–0,125*	–0,167**	–0,161**
H	–0,239**	–0,241**	–0,237**	–0,182**	–0,203**	–0,173**	–0,180**
I	0,161**	0,220**	0,119*	0,198**	0,085	0,128*	0,160**
L	–0,216**	–0,193**	–0,242**	–0,200**	–0,226**	–0,243**	–0,161**
M	–0,218**	–0,212**	–0,237**	–0,211**	–0,228**	–0,133**	–0,124*
N	–0,156**	–0,188**	–0,170**	–0,192**	–0,147**	–0,183**	–0,133**
O	–0,107*	–0,173**	–0,167**	–0,131**	–0,178**	–0,067	–0,135**
Q1	–0,175**	–0,220**	–0,227**	–0,218**	–0,172**	–0,200**	–0,161**

https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78

Табл. 4. Продолжение

Показатели	Стресс, связанный с будущим	Стресс от академической конкуренции	Стресс от учебных результатов	Стресс от учебной атмосферы	Стресс от нагрузки по домашним заданиям	Стресс от условий обучения	Стресс от семейных ожиданий
Q2	–0,168**	–0,190**	–0,187**	–0,177**	–0,167**	–0,221**	–0,190**
Q3	–0,132**	–0,122*	–0,155**	–0,093	–0,142**	–0,153**	–0,080
Q4	–0,247**	–0,193**	–0,192**	–0,200**	–0,236**	–0,195**	–0,199**

Примечание: * — p < 0,05; ** — p < 0,01.

Table 4. Pearson correlation coefficients between personality characteristics and academic stress

Index	Stress from the future	Stress from academic competition	Stress from academic performance	Stress from the learning environment	Stress from the homework load	Stress from the learning environment	Stress from family expectations
A	–0.246**	–0.224**	–0.204**	–0.159**	–0.223**	–0.211**	–0.173**
B	–0.172**	–0.116*	–0.156**	–0.100*	–0.138**	–0.131**	–0.085
C	–0.190**	–0.233**	–0.214**	–0.171**	–0.156**	–0.209**	–0.132**
E	–0.151**	–0.211**	–0.242**	–0.177**	–0.212**	–0.154**	–0.154**
F	–0.195**	–0.199**	–0.280**	–0.193**	–0.202**	–0.243**	–0.142**
G	–0.149**	–0.216**	–0.202**	–0.159**	–0.125*	–0.167**	–0.161**
H	–0.239**	–0.241**	–0.237**	–0.182**	–0.203**	–0.173**	–0.180**
I	0.161**	0.220**	0.119*	0.198**	0.085	0.128*	0.160**
L	–0.216**	–0.193**	–0.242**	–0.200**	–0.226**	–0.243**	–0.161**
M	–0.218**	–0.212**	–0.237**	–0.211**	–0.228**	–0.133**	–0.124*
N	–0.156**	–0.188**	–0.170**	–0.192**	–0.147**	–0.183**	–0.133**
O	–0.107*	–0.173**	–0.167**	–0.131**	–0.178**	–0.067	–0.135**
Q1	–0.175**	–0.220**	–0.227**	–0.218**	–0.172**	–0.200**	–0.161**
Q2	–0.168**	–0.190**	–0.187**	–0.177**	–0.167**	–0.221**	–0.190**
Q3	–0.132**	–0.122*	–0.155**	–0.093	–0.142**	–0.153**	–0.080
Q4	–0.247**	–0.193**	–0.192**	–0.200**	–0.236**	–0.195**	–0.199**

Note: * — p < 0.05 ** — p < 0.01.

Для определения конкретной формы взаимосвязи между этими личностными факторами и факторами стресса был проведен регрессионный анализ и получена регрессионные модели для двух групп выборок.

Регрессионная модель для российской выборки: академический стресс = 162,983 – 0,571A – – 0,065B – 0,822C – 0,385E – 1,856F** – 0,581G – – 0,763H + 2,436I** – 0,573L + 0,201M – 0,032N + + 0,594O – 0,482Q1 – 0,669Q2 – 0,138Q3 – – 0,689Q4. Коэффициент детерминации составляет 0,394 и показывает, что независимая переменная может объяснить около 39,4 % индекса изменения стресса. Судя по графику остаточного распределения, стандартизованное остаточное распределение находится около значения 0, в основном показывая симметричное распределение вверх и вниз. Характеристики распределения не меняются с увеличением прогнозируемого значения, что означает, что дисперсия данных однородна и условия независимости соблюдены. Мы замечаем, что фактор F (благоразумие, осторожность) имеет значимую отрицательную корреляцию с академическом стрессом, в то время как фактор I (чувствительность) имеет значимую положительную корреляцию с академическим стрессом. Это означает, что благоразумие и осторожность снижают уровень академического стресса у российской выборки китайских студентов, в то время как чувствительность увеличивает их уровень академического стресса. Таким образом, благоразумие и осторожность становятся предикторами, сообщающими о прогнозируемой возможности снижения уровня академического стресса, а чувствительность позволяет прогнозировать их усиление (табл. 5; рис. 2).

Табл. 5. Влияние личностных факторов на стресс (российской выборки)

Переменная	Коэффициент	Стандартная ошибка	t-значение	Pr(>|t|)
Константа	162,983	4,378	37,228	0,000**
A (открытость)	–0,571	0,591	–0,966	0,335
B (интеллект)	–0,065	0,919	–0,07	0,944
C (эмоциональная стабильность)	–0,822	0,537	–1,529	0,128
E (самостоятельность)	–0,385	0,505	–0,763	0,446
F (беспечность)	–1,856	0,47	–3,951	0,000**
G (ответственность)	–0,581	0,675	–0,86	0,391
H (смелость)	–0,763	0,613	–1,245	0,215
I (чувствительность)	2,436	0,511	4,772	0,000**
L (подозрительность)	–0,573	0,551	–1,039	0,300
M (мечтательность)	0,201	0,523	0,383	0,702
N (дипломатичность)	–0,032	0,533	–0,059	0,953
O (тревожность)	0,594	0,477	1,246	0,214
Q1 (радикализм)	–0,482	0,561	–0,86	0,391
Q2 (независимость)	–0,669	0,684	–0,978	0,329
Q3 (целенаправленность)	–0,138	0,611	–0,225	0,822
Q4 (напряженность)	–0,689	0,546	–1,26	0,209
Стандартная ошибка остатков: 4,378 на 185 степенях свободы Множественный R-квадрат: 0,394, скорректированный R-квадрат: 0,342 F-statistic: 7,52 на 16 и 201 степенях свободы, p: < 0,001				

Table 5. The influence of personality factors on stress (Russian sample)

Variable	Estimate	Std. Error	t value	Pr(>|t|)
(Intercept)	162.983	4.378	37.228	0.000**
A (Warmth)	–0.571	0.591	–0.966	0.335
B (Reasoning)	–0.065	0.919	–0.07	0.944
C (Emotional Stability)	–0.822	0.537	–1.529	0.128
E (Dominance)	–0.385	0.505	–0.763	0.446
F (Liveliness)	–1.856	0.47	–3.951	0.000**
G (Rule Consciousness)	–0.581	0.675	–0.86	0.391
H (Social Boldness)	–0.763	0.613	–1.245	0.215
I (Sensitivity)	2.436	0.511	4.772	0.000**
L (Vigilance)	–0.573	0.551	–1.039	0.300
M (Abstractedness)	0.201	0.523	0.383	0.702
N (Privateness)	–0.032	0.533	–0.059	0.953
O (Apprehension)	0.594	0.477	1.246	0.214
Q1 (Openness to Change)	–0.482	0.561	–0.86	0.391
Q2 (Self Reliance)	–0.669	0.684	–0.978	0.329
Q3 (Perfectionism)	–0.138	0.611	–0.225	0.822
Q4 (Tension)	–0.689	0.546	–1.26	0.209
Residual standard error: 4.378 on 185 degrees of freedom. Multiple R-squared: 0.394, Adjusted R-squared: 0.342. F-statistic: 7.52 on 16 and 201 DF, p-value: < 0.001.				

https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78

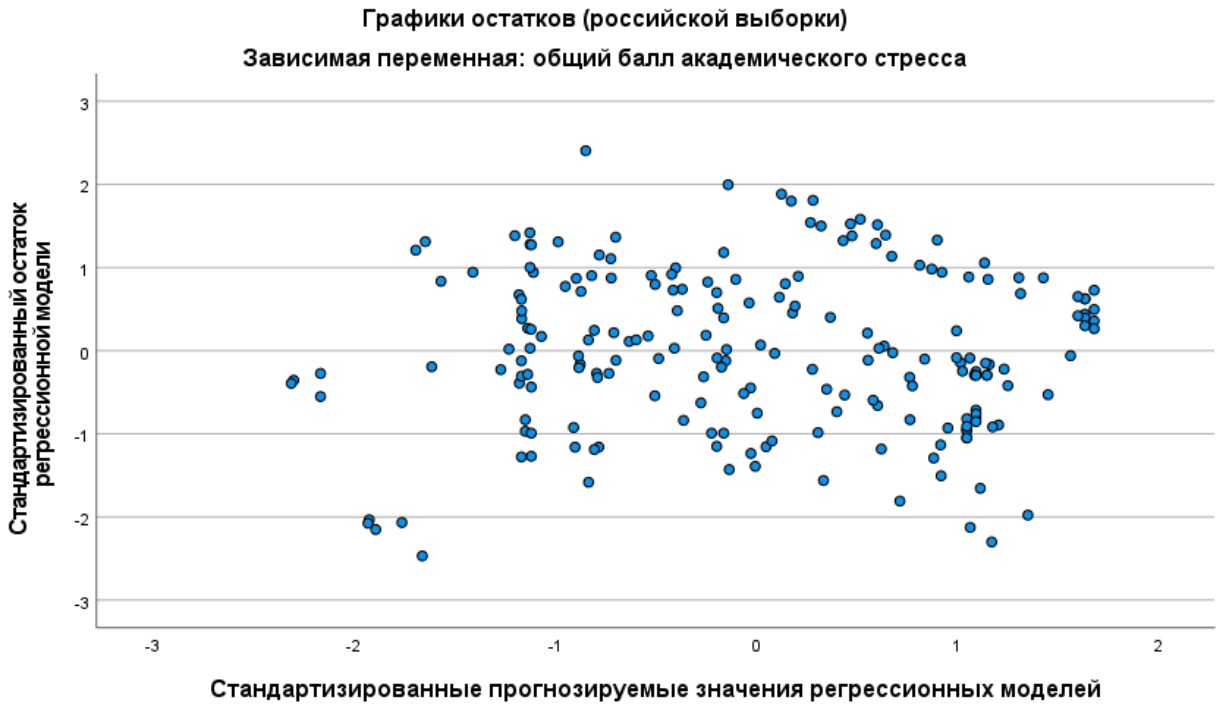

Рис. 2. Стандартизированный остаток регрессионной модели (российской выборки)

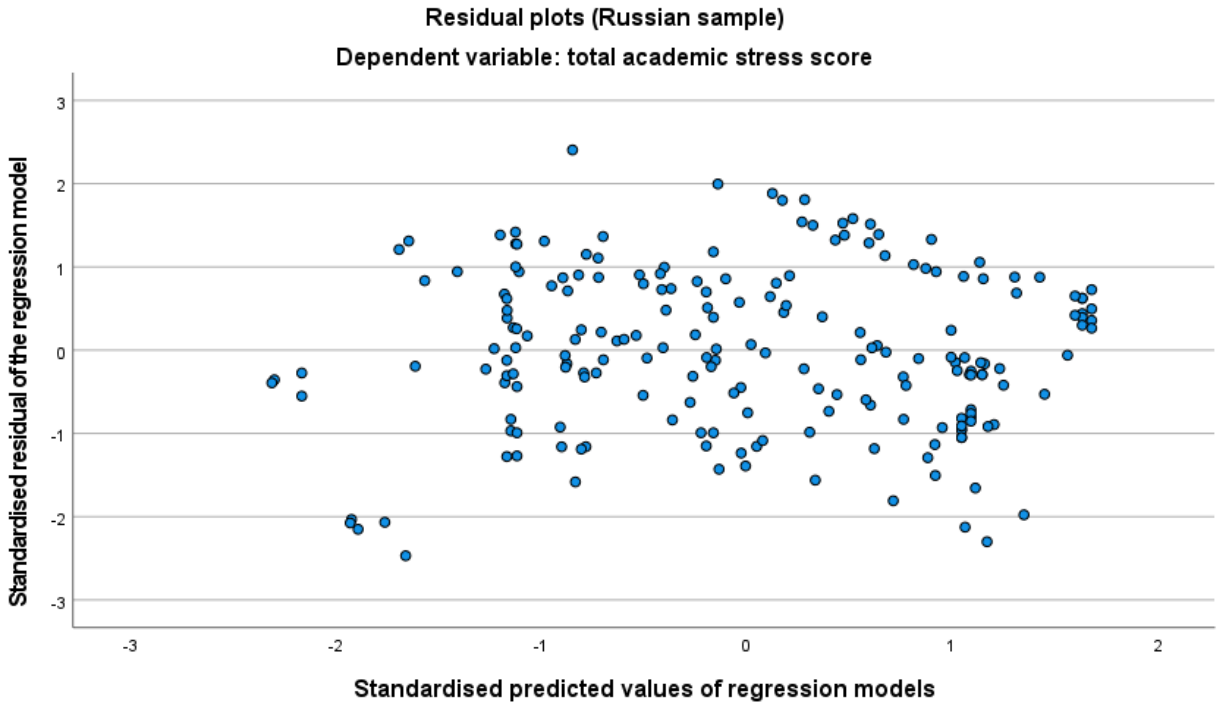

Fig. 2. Standardized residual of the regression model (Russian sample)

Регрессионная модель для китайской выборки: академический стресс = 147,197 – 1,403A* – – 0,758B – 0,354C + 0,221E + 0,138F – 0,138G – –0,762H + 4,56I** – 1,452L* – 1,285M – 0,776N – –0,692O + 0,026Q1 + 1,561Q2 + 0,816Q3 – 1,727Q4*. Коэффициент детерминации составляет 0,321, показывает, что независимая переменная может объяснить около 32,1 % индекса изменения стресса. График остаточного распределения указывает на однородность дисперсии данных и соблюдение условий независимости. Мы отмечаем значимую отрицательную корреляцию факторов A (открытость), L (доверчивость) и Q4 (напряженность) с академическом стрессом,

а также значимую положительную корреляцию фактора I (чувствительность) с академическом стрессом. Это означает, что открытость, доверчивость и напряженность снижают уровень академического стресса у китайских студентов, в то время как чувствительность увеличивает их уровень академического стресса. Можно сделать вывод, что повышение уровня открытости, доверчивости и уровня напряженности становятся предикторами снижения уровня академического стресса, а повышение уровня чувствительности позволяет прогнозировать возможность повышения уровня академического стресса (табл. 6; рис. 3).

Табл. 6. Влияние личностных факторов на стресс (китайской выборки)

Переменная	Коэффициент	Стандартная ошибка	t-значение	Pr(>|t|)
Константа	147,197	5,334	27,595	0,000**
A (открытость)	–1,403	0,701	–2,003	0,047*
B (интеллект)	–0,758	1,019	–0,744	0,458
C (эмоциональная стабильность)	–0,354	0,721	–0,49	0,624
E (самостоятельность)	0,221	0,632	0,349	0,727
F (беспечность)	0,138	0,615	0,225	0,822
G (ответственность)	–0,138	0,804	–0,171	0,864
H (смелость)	–0,762	0,732	–1,04	0,300
I (чувствительность)	4,56	0,687	6,637	0,000**
L (подозрительность)	–1,452	0,73	–1,988	0,048*
M (мечтательность)	–1,285	0,662	–1,939	0,054
N (дипломатичность)	–0,776	0,629	–1,234	0,219
O (тревожность)	–0,692	0,634	–1,092	0,276
Q1 (радикализм)	0,026	0,685	0,038	0,970
Q2 (независимость)	1,561	0,855	1,825	0,070
Q3 (целенаправленность)	0,816	0,766	1,065	0,288
Q4 (напряженность)	–1,727	0,695	–2,487	0,014*
Стандартная ошибка остатков: 5,334 на 184 степенях свободы Множественный R-квадрат: 0,321, скорректированный R-квадрат: 0,261 F-statistic: 5,426 на 16 и 200 степенях свободы, p: < 0,001				

Table 6. The influence of personality factors on stress (Chinese sample)

Variable	Estimate	Std. Error	t value	Pr(>|t|)
(Intercept)	147.197	5.334	27.595	0.000**
A (Warmth)	–1.403	0.701	–2.003	0.047*
B (Reasoning)	–0.758	1.019	–0.744	0.458
C (Emotional Stability)	–0.354	0.721	–0.49	0.624
E (Dominance)	0.221	0.632	0.349	0.727
F (Liveliness)	0.138	0.615	0.225	0.822
G (Rule Consciousness)	–0.138	0.804	–0.171	0.864
H (Social Boldness)	–0.762	0.732	–1.04	0.300
I (Sensitivity)	4.56	0.687	6.637	0.000**
L (Vigilance)	–1.452	0.73	–1.988	0.048*
M (Abstractedness)	–1.285	0.662	–1.939	0.054
N (Privateness)	–0.776	0.629	–1.234	0.219
O (Apprehension)	–0.692	0.634	–1.092	0.276
Q1 (Openness to Change)	0.026	0.685	0.038	0.970

https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78

Table 6. Completion

Variable	Estimate	Std. Error	t value	Pr(>|t|)
Q2 (Self Reliance)	1.561	0.855	1.825	0.070
Q3 (Perfectionism)	0.816	0.766	1.065	0.288
Q4 (Tension)	–1.727	0.695	–2.487	0.014*
Residual standard error: 5.334 on 184 degrees of freedom. Multiple R-squared: 0.321, Adjusted R-squared: 0.261. F-statistic: 5.426 on 16 and 200 DF, p-value: < 0.001.				

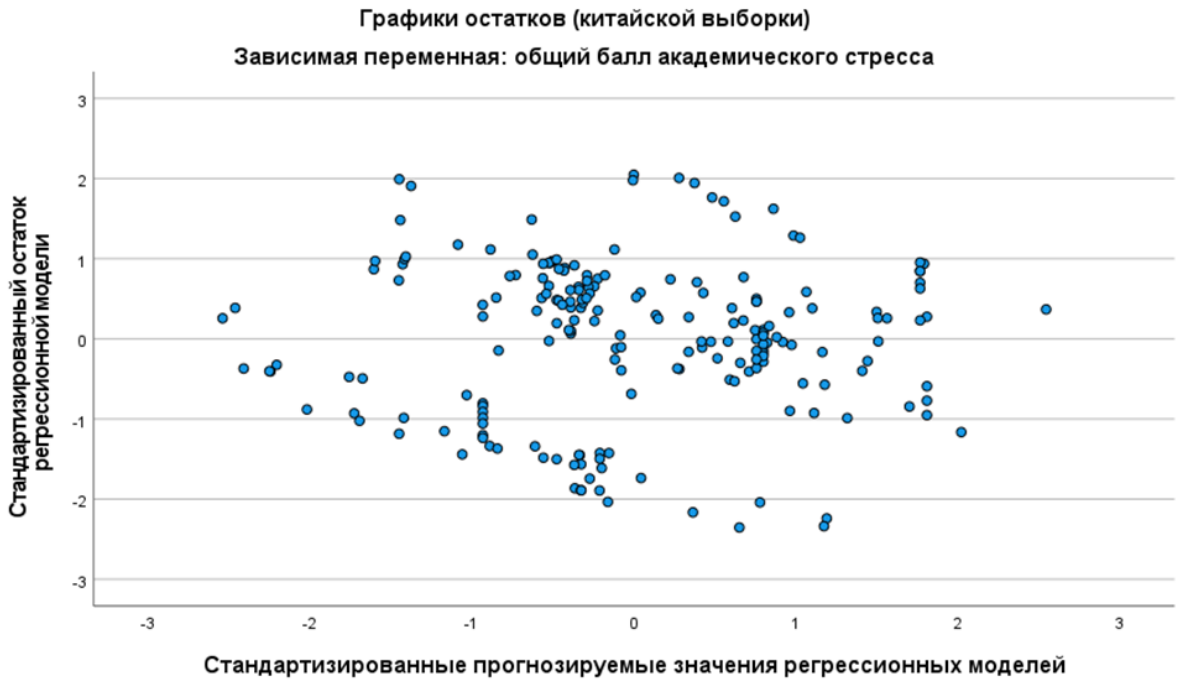

Рис. 3. Стандартизированный остаток регрессионной модели (китайской выборки)

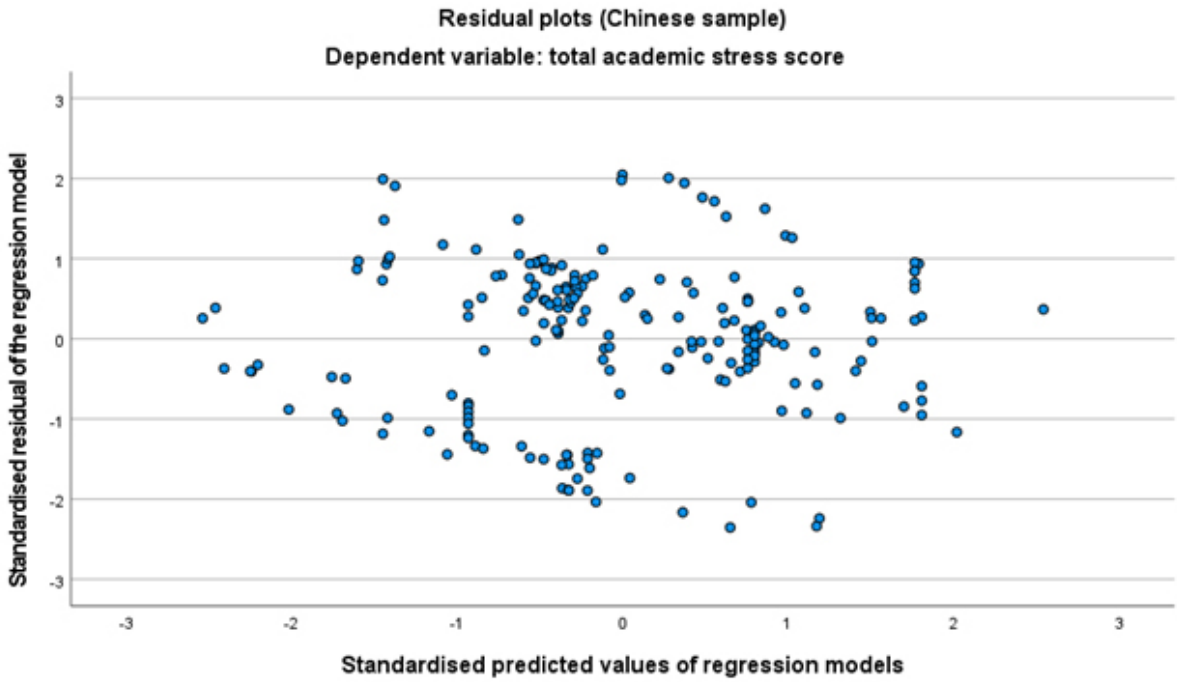

Fig. 3. Standardized residual of the regression model (Chinese sample)

Важная роль в снижении вероятности появления академического стресса отводится коммуникативной деятельности. Как отмечает И. О. Куваева, широкая социальная сеть в китайской культуре выполняет функции эмоциональной регуляции, разрешения проблемы, расслабления и т. д. (Куваева 2016). Этих возможностей лишены студенты, обучающиеся в России, т. к. круг их общения ограничен небольшим количеством земляков. Получается «порочный круг»: для повышения качества обучения нужно хорошо знать русский язык, а возникающие академические и психологические проблемы решаются в ограниченном кругу друзей на китайском языке.

Выводы

В ходе исследования было установлено, что по сравнению с китайскими студентами, обучающимися в Китае, китайские студенты, обучающиеся в России, испытывают значительно больший стресс по четырем аспектам: связь с будущим, академическая конкуренция, атмосфера обучения и учебные условия.

Стратегии совладания с академическим стрессом у китайских студентов, обучающихся в России и в Китае, в основном схожи, однако вероятность того, что студенты из КНР выберут стратегию «избегание», выше, чем у студентов из России, которые предпочитают прямое противостояние стрессорам.

Выявлены различия в предикторах и ресурсах преодоления академического стресса в выборках китайских студентов, обучающихся в РФ и КНР. У студентов, обучающихся в России, повышение уровня благоразумия и осторожности становятся предикторами, сообщающими о прогнозируемой возможности снижения уровня академического стресса, а увеличение уровня чувствительности позволяет прогнозировать его усиление. У студентов, обучающихся в Китае, повышение уровня открытости, доверчивости и оптимального уровня напряженности становятся предикторами снижения уровня академического стресса, а повышение уровня чувствительности позволяет прогнозировать возможность усиления академического стресса.

Полученные результаты, выявляющие содержание академического стресса, его предикторы и способы преодоления у студентов, обучающихся в России и КНР, могут служить основанием для определения мишеней психологической помощи.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interests, either existing or potential.

Соответствие принципам этики

Авторы сообщают, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

Ethics Approval

The authors declare that the study complies with all ethical principles applicable to human and animal research.

Вклад авторов

Павел Николаевич Виноградов — утверждение методологии; научное руководство; формулировка выводов; подготовка окончательной редакции текста.

Сяоюй Сюй — подготовка инструментария опроса; анализ эмпирических материалов; обработка данных; формулировка выводов, подготовка начального варианта текста.

Author Contributions

Pavel Nikolaevich Vinogradov — methodology approval, research management, formulation of conclusions, preparation of the final version of the manuscript.

Xiaoyu Xu — preparation of survey instruments, analysis of empirical materials, data processing, formulation of conclusions, preparation of the first draft of the manuscript.

Заявление о доступности данных

Данные доступны по запросу, адресованному автору-корреспонденту.

Data Availability Statement

The data are available upon request submitted to the corresponding author.

https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-1-59-78

Литература

Анолли, Л. (2016) *Психология культуры*. Харьков: Гуманитарный центр, 480 с.

Баранов, А. А., Малахова, О. Н., Жученко, О. А. (2023) Самооценка академических достижений в экзаменационной ситуации и личностные особенности студентов возрастного периода молодости. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития*, т. 12, № 2 (46), с. 102–113. https://doi.org/10.18500/2304-9790-2023-12-2-102-113

Ван, С. (2017) *Личностный адаптационный ресурс китайских студентов-первокурсников. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук*. СПб., Санкт-Петербургский государственный университет, 22 с. EDN: ZQEMMF

Волкова, Е. В., Куваева, И. О. (2022) Мера иерархичности концепта *Стресс* и совладающее поведение у первокурсников разных культур. *Сибирский психологический журнал*, № 86, с. 48–65. http://dx.doi.org/10.17223/17267080/86/3

Гараева, Д. Р. (2023) Понятие стресса и его виды. В кн.: И. И. Ивановская, М. В. Поснова (ред.). *Фундаментальная и прикладная наука: состояние и тенденции развития. Сборник статей XXXV Международной научно-практической конференции*. Петрозаводск: Новая Наука, с. 183–188.

Даниленко, О. И., Сюй, И. (2016) Субъективное благополучие китайских студентов на разных этапах обучения в вузах России и Китая. *Российский психологический журнал*, т. 13, № 4, с. 137–156. https://doi.org/10.21702/rpj.2016.4.8

Ермасов, Е. В. (2009) Психологический стресс в условиях изоляции. *Развитие личности*, № 2, с. 84–99. EDN: KZDRUJ

Куваева, И. О. (2016) Взаимосвязь концепта стресс и стратегий совладания: кросскультурные различия. В кн.: Ю. И. Александров, К. В. Анохин (ред.). *Седьмая международная конференция по когнитивной науке: тезисы докладов*. Светлогорск: Институт психологии РАН, с. 701–703. EDN: WGYYSF

Куваева, И. О. (2020) *Соотношение организации концепта Стресс и совладающего поведения у студентов разных этнокультурных групп. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. М., Институт психологии РАН, 263 с.

Куваева, И. О., Абитов, И. Р. (2016) Учебно-профессиональные и национальные ресурсы преодоления трудных ситуаций. В кн.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова (ред.). *Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Материалы IV Международной научной конференции*. Т. 1. Кострома: Изд-во Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, с. 218–220. EDN: XIOONH

Лыкова, Н. М., Чжан, Л., Янь, Ш. (2011) Стили совладающего поведения и смысложизненные ориентации китайских студентов в период адаптации к обучению в университете в России и на родине. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, № 3, с. 19–28. EDN: OCSNMP

Марютина, Т. М., Ермолаев, О. Ю., Трубников, В. И. (1998) О природе психологических предикторов. *Психологическая наука и образование*, т. 3, № 1, с. 27–34.

Матюшкина, Е. Я. (2016) Учебный стресс у студентов при разных формах обучения. *Консультативная психология и психотерапия*, т. 24, № 2 (91), с. 47–63. https://doi.org/10.17759/cpp.2016240204

Мо, Ц. (2021) Ресурсы и риски психологической адаптации китайских студентов при обучении в российском вузе. *Мир науки. Педагогика и психология*, т. 9, № 2. [Электронный ресурс]. URL: https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN221.pdf (дата обращения 27.07.2024).

Нефедова, И. В. (2019) Профилактика академического стресса студентов первого курса вуза как педагогическая проблема: гендерные аспекты. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, т. 8, № 1 (26), с. 202–206. EDN: ZAAIRN

Петанова, Е. И., Лю, Ц. (2016) Взаимосвязи адаптированности и когнитивно- поведенческих качеств личности (на примере российских и китайских студентов-первокурсников). *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика*, № 2, с. 59–66. http://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.207

Постылякова, Ю. В. (2018) Индивидуальная и академическая жизнеспособность студентов. *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке*, т. 15, № 4, с. 147–152. EDN: YSBSHR

Сабирова, Р. Ш., Умуркулова, М. М. (2020) Современное состояние изученности проблемы совладания с академическим стрессом. В кн.: Т. С. Комарова (ред.). *Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований. Сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения». Т. 3*. М.: Перо, с. 710–716. EDN: OHUICA

Семина, М. В., Федорова, Е. П. (2023) Проявление академического стресса у студентов: теоретические аспекты исследования. *Северо-Кавказский психологический вестник*, т. 21, № 3, с. 63–74. EDN: WSUSXV

Сюй, И. (2019) Личностные характеристики китайских студентов с разным уровнем субъективного благополучия. *Общество: социология, психология, педагогика*, № 5 (61), с. 56–60. https://doi.org/10.24158/spp.2019.5.11

Тарабрина, Н. В., Харламенкова, Н. Е., Падун, М. А. и др. (2017) *Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности*. М.: Институт психологии РАН, 344 с.

Тихонова, Е. А. (2021) Подходы к изучению понятия совладающего поведения в отечественных и зарубежных научных исследованиях. *Психолог*, № 6, с. 1–11. https://doi.org/10.25136/2409-8701.2021.6.37005
Фидиркина, В. Н., Баринова, О. Г. (2021) Феномен академического стресса и психологическое благополучие студентов-медиков. *Scientist (Russia)*, № 4 (18), статья 35. EDN: WTZDWG
Холмогорова, А. Б., Гаранян, Н. Г., Евдокимова, Я. Г., Москова, М. В. (2009a) Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов. *Вопросы психологии*, № 3, с. 16–26. EDN: NDAKBH
Холмогорова, А. Б., Гаранян, Н. Г., Горшкова, Д. А., Мельник, А. М. (2009b) Суицидальное поведение в студенческой популяции. *Культурно-историческая психология*, № 3, с. 101–110. EDN: MVJAWP
Цветкова, Л. А. (2024) Предметный фокус исследований в области психологии образования в изучении проблем благополучия человека. *Психология человека в образовании*, т. 6, № 1, с. 5–8. https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2024-6-1-5-8
Carveth, J. A., Gesse, T., Moss, N. (1996) Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, vol. 41, no. 1, pp. 50–54. https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0
Covington, M. V. (2007) A motivational analysis of academic life in college. In: R. P. Perry, J. C. Smart (eds.). *The scholarship of teaching and learning in higher education: An evidence-based perspective*. Dordrecht: Springer Publ., pp. 661–729. https://doi.org/10.1007/1-4020-5742-3_15
Folkman, S. (2013) Stress: Appraisal and coping. In: M. D. Gellman, J. R. Turner (eds.). *Encyclopedia of behavioral medicine*. New York: Springer Publ., pp. 1913–1915. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
Kuvaeva, I. O., Achan, N. M., Lozovskaya, K. B. (2017) University students: Connection between representations of stress and coping strategies. *Changing Societies & Personalities*, vol. 1, no. 3, pp. 271–283. http://dx.doi.org/10.15826/csp.2017.1.3.019
Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., Mullan, J. T. (1981) The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 22, no. 4, pp. 337–356. http://dx.doi.org/10.2307/2136676
崔雪莹 (2020) 本科生学业压力调研与分析。硕士学位论文。长沙，湖南大学。 [在线]。网址：https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202201&filename=1020404022.nh（2024 年 7 月 10 日访问）。
杜红梅，汪红烨，罗毅 (2008) 生活重大事件应对方式与小学生人格特质的相关性分析。中国学校卫生，第29卷，第3期，第203－207页。
林崇德，杨治良，黄希庭 (2003) 心理学大辞典。上海：上海教育出版社。共2261页。
田澜，邓琪 (2007) 大学生学习压力感问卷的初步编制。中华行为医学与脑科学杂志，第16卷，第8期，第753-755页。https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.1674-6554.2007.08.034
肖计划，许秀峰 (1996) “应付方式问卷”效度与信度研究。中国心理卫生杂志：第4期，第164-168页。http://doi.org/cnki:sun:zxws.0.1996-04-008
阴国恩 (1993) 学习负担的心理学分析。天津师大学报（社会科学版）：第2期，第31-37页。DOI: CNKI: SUN: TJSS.0.1993-02-005.
祝蓓里，戴忠恒 (1988) 卡氏十六种人格因素中国常模的修订。心理科学通讯，第6期，第16-20页。 http://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.1988.06.004.

References

Anolli, L. (2016) *Psikhologiya kul'tury [Psychology of culture]*. Kharkiv: Humanitarian Centre Publ., 480 p. (In Russian)
Baranov, A. A., Malakhova, O. N., Zhuchenko, O. A. (2023) Samootsenka akademicheskikh dostizhenij v ekzamenatsionnoj situatsii i lichnostnye osobennosti studentov vozrastnogo perioda molodosti [Self-assessment of academic achievements in the examination situation and personality traits of students of the youth age period]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya — Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, vol. 12, no. 2 (46). pp. 102–113. https://doi.org/10.18500/2304-9790-2023-12-2-102-113 (In Russian)
Carveth, J. A., Gesse, T., Moss, N. (1996) Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, vol. 41, no. 1, pp. 50–54. https://doi.org/10.1016/0091-2182(95)00072-0 (In English)
Covington, M. V. (2007) A motivational analysis of academic life in college. In: R. P. Perry, J. C. Smart (eds.). *The scholarship of teaching and learning in higher education: An evidence-based perspective*. Dordrecht: Springer Publ., pp. 661–729. https://doi.org/10.1007/1-4020-5742-3_15 (In English)
Cui, X. (2020) *Benkesheng xueye yali diaoyan yu fenxi [Investigation and analysis of undergraduate research in academic stress]. Master's thesis (Education)*. Changsha, Hunan University. [Online]. Available at: https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202201&filename=1020404022.nh (accessed 10.07.2024). (In Chinese)
Danilenko, O. I., Syui, I. (2016) Sub'ektivnoe blagopoluchie kitajskikh studentov na raznykh etapakh obucheniya v vuzakh Rossii i Kitaya [Subjective well-being of Chinese students at different stages of training in institutes of higher education of Russia and China]. *Rossijskij psikhologicheskij zhurnal — Russian Psychological Journal*, vol. 13, no. 4, pp. 137–156. https://doi.org/10.21702/rpj.2016.4.8 (In Russian)
Du, H., Wang, H., Luo, Y. (2008) Shenghuo zhongda shijian yingdui fangshi yu xiaoxuesheng renge tezhi de xiangguanxing fenxi [Correlation analysis between coping styles for major life events and primary school student's personality traits]. *Zhongguo xuexiao weisheng — China School Health*, vol. 29, no. 3, pp. 203–207. (In Chinese)
Ermasov, E. V. (2009) Psikhologicheskij stress v usloviyakh izolyatsii [Psychological stress in conditions of isolation]. *Razvitie lichnosti — Development of Personality*, no. 2, pp. 84–99. (In Russian)

Fidirkina, V. N., Barinova, O. G. (2021) Fenomen akademicheskogo stressa i psikhologicheskoe blagopoluchie studentov-medikov [The phenomenon of academic stress and psychological well-being of medical students]. *Scientist (Russia)*, no. 4 (18), article 35. (In Russian)

Folkman, S. (2013) Stress: Appraisal and coping. In: M. D. Gellman, J. R. Turner (eds.). *Encyclopedia of behavioral medicine*. New York: Springer Publ., pp. 1913–1915. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215 (In English)

Garaeva, D. R. (2023) Ponyatie stressa i ego vidy [The concept of stress and its types]. In: I. I. Ivanovskaya, M. V. Posnova (eds.). *Fundamental'naya i prikladnaya nauka: sostoyanie i tendentsii razvitiya. Sbornik statej XXXV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii [Fundamental and applied science: The state and trends of development. Collection of articles of the XXXV International scientific and practical conference]*. Petrozavodsk: Novaya Nauka Publ., pp. 183–188. (In Russian)

Kholmogorova, A. B., Garanian, N. G., Evdokimova, Ya. G., Moscova, M. V. (2009a) Psikhologicheskie faktory emotsional'noj dezadaptatsii u studentov [Psychological factors of emotional maladjustment in students]. *Voprosy psikhologii*, no. 3, pp. 16–26. (In Russian)

Kholmogorova, A. B., Garanyan, N. G., Gorshkova, D. A., Melnik, A. M. (2009b) Suitsidal'noe povedenie v studencheskoj populyatsii [Suicidal behavior in the student population]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya — Cultural-Historical Psychology*, no. 3, pp. 101–110. (In Russian)

Kuvaeva, I. O. (2016) Vzaimosvyaz' kontsepta stress i strategij sovladaniya: krosskul'turnye razlichiya [Relationship of stress concept and coping strategies: Cross-cultural differences]. In: Yu. I. Aleksandrov, K. V. Anokhin (eds.). *Sed'maya mezhdunarodnaya konferentsiya po kognitivnoj nauke: tezisy dokladov [The seventh international conference on cognitive science: Abstracts]*. Svetlogorsk: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., pp. 701–703. (In Russian)

Kuvaeva, I. O. (2020) *Sootnoshenie organizatsii kontsepta Stress i sovladayushchego povedeniya u studentov raznykh etnokul'turnykh grupp [Correlation of Stress concept organisation and coping behaviour in students of different ethnocultural groups]. PhD dissertation (Psychology)*. Moscow, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences, 263 p. (In Russian)

Kuvaeva, I. O., Abitov, I. R. (2016) Uchebno-professional'nye i natsional'nye resursy preodoleniya trudnykh situatsij [Educational and national resources of overcoming difficult situations]. In: T. L. Kryukova, M. V. Saporovskaya, S. A. Khazova (eds.). *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie. Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferentsii [Psychology of stress and coping behaviour: Resources, health, development. Proceedings of the IV International scientific conference]*. Vol. 1. Kostroma: Nekrasov Kostroma State University Publ., pp. 218–220. (In Russian)

Kuvaeva, I. O., Achan, N. M., Lozovskaya, K. B. (2017) University students: Connection between representations of stress and coping strategies. *Changing Societies & Personalities*, vol. 1, no. 3, pp. 271–283. http://dx.doi.org/10.15826/csp.2017.1.3.019 (In English)

Lin, C. D., Yang, Z. L., Huang, X. T. (2003) *Xinlixue da cidian [The comprehensive dictionary of psychology]*. Shanghai: Shanghai Education Publ., 2261 p. (In Chinese)

Lykova, N. M., Zhang, L., Yan, Sh. (2011) Stili sovladayushchego povedeniya i smyslozhiznennye orientatsii kitajskikh studentov v period adaptatsii k obucheniyu v universitete v Rossii i na rodine [Styles of coping and life meaning orientations of Chinese students during the period of adaptation to studying at university in Russia and in their home country]. *Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika — RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, no. 3, pp. 19–28. (In Russian)

Maryutina, T. M., Ermolaev, O. Yu., Trubnikov, V. I. (1998) O prirode psikhologicheskikh prediktorov [On the nature of psychological predictors]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 3, no. 1, pp. 27–34. (In Russian)

Matyushkina, E. Ya. (2016) Uchebnyj stress u studentov pri raznykh formakh obucheniya [Academic stress of students with different forms of learning]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya — Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 24, no. 2 (91), pp. 47–63. https://doi.org/10.17759/cpp.2016240204 (In Russian)

Mo, J. (2021) Resursy i riski psikhologicheskoj adaptatsii kitajskikh studentov pri obuchenii v rossijskom vuze [Resources and risks of psychological adaptation of Chinese students when studying at a Russian university]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya — World of Science. Pedagogy and Psychology*, vol. 9, no. 2. [Online]. Available at: https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN221.pdf (accessed 27.07.2024). (In Russian)

Nefedova, I. V. (2019) Profilaktika akademicheskogo stressa studentov pervogo kursa vuza kak pedagogicheskaya problema: gendernye aspekty [Prevention of academic stress for first-year students of the university as a pedagogical issue: The gender dimension]. *Azimut nauchnykh issledovanij: pedagogika i psikhologiya — Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, vol. 8, no. 1 (26), pp. 202–206. EDN: ZAAIRN (In Russian)

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., Mullan, J. T. (1981) The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 22, no. 4, pp. 337–356. http://dx.doi.org/10.2307/2136676 (In English)

Petanova, E. I., Liu, C. (2016) Vzaimosvyazi adaptirovannosti i kognitivno- povedencheskikh kachestv lichnosti (na primere rossijskikh i kitajskikh studentov-pervokursnikov) [The relationship of adaptability and the cognitive-behavioral qualities of the personality (on the example of Russian and Chinese first-year students)]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16. Psikhologiya. Pedagogika — Vestnik of Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*, no. 2, pp. 59–66. (In Russian)

Postylyakova, Yu. V. (2018) Individual'naya i akademicheskaya zhiznesposobnost' studentov [Individual and academic resilience of students]. *Sotsial'nye i gumanitarnye nauki na Dal'nem Vostoke — The Humanities and Social Studies in the Far East*, vol. 15, no. 4, pp. 147–152. (In Russian)

Sabirova, R. Sh., Umurkulova, M. M. (2020) Sovremennoe sostoyanie izuchennosti problemy sovladaniya s akademicheskim stressom [The current state of knowledge of the problem of coping with academic stress]. In: T. S. Komarova (ed.). *Aktual'nye problemy teorii i praktiki psikhologicheskikh, psikhologo-pedagogicheskikh i pedagogicheskikh issledovanij. Sbornik trudov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii "XV Levitovskie chteniya". T. 3 [Actual problems of the theory and practice of psychological, psychological, pedagogical and pedagogical research. Proceedings of the International scientific and practical conference "XV Levitov readings". Vol. 3]*. Moscow: Pero Publ., pp. 710–716. (In Russian)

Semina, M. V., Fedorova, E. P. (2023) Proyavlenie akademicheskogo stressa u studentov: teoreticheskie aspekty issledovaniya [Manifestation of academic stress in students: Theoretical aspects of the study]. *Severo-kavkazskij psikhologicheskij vestnik*, vol. 21, no. 3, pp. 63–74. https://doi.org/10.21702/ncpb.2023.3.5 (In Russian)

Tarabrina, N. V., Kharlamenkova, N. E., Padun, M. A. et al. (2017) *Intensivnyj stress v kontekste psikhologicheskoj bezopasnosti [Intense stress in the context of psychological safety]*. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 344 p. (In Russian)

Tian, L., Deng, Q. (2007) Daxuesheng xuexi yaligan wenjuan de chubu bianzhi [Development of learning stress inventory for college students]. *Zhonghua xingwei yixue yu naokexue zazhi — Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, vol. 16, no. 8, pp. 753–755. https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.1674-6554.2007.08.034 (In Chinese)

Tikhonova, E. A. (2021) Podkhody k izucheniyu ponyatiya sovladayushchego povedeniya v otechestvennykh i zarubezhnykh nauchnykh issledovaniyakh [Approaches towards studying the concept of coping behavior in Russian and foreign scientific research]. *Psikholog — Psychologist*, no. 6, pp. 1–11. https://doi.org/10.25136/2409-8701.2021.6.37005 (In Russian)

Tsvetkova, L. A. (2024) Predmetnyj fokus issledovanij v oblasti psikhologii obrazovaniya v izuchenii problem blagopoluchiya cheloveka [Research in educational psychology: A spotlight on human well-being]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii — Psychology in Education*, vol. 6, no. 1, pp. 5–8. https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2024-6-1-5-8 (In Russian)

Volkova, E. V. Kuvaeva, I. O. (2022) Mera ierarkhichnosti kontsepta *Stress* i sovladayushchee povedenie u pervokursnikov raznykh kul'tur [The measure of hierarchy of the concept *Stress* and coping in freshmen of different cultures]. *Sibirskij psikhologicheskij zhurnal — Siberian Psychological Journal*, no. 86, pp. 48–65. http://dx.doi.org/10.17223/17267080/86/3 (In Russian)

Wang, S. (2017) *Lichnostnyj adaptatsionnyj resurs kitajskikh studentov-pervokursnikov [Personal adaptation resource of Chinese freshmen students]. Extended abstract of PhD dissertation (Psychology)*. Saint Petersburg, Saint Petersburg State University, 22 p. (In Russian)

Xiao, J., Xu, X. (1996) Yingfu fangshi wenjuan xiaodu yu xindu yanjiu [Validity and reliability study of the coping style questionnaire]. *Zhongguo xinli weisheng zazhi — Chinese Journal of Mental Health*, vol. 10, no. 4, pp. 164–168. http://doi.org/cnki:sun:zxws.0.1996-04-008 (In Chinese)

Xu, Y. (2019) Lichnostnye kharakteristiki kitajskikh studentov s raznym urovnem sub'ektivnogo blagopoluchiya [Personal characteristics of Chinese students with different levels of subjective well-being]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika — Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, no. 5 (61), pp. 56–60. https://doi.org/10.24158/spp.2019.5.11 (In Russian)

Yin, G. (1993) Xuexi fudan de xinlixue fenxi [Psychological analysis of learning burden]. *Tianjing shida xuebao (shehui kexue ban) — Journal of Tianjin Normal University (Social Sciences)*, no. 2, pp. 31–37. (In Chinese)

Zhu, B., Dai, Z. (1988) Kashi shiliuzhong renge yinsu zhongguo changmo de xiuding [Cattell's Chinese norm of sixteen personality factors]. *Xinli kexue tongxun — Psychological Science Communications*, vol. 6, pp. 16–20. http://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.1988.06.004 (In Chinese)

Сведения об авторах

Павел Николаевич Виноградов, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
SPIN-код: 6143-3151, ResearcherID: E-9964-2017, ORCID: 0000-0003-0012-7813, e-mail: palvin@mail.ru

Сюй Сяоюй, магистр психологии, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
ORCID: 0009-0003-9160-321X, e-mail: xuxiaoyu19980428@163.com

Authors

Pavel N. Vinogradov, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of General and Social Psychology, Herzen State Pedagogical University of Russia
SPIN: 6143-3151, ResearcherID: E-9964-2017, ORCID: 0000-0003-0012-7813, e-mail: palvin@mail.ru

Xiaoyu Xu, Master's degree (Psychology), Herzen State Pedagogical University of Russia
ORCID: 0009-0003-9160-321X, e-mail: xuxiaoyu19980428@163.com