

## ПЕРЕЖИВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Е. Н. Ундуск, Н. Л. Сомова, Цзян Юньхуэй

### Аннотация

*Введение.* В последнее время растет объем кросс-культурных исследований, в том числе и в области психологических наук. Статья посвящена исследованию проблемных переживаний и субъективного благополучия студентов из Китайской Народной Республики, обучающихся в вузах России, а также российских студентов. Погруженность студенческой молодежи в повседневные проблемы отражается на их жизнедеятельности, академической успеваемости, характере взаимоотношений с социальным окружением и состоянии субъективного благополучия в социуме.

*Материалы и методы.* Объектом исследования являются китайские (экспериментальная группа) и российские (контрольная группа) студенты 18–28 лет, в общей сложности 92 человека (50 китайских и 42 российских студента обоего пола). В ходе исследования использовались методика «Психологические проблемы молодежи» (стандартизированная, Л. А. Ретуш, А. В. Орлова), шкала субъективного счастья ШСС/SHS (С. Любомирски в адаптации Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева), шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера. Для анализа использованы методы описательной статистики, сравнительный метод (t-критерий Стьюдента) и метод корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

*Результаты исследования.* В работе проводится сравнительный анализ актуальных переживаемых проблем и структурно-содержательных компонентов субъективного благополучия российской и китайской студенческой молодежи. Проведен анализ проблемных переживаний китайских студентов с разным уровнем субъективного благополучия. Раскрываются и анализируются взаимосвязи между проблемными переживаниями и показателями субъективного благополучия студенческой молодежи Китая. Установлено, что низкая удовлетворенность жизнью китайских студентов сопровождается восприимчивостью к ряду проблемных областей, таких как учеба в университете, свое будущее, отношения с родителями и др. В то же время у студентов с высокой удовлетворенностью жизнью чаще диагностируются проблемы, связанные с общением со сверстниками и проведением досуга.

*Заключение.* Проблемные переживания китайских студентов в сравнении с проблемными переживаниями у российских студентов выражены более интенсивно. Показатели субъективного благополучия — субъективное счастье и удовлетворенность жизнью — у китайских студентов в целом ниже, чем у российских. Чем больше проблемных переживаний отмечается у китайских студентов, тем ниже их субъективное благополучие.

**Ключевые слова:** проблемные переживания, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, субъективное счастье, китайские студенты, молодежь

## EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL PROBLEMS AND SUBJECTIVE WELL-BEING: A STUDY OF CHINESE STUDENTS

Е. Н. Undusk, N. L. Somova, Jian Y.-H.

### Abstract

*Introduction.* The volume of cross-cultural research has been growing in recent years, including within the psychological sciences. This article investigates problematic experiences and subjective well-being among students from the People's Republic of China studying at Russian universities, comparing

them with a group of Russian students. The extent to which students are preoccupied with daily problems impacts their life, academic performance, social relationships, and overall state of subjective well-being.

*Materials and Methods.* The study sample consisted of Chinese (experimental group) and Russian (control group) students aged 18–28 (92 respondents in total, 50 Chinese and 42 Russian students of both sexes). The following instruments were used: the Psychological Problems of Youth questionnaire (standardized by L. A. Regush and A. V. Orlova), the Subjective Happiness Scale (SHS) by S. Lyubomirsky (adapted into Russian by E. N. Osin and D. A. Leontiev), and the Satisfaction with Life Scale by E. Diener. Data analysis employed descriptive statistics, a comparative method (Student's t-test), and correlation analysis (Spearman's rank correlation coefficient).

*Results.* The article provides a comparative analysis of current problematic experiences and the structural components of subjective well-being among Russian and Chinese students. The study analyses problematic experiences of Chinese students with different levels of subjective well-being and establishes interrelationships between their problematic experiences and indicators of subjective well-being. It was found that low life satisfaction among Chinese students is associated with difficulties in several areas, including university studies, their future, and relationships with parents. Conversely, students with high life satisfaction were more likely to report problems related to peer communication and leisure activities.

*Conclusions.* Problematic experiences are more intensely expressed among Chinese students than among their Russian peers. Indicators of subjective well-being — specifically subjective happiness and life satisfaction — are generally lower among Chinese students. Overall, the more problematic experiences Chinese students report, the lower their subjective well-being.

**Keywords:** problematic experiences, subjective well-being, life satisfaction, subjective happiness, Chinese students, youth

## Введение

В последнее время взаимодействие между Россией и Китаем становится более крепким и доверительным, отражающим отношения партнерства и стратегического сотрудничества нового уровня. На фоне сотрудничества двух дружественных стран — России и Китая — встает вопрос об уровне субъективного благополучия молодых людей обеих стран. Все больше и больше китайских студентов приезжают в Россию учиться, обмениваться опытом. Вместе с тем не стоит забывать, что между китайской и российской культурами отмечаются определенные различия, приводящие к переживанию китайскими студентами проблем в разных сферах жизни. Это находит отражение в характере их взаимодействия с другими субъектами образовательного пространства, уровне усвоения ими учебного материала, в отношении к себе, что, в свою очередь, откладывает отпечаток на ощущении субъективного благополучия. Последнее является важным ком-

плексным психологическим показателем для измерения качества жизни человека, которое, в свою очередь, транслируется через такие понятия, как счастье, удовольствие, радость, самореализация, чувство достижения и т. д. Субъективное благополучие как психологическая категория изучалось такими психологами, как М. Р. Асадуллин (Асадуллин 2022), О. А. Идобаева (Идобаева 2011), Л. В. Куликов (Куликов 2007), Л. М. Носова (Носова 2019), И. С. Титков, Н. Ю. Самыкина (Титков, Самыкина 2011), М. Селигман (Селигман 2013), Е. Б. Лактионова, М. Г. Матюшина (Лактионова, Матюшина 2018), Е. Б. Лактионова, А. В. Орлова, И. В. Кондакова, А. С. Тузова (Лактионова и др. 2024), Е. Н. Ундуск (Ундуск 2019) и др.

Субъективное благополучие определяется как «общая эмоциональная и когнитивная оценка людьми качества своей жизни» (Diener et al. 2003). При этом оно складывается из двух взаимосвязанных компонентов: аффективного, состоящего из позитивных или негативных чувств индивида по поводу своей

жизни, и когнитивного, отражающего рациональную оценку проживаемой жизни (Diener et al. 2003). Например, Мартин Селигман (Селигман 2006) предлагает модель субъективного благополучия, которую он обозначил как *ESVOD*, где структурными компонентами модели выступают: положительные эмоции, смысл или значимость, участие в деятельности, положительные отношения и достижения.

Согласно Ян Бяобинь, Чжэн Сюэ, ЦюЛинь (Ян Баобинь и др. 2004), субъективное благополучие складывается из таких показателей, как удовлетворенность жизнью, переживание положительных эмоций и отсутствие отрицательных эмоций. Авторы описывают следующую закономерность: чем выше степень удовлетворенности жизнью в целом, тем больше положительных и меньше отрицательных эмоций испытывает человек и тем сильнее его переживание благополучия. При этом большое значение для становления и поддержания переживания субъективного благополучия оказывают семейные и социальные факторы. В свою очередь, М. В. Соколова (Соколова 1996) и Р. М. Шамионов (Шамионов 2008) дополняют этот перечень фактором удовлетворенности человека самим собой и своим образом жизни. Исследование Фернхэма, в котором приняли участие 406 студентов и молодых людей в возрасте 14–28 лет, показало, что самооценка является одним из самых сильных предикторов благополучия (Фернхэм, Ченг 2000). В частности, респонденты, имеющие высокую самооценку, отличаются позитивным отношением к себе и другим, они оптимистичны и уверены в себе, лучше справляются со стрессовой ситуацией, стараются ее изменить, а не убежать от реальности, отмечают у себя более высокое чувство благополучия.

Особенность субъективного благополучия состоит в том, что в краткосрочной перспективе оно меняется время от времени, а в долгосрочной имеет относительную стабильность и существенно не меняется с течением времени или в соответствии с изменениями

в окружающей среде. Хотя при столкновении с неожиданными событиями в жизни индивиды могут испытывать перепады настроения, через некоторое время они автоматически возвращаются к исходному уровню переживания состояния благополучия.

Факторы окружающей среды играют большую роль в формировании субъективного благополучия. Люди, находящиеся в различных социальных средах, интериоризируют уникальные культурные особенности своих сообществ, поэтому оценка субъективного благополучия будет отличаться в зависимости от различных культурных особенностей. Разная оценка будет касаться и различных проблемных областей, стрессоров, оказывающих влияние на личность и определяющих ее субъект-объектные и субъект-субъектные отношения. В зависимости от культурных традиций, устоев и обычаев, личной значимости для человека той или иной проблемы интенсивность и острота переживания ее будет различной.

Существует ряд исследований, посвященных изучению проблемных переживаний студенческой молодежи. В частности, данная тематика имеет широкую представленность в работах О. Е. Байтингер (Байтингер 2005), И. А. Мещеряковой, А. В. Ивановой (Мещерякова, Иванова 2004), А. А. Гайворонской (Гайворонская 2020), Р. А. Авакяна (Авакян 2024) и др.

Человек постоянно сталкивается с теми или иными сложными жизненными ситуациями, обстоятельствами, которые в большинстве случаев удается успешно разрешить. Однако если возможности по разрешению этих противоречий недостаточны, то мы можем констатировать, что человек столкнулся с той или иной проблемой, то есть сложным вопросом, задачей. Проблему порой невозможно разрешить по разным причинам, в результате чего человек переживает сильный дискомфорт и неудовлетворенность.

Так, Т. Д. Зурилле и соавторы под проблемой понимают «жизненную ситуацию или задачу, требующую реагирования для “адаптивного функционирования”, однако

высокая результативность этой реакции невозможна по причине наличия одного или нескольких препятствий» (D’Zurilla et al 2004).

По мнению С. С. Худояна (Худоян 2017), психологическая проблема определяется как «актуализированное психологическое противоречие внутри личности или группы, которое проявляется в рамках психической нормы, но создает дискомфорт, напряжение, затрудняет нормальное развитие, функционирование и адаптацию личности или группы».

Психологическая проблема, согласно Л. А. Регуш, рассматривается в качестве «наличного осознаваемого человеком противоречия, которое эмоционально переживается им в качестве фактора, мешающего и усложняющего его жизнь и, вместе с тем, сопровождаемого желанием разрешить это противоречие для того, чтобы жизнь человека вошла для него в привычное русло». При этом часто оказывается, что старые способы разрешения этих затруднений оказываются неэффективными, и человек вынужден искать новые способы решения возникших противоречий (Регуш и др. 2017).

Переживание психологических проблем сопровождается разной остротой и насыщенностью и касается жизненных областей: обучение в вузе, взаимоотношения со сверстниками, отношение к будущему, взаимоотношения с родителями (родительским домом), отношение к своему «Я», здоровье, досуг и прочие. Вышеперечисленные сферы важны для юношеского возраста и ранней взрослости (времени студенчества).

Среди эмоциональных проблем студенческого возраста чаще всего встречаются высокая тревожность, предрасположенность к депрессивному фону настроения, а также изменчивость настроения с полярными переходами. По мнению А. А. Гайворонской (Гайворонская 2020), «психосоциальные проблемы студентов — это трудности и сложности, с которыми сталкиваются студенты в социальной и психологической сферах во время обучения в вузе или колледже. Эти проблемы могут быть связаны с адаптацией

к новой среде, стрессом, отношениями с однокурсниками и преподавателями, самооценкой, эмоциональным здоровьем и другими аспектами студенческой жизни» (Гайворонская 2020, 70). Можно полагать, что наиболее интенсивно эти проблемы переживаются иностранными студентами, прибывшими на обучение в чужую страну с неизвестными для них порядками, законами и традициями.

В описываемом исследовании мы поставили перед собой цель изучить субъективное благополучие студентов из Китая, обучающихся в России, а также выявить взаимосвязи между переживанием психологических проблем и показателями субъективного благополучия у китайских студентов.

### Материалы и методы

Объектом исследования выступили китайские (экспериментальная группа) и российские (контрольная группа) студенты 18–28 лет, в общей сложности 92 человека (50 китайских и 42 российских студента обоего пола).

Для достижения поставленных задач были использованы методики:

1) методика «Психологические проблемы молодежи» (стандартизированная, Л. А. Регуш, А. В. Орлова);

2) шкала субъективного счастья ШСС/SHS (С. Любомирски в адаптации Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева);

3) шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера.

В качестве методов обработки были использованы: методы описательной статистики, сравнительный метод (t-критерий Стьюдента) для установления значимых различий по изучаемым показателям в выборках российских и китайских студентов, а также различий в интенсивности переживания жизненных проблем китайскими студентами с разным уровнем их субъективного благополучия, метод корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) для выявления взаимосвязей между изучаемыми переменными.

### Результаты исследования

На первом этапе исследования проводилось изучение проблемных переживаний китайских студентов в сравнении с их российскими сверстниками. Результаты этапа отражены в таблице 1.

Данные, отраженные в таблице 1, позволяют констатировать, что в качестве наиболее остро переживаемых проблем китайских студентов выступают те, которые касаются областей будущего, обучения в вузе и здоровья. Можно полагать, что переживание первой проблемы (будущего) сопряжено с беспокойством поиска подходящей работы,

которую молодые люди смогут найти по возвращении на родину после обучения. В то же время переживание проблем, связанных с обучением в вузе, касается, главным образом, недостаточно хорошего знания русского языка, невозможности в полной мере изъясняться на нем при выражении своих мыслей, переживаний. Как следствие, плохое знание русского языка отражается на качестве академической успеваемости китайских студентов. Среди наименее переживаемых проблем китайских студентов отмечаются проблемы, связанные с проведением досуга, материальным благополучием и общением со своими сверстниками.

Таблица 1

Результаты исследования проблемных переживаний китайских и российских студентов (средние значения) (N = 92)

Table 1

Results of the study of problematic experiences among Chinese and Russian students (mean values) (N=92)

Название проблемной области	x1 (китайские студенты) (n1 = 50)	Ранг проблемной области	x2 (российские студенты) (n2 = 42)	Ранг проблемной области
1. Проблемы, связанные с обучением в вузе (колледже)	3,48	2	2,89	3
2. Проблемы, связанные с будущим	3,62	1	2,82	4
3. Проблемы, связанные с родительским домом	3	6	2,92	2
4. Проблемы, связанные с общением со сверстниками	2,54	9	2,26	8
5. Проблемы, связанные с самим собой (моим Я)	3,11	5	2,67	6
6. Проблемы, связанные с проведением досуга	2,97	7	2,72	5
7. Проблемы, связанные с материальным благополучием	2,60	8	2,55	7
8. Проблемы, связанные со здоровьем	3,14	3	2,20	9
9. Проблемы, связанные с развитием общества	3,32	4	3,12	1
Общий уровень проблемной нагруженности (x)	<b>3,06</b>		<b>2,68</b>	

Российские студенты назвали значимыми переживаемыми проблемами вопросы развития общества, взаимоотношения с родителями, а также, что видится нам совершенно закономерным, — проблемы, связанные с обучением в высшем учебном заведении. Наименьшую нагруженность показали проблемы, связанные с материальным благополучием, с общением со сверстниками и со здоровьем.

В целом проблемная нагруженность у китайских студентов несколько выше, чем у российских, что может быть обусловлено сложностями жизни в другой стране с другой культурой, а также необходимостью обучаться не на родном языке.

При проведении сравнительного анализа по показателю проблемной нагруженности в двух выборках (табл. 2) было отмечено, что в выборке китайских студентов значимо

чаще, чем в выборке российских, переживаются проблемы в областях, связанных с обучением в вузе (например, «Я не уверен, что смогу успешно сдать сессию», «Я не справляюсь с таким большим объемом домашних заданий»), своим будущим (например, «Я не уверен в завтрашнем дне», «Я опасаясь не достигнуть успеха в жизни»), своим «Я» (например, «Я недоволен собой», «Я не знаю, чего я хочу добиться в жизни»), здоровьем (например, «Мне не нравится, что я слишком часто болею», «Меня беспокоит, что у меня лишний вес») и с развитием общества (например, «Я часто сталкиваюсь с равнодушием и безразличием людей друг к другу»).

Следующий этап исследования сопровождался изучением субъективного благополучия китайских и российских студентов (рис. 1). Было установлено, что уровень субъективного благополучия и удовлетворен-

Таблица 2

Сравнение проблемной нагруженности китайских и российских студентов (N = 92)

Table 2

Comparison of problem load between Chinese and Russian students (N=92)

Область проблемных переживаний	x1 (китайские студенты) (n1 = 50)	x2 (российские студенты) (n2 = 42)	t-критерий	p
1. Проблемы, связанные с обучением в вузе (колледже)	3,48	2,89	3,801	0,0003
2. Проблемы, связанные с будущим	3,62	2,82	3,458	0,0009
3. Проблемы, связанные с родительским домом	3	2,92	0,412	0,6815
4. Проблемы, связанные с общением со сверстниками	2,54	2,26	1,395	0,1675
5. Проблемы, связанные с самим собой (моим Я)	3,11	2,67	2,408	0,0187
6. Проблемы, связанные с проведением досуга	2,97	2,72	1,339	0,1850
7. Проблемы, связанные с материальным благополучием	2,60	2,55	0,206	0,8376
8. Проблемы, связанные со здоровьем	3,14	2,20	6,225	0,0001
9. Проблемы, связанные с развитием общества	3,32	3,12	2,248	0,0277

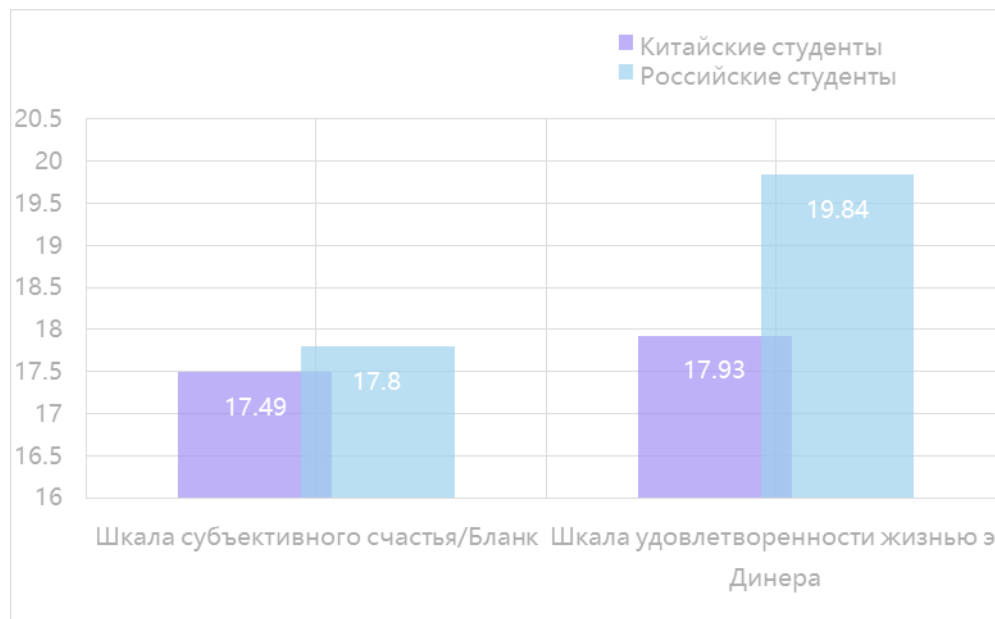


Рис. 1. Результаты диагностики субъективного счастья и удовлетворенности жизнью студенческой молодежи

Fig. 1. Results of the assessment of subjective happiness and life satisfaction among students

ностью жизнью у китайских студентов в целом ниже по сравнению с этими же показателями у российских студентов в сочетании с проблемами, обнаруженными в таблице 1.

Интерпретируя результаты, отраженные в таблице 1 и на рисунке 1, можно заметить, что китайские студенты более склонны к переживанию отрицательных эмоций (в сравнении со студентами из России), а российские

студенты имеют более позитивный взгляд на мир. Высокий уровень проблемной нагрузки китайских студентов сочетается с более низкими показателями субъективного счастья и удовлетворенности жизнью.

В ходе сравнительного анализа показателей субъективного благополучия китайских и российских студентов были получены данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3

**Сравнительный анализ субъективного счастья и удовлетворенности жизнью китайских и российских студентов (N = 92)**

Table 3

**Comparative analysis of subjective happiness and life satisfaction in Chinese and Russian students (N=92)**

Переменная	x1 (китайские студенты) (n1 = 50)	x2 (российские студенты) (n2 = 42)	t-критерий	p
Субъективное счастье	17,49	17,80	0,652	0,516
Удовлетворенность жизнью	17,93	19,84	6,742	0,0001

Мы можем констатировать, что китайские студенты менее удовлетворены жизнью, чем российские на статистически значимом уровне ( $p = 0,0001$ ). Вместе с тем значимых различий по показателю «субъективное счастье» между китайскими и российскими студентами не обнаружено. Получается, что как китайские, так и российские студенты в относительно равной степени испытывают временные переживания положительных эмоций, сопровождаемые отдельными счастливыми моментами, в то время как долгосрочное, более устойчивое чувство удовлетворенности своей проживаемой жизнью у китайских студентов значимо ниже, чем у российских сверстников.

Следующий этап исследования сопровождался проведением сравнительного анализа проблемных переживаний китайских студентов с разным уровнем их субъективного благополучия. При этом осуществлялась конкретизация данного показателя через изучение двух его компонентов — «субъективное счастье» и «удовлетворенность жизнью».

Студенты из Китая с низким уровнем субъективного счастья значимо чаще переживают проблемы в областях, связанных с обучением в вузе ( $t = 2,405$  при  $p = 0,020$ ), со своим будущим ( $t = 2,157$  при  $p = 0,036$ ), взаимоотношениями со своими родителями (родительским домом) ( $t = 2,678$  при  $p = 0,01$ ), с отношением к своему «Я» ( $t = 2,587$  при  $p = 0,012$ ), со здоровьем ( $t = 3,580$  при  $p = 0,001$ ) и с развитием общества ( $t = 2,086$  при  $p = 0,042$ ). Получается, что переживание молодыми людьми субъективного счастья не позволяет им «застрывать» на своих проблемах или относиться к ним с большей тревогой и волнением. Переживание счастья делает студентов из Китая менее «уязвимыми» перед проблемами. В то же время студентам с высоким уровнем субъективного счастья свойственно на достоверном уровне чаще переживать проблемы в области проведения досуга ( $t = 2,463$  при  $p = 0,017$ ) и в области материального благополучия ( $t = 1,97$  при  $p = 0,055$ ). В результате переживания страха потерять внешние ресурсы (друзей и мате-

риальные блага) он становится субъективно несчастным. Другими словами, если у человека есть внешний ресурс, который делает его счастливым, то он с большей вероятностью будет несчастен из-за сопровождаемого страха его потерять. В то же время те, у которого нет этих внешних ресурсов, позволяющих чувствовать себя счастливым, с меньшей вероятностью будут бояться их потерять. У китайских студентов с высоким субъективным благополучием (счастьем) может быть больше соображений, касающихся материальной жизни и досуга. Вместе с тем когда они приезжают учиться в Россию, то способы досуга могут существенно отличаться от тех, которые были в Китае, что приводит к ощущению психологического несоответствия, а значит, и к более частым переживаниям этих проблем.

Китайские студенты с более низким уровнем удовлетворенности жизнью чаще сталкиваются с проблемами в таких областях, как учеба в университете ( $t = 2,261$  при  $p = 0,028$ ), будущее ( $t = 2,017$  при  $p = 0,049$ ), отношения с родителями (родительским домом) ( $t = 2,135$  при  $p = 0,038$ ), свое здоровье ( $t = 2,156$  при  $p = 0,036$ ). Низкая удовлетворенность жизнью делает студентов более восприимчивыми к перечисленным проблемам. В то же время студенты с высоким уровнем удовлетворенности жизнью, как правило, значимо чаще имеют проблемы, связанные с общением со сверстниками ( $t = 2,626$  при  $p = 0,01$ ), и проведением досуга ( $t = 2,220$  при  $p = 0,031$ ), чем студенты с низким уровнем удовлетворенности жизнью. Можно полагать, что студенты с высоким уровнем удовлетворенности жизнью предъявляют больше требований к своим сверстникам в разрешении личных проблем, удовлетворении своих потребностей, в том числе тех, которые связаны с проведением досугового времени.

Заключительным этапом исследования стало изучение взаимосвязи между проблемными переживаниями китайских студентов и их субъективным благополучием. Полученные данные отражены в виде таблицы 4.

Таблица 4

**Взаимосвязь проблемных переживаний и показателей субъективного благополучия китайских студентов (n = 50)**

Table 4

**Relationship between problematic experiences and indicators of subjective well-being in Chinese students (n=50)**

Области проблемных переживаний	Показатели субъективного благополучия	
	Шкала субъективного счастья	Шкала удовлетворенностью жизнью
Проблемы, связанные с обучением в вузе	-0,587**	-0,116
Проблемы, связанные с будущим	-0,561**	-0,313
Проблемы, связанные с родительским домом	-0,021	-0,170
Проблемы, связанные с общением со сверстниками	-0,479*	-0,125
Проблемы, связанные с самим собой (моим Я)	-0,628**	-0,506**
Проблемы, связанные с проведением досуга	-0,399*	-0,202
Проблемы, связанные с материальным благополучием	-0,136	-0,130
Проблемы, связанные со здоровьем	-0,411**	-0,260
Проблемы, связанные с развитием общества	-0,143	-0,361

Примечание: \*\*\*p < 0,001; \*\*p < 0,01; \*p < 0,05.

Согласно полученным данным, субъективное благополучие китайских студентов значимо отрицательно коррелирует с проблемами, связанными с университетской жизнью, будущим, общением со сверстниками, самоотношением, досугом и здоровьем. В то же время значимой корреляции с проблемами, связанными с проживанием родителей, материальным благополучием и социальным развитием не обнаружено.

Таким образом, проблемные переживания китайских студентов в области обучения в вузе, своего будущего, взаимоотношений со сверстниками, отношения к собственному «Я», свободного времяпрепровождения и своего здоровья отмечаются на фоне низкого уровня их субъективного благополучия. Такие переживания отмечаются у тех студентов, которые не вполне удовлетворены своей жизнью и ощущают себя недостаточно счастливыми. Получается, что осознание и пе-

реживание большего количества проблем студентов приводит к ощущению ими себя несчастными и отражается на их низкой степени удовлетворенности жизнью в настоящий момент. Соответственно низкая степень удовлетворенности своей жизнью и ощущение себя недостаточно счастливыми делает студентов более чувствительными к переживанию различных проблем.

Важно отметить, что именно проблемы, связанные с собственным «Я» (непонимание себя, неудовлетворенность своей внешностью, проблемы саморегуляции и так далее), имеют значимую корреляцию сразу с двумя показателями субъективного благополучия — субъективным счастьем и удовлетворенностью жизнью. Мы можем объяснить это тем, что удовлетворенный своей жизнью, условиями своего существования и имеющимися ресурсами студент будет с большей легкостью принимать свои недостатки, верить в свои силы

и возможности, направленные на то, чтобы справиться с имеющимися трудностями.

### Заключение

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Проблемные переживания китайских студентов в сравнении с проблемными переживаниями у российских студентов выражены более интенсивно. Самые проблемно нагруженные области для студентов из Китая — «будущее», «обучение в вузе», «развитие общества» и «здоровье».

2. Показатели субъективного благополучия — субъективное счастье и удовлетворенность жизнью — у китайских студентов в целом ниже, чем у российских. При этом значимые различия отмечаются в отношении второго структурно-содержательного компонента (удовлетворенность жизнью).

3. Чем больше проблемных переживаний отмечается у китайских студентов, тем ниже их субъективное благополучие.

4. Китайские студенты с низким уровнем субъективного благополучия чаще отмечают проблемы в области обучения в университете, своего будущего, отношений с родителями (родительским домом) и с собственным «Я», а также проблемы, связанные со здоровьем и развитием общества. Китайские студенты с высоким уровнем субъективного благополучия чаще отмечают проблемы, связанные с проведением досуга и материальным благополучием.

Полученные и описанными нами результаты вносят свой вклад в кросс-культурные исследования в психологии и позволяют получить важный материал для разработки программ психологического сопровождения обучения китайских студентов в вузе.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Авакян, Р. А. (2024) Студенческая молодежь и современные проблемы ее социализации в условиях информационного общества. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология*, № 2 (339), с. 41–54. <http://doi.org/10.53598/2410-3691-2024-2-339-41-54>

Асадуллин, М. Р. (2022) Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, т. 11, № 6–1, с. 228–240.

Байтингер, О. Е. (2005) Отношение к будущему. В кн.: Л. А. Ретуш (ред.). *Психология современного подростка*. СПб.: Речь, с. 86–92.

Гайворонская, А. А. (2020) Переживания студентами вуза несправедливых ситуаций в учебном процессе. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития*, т. 9, № 1 (33), с. 69–76. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2020-9-1-69-76>

Идобаева, О. А. (2011) К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты. *Вестник Томского государственного университета*, № 351, с. 128–134.

Куликов, Л. В. (2007) Субъективное благополучие личности. В кн.: *Ананьевские чтения*. СПб.: [б. и.], с. 162–164.

Лактионова, Е. Б., Матюшина, М. Г. (2018) Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие. *Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология»*, т. 26, с. 77–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77>

Лактионова, Е. Б., Орлова, А. В., Кондакова, И. В., Тузова, А. С. (2024) Специфика ресурсов психологического благополучия старшеклассников специализированных и общеобразовательных школ. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 213, с. 202–215. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2024-213-202-215>

Мещерякова, И. А., Иванова, А. В. (2004) Проблемное поле и переживание студентов. *Психологическая наука и образование*, № 2, с. 5–10.

Носова, Л. М. (2019) Субъективное благополучие: теоретико-методологические подходы. *Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы*, № 1(49), с. 130–139.

- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2020) Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, № 1, с. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Регуш, Л. А., Алексеева, Е. В., Орлова, А. В. и др. (2017) *Психологические проблемы российских подростков (1993–2013 гг.)*. СПб.: ЭЛВИ-ПРИНТ, 297 с.
- Селигман, М. (2006) *Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни*. М.: София. 368 с.
- Селигман, М. (2013) *Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 440 с.
- Соколова, М. В. (1996) *Шкала субъективного благополучия*. 2-е изд. Ярославль: Психодиагностика, 17 с.
- Титков, И. С., Самыкина, Н. Ю. (2011) Субъективное благополучие и смысложизненные ориентации студентов-психологов. В кн.: *Психология XXI века. Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI века» 21–23 апреля 2011 года, Санкт-Петербург*. СПб.: Изд-во СПбГУ. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/5570941/page:130/> (дата обращения 12.05.2025)
- Ундуск, Е. Н. (2019) Положительное самоотношение подростков и молодежи, формируемое в условиях семейного воспитания, как одно из проявлений их психологического благополучия. *Герценовские чтения: Психологические исследования в образовании*, № 2, с. 747–758. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2019-2-93>
- Худоян, С. С. (2017) Психологическая проблема: сущность, характеристики, виды. *Журнал практической психологии и психоанализа*, № 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/psihologicheskaya-problema-sushchnost-harakteristiki-vidy> (дата обращения 12.05.2025)
- Шамионов, Р. М. (2008) *Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы*. Саратов: Научная книга, 296 с.
- Ян Бяобинь, Чжэн Сюэ, ЦюЛинь. (2004) Краткое изложение результатов исследования субъективного благополучия. *Информационный бюллетень по естественной диалектике*, № 2, с. 96–100.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003) Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, vol. 54, no. 1, pp. 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., Maydeu-Olivares, A. (2004) Social problem solving: Theory and assessment. In: E. C. Chang, T. J. D’Zurilla, L. J. Sanna (eds.). *Social problem solving: Theory, research, and training*. Washington: American Psychological Association Publ., pp. 11–27. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10805-001>
- Furnham, A., Cheng, H. (2000) Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, vol. 35, no. 10, pp. 463–470. <https://doi.org/10.1007/s001270050265>

## REFERENCES

- Avakyan, R. A. (2024) *Studencheskaya molodezh’ i sovremennye problemy ee sotsializatsii v usloviyakh informatsionnogo obshchestva* [Student youth and their modern socialization challenges in an information society]. *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Regionovedenie: filosofiya, istoriya, sotsiologiya, yurisprudentsiya, politologiya, kul'turologiya — Bulletin of the Adyghe State University. Series: Regional Studies: Philosophy, History, Sociology, Jurisprudence, Political Science, Cultural*, no. 2 (339), pp. 41–54. <http://doi.org/10.53598/2410-3691-2024-2-339-41-54> (In Russian)
- Asadullin, M. R. (2002) Teoreticheskij analiz ponyatiya “psikhologicheskoe blagopoluchie” cheloveka [Theoretical analysis of the concept of “psychological well-being” of a person]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya — Psychology. Historical-Critical Reviews and Current Researches*, vol. 11, no. 6–1, pp. 228–240. (In Russian)
- Bajtinger, O. E. (2005) Otnoshenie k budushhemu [Attitude toward the future]. In: L. A. Regush (ed.). *Psikhologiya sovremennogo podrostka [Psychology of the modern teenager]*. Saint Petersburg: Rech’ Publ., pp. 86–92. (In Russian)
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003) Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, vol. 54, no. 1, pp. 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056> (In English)

D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., Maydeu-Olivares, A. (2004) Social problem solving: Theory and assessment. In: E. C. Chang, T. J. D’Zurilla, L. J. Sanna (eds.). *Social problem solving: Theory, research, and training*. Washington: American Psychological Association Publ., pp. 11–27. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10805-001>

Idobaeva, O. A. (2011) K postroeniyu modeli issledovaniya psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti: psikhologo-razvitiyniy i psikhologo-pedagogicheskij aspekty [On construction of research model to study personal well-being: Developmental, psychological and pedagogical aspects]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta — Tomsk State University Journal*, no. 351, pp. 128–134. (In Russian)

Furnham, A., Cheng, H. (2000) Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, vol. 35, no. 10, pp. 463–470. <https://doi.org/10.1007/s001270050265> (In English)

Gajvoronskaja, A. A. (2020) Perezhivaniya studentami vuza nespravedlivykh situatsij v uchebnom protsesse [Experiences of unfair situations in university students in the course of educational process]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya — Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, vol. 9, no. 1 (33), pp. 69–76. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2020-9-1-69-76> (In Russian)

Khudoyan, S. S. (2017) Psikhologicheskaya problema: sushchnost’, kharakteristiki, vidy [The psychological problem: An essence, types, characteristics]. *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza — Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis*, no. 2. [Online]. Available at: <https://psyjournal.ru/articles/psihologicheskaya-problema-sushchnost-harakteristiki-vidy> (accessed 12.05.2025). (In Russian)

Kulikov, L. V. (2007) Sub’ektivnoe blagopoluchie lichnosti [Subjective well-being of the individual] In: *Anan’evskie chteniya [Ananyev Readings]*. Saint Petersburg: [s. n.], pp. 162–164. (In Russian)

Laktionova, E. B., Matyushina, M. G. (2018) Teoreticheskij analiz podkhodov k issledovaniyu problemy pozitivnogo funktsionirovaniya lichnosti: schast’e, psikhologicheskoe blagopoluchie, sub’ektivnoe blagopoluchie [Theoretical analysis of the scientific approaches to positive humane functioning: Happiness, psychological well-being, subjective well-being]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya “Psikhologiya” — The Bulletin of Irkutsk State University. Series “Psychology”*, vol. 26, pp. 77–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.26.77> (In Russian)

Laktionova, E. B., Orlova, A. V., Kondakova, I. V., Tuzova, A. S. (2024) Spetsifika resursov psikhologicheskogo blagopoluchiya starsheklassnikov spetsializirovannykh i obshcheobrazovatel’nykh shkol [The resources of psychological well-being of high-school students at specialized and general education schools]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gercena — Izvestiya: Herzen University Journal of Humanities and Sciences*, no. 213, pp. 202–215. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2024-213-202-215> (In Russian)

Meshcheryakova, I. A., Ivanova, A. V. (2004) Problemnoe pole i perezhivanie studentov [Problem field and students’ experiences]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, no. 2, pp. 5–10. (In Russian)

Nosova, L. M. (2019) Sub’ektivnoe blagopoluchie: teoretiko-metodologicheskie podkhody [Subjective well-being: Theoretical and methodological approaches]. *Vestnik Bashkirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. M. Akmully*, no. 1 (49), pp. 130–139. (In Russian)

Osin, E. N., Leont’ev, D. A. (2020). Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub’ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel’nyj analiz. [Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: Psychometric properties and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i social’nye peremeny — Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, no. 1, pp. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06> (In Russian)

Regush, L. A., Alekseeva, E. V., Orlova, A. V. et al. (2017) *Psikhologicheskie problemy rossijskikh podrostkov (1993–2013 gg.) [Psychological problems of Russian teenagers (1993–2013)]*. Saint Petersburg: ELVI-PRINT Publ., 297 p. (In Russian)

Selegman, M. (2006) *Novaya pozitivnaya psikhologiya: nauchnyj vzglyad na schast’e i smysl zhizni [New positive psychology: A scientific view of happiness and the meaning of life]*. Moscow: Sofiya Publ., 368 p. (In Russian)

Seligman, M. (2013) *Put’ k protsvetaniyu. Novoe ponimanie schast’ya i blagopoluchiya [Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being]*. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber Publ., 440 p. (In Russian)

Sokolova, M. V. (1996) *Shkala sub’ektivnogo blagopoluchiya [Subjective happiness scale]*. 2<sup>nd</sup> ed. Yaroslavl: Psikhodiagnostika Publ., 17 p. (In Russian)

Titkov, I. S., Samykina, N. Yu. (2011) Sub’ektivnoe blagopoluchie i smyslozhiznennyye orientatsii studentov-psikhologov [Subjective well-being and life-purpose orientations of psychology students]. In: *Psikhologiya*

*XXI veka. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchenykh "Psikhologiya XXI veka" 21–23 aprelya 2011 goda, Sankt-Peterburg* [Psychology of the 21<sup>st</sup> Century. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference of Young Scientists "Psychology of the 21<sup>st</sup> Century", April 21–23, 2011, St. Petersburg]. [Online]. Available at: <https://studfile.net/preview/5570941/page:130/> (accessed 12.05.2025). (In Russian)

Undusk, E. N. (2019) Polozhitel'noe samootnoshenie podrostkov i molodezhi, formiruемое v usloviyakh semejnogo vospitaniya, kak odno iz projavlenij ikh psikhologicheskogo blagopoluchiya [Family-induced positive self-attitude of adolescents and young people as a manifestation of psychological well-being]. *Gertsenovskie chteniya: Psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii* — *The Herzen University Studies: Psychology in Education*, no. 2, pp. 747–758. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2019-2-93> (In Russian)

Shamionov, R. M. (2008) *Sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psikhologicheskaya kartina i faktory* [Subjective well-being of an individual: Psychological picture and factors]. Saratov: Science Book Publ., 296 p. (In Russian)

Yan Byaobin', Chzhen Syue, TsyuLin' (2004) Kratkoe izlozhenie rezul'tatov issledovaniya sub'ektivnogo blagopoluchiya [Summary of the results of the study on subjective well-being]. *Informatsionnyj byulleten' po estestvennoj dialektike* — *Natural Dialectics Newsletter*, no. 2, pp. 96–100.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**УНДУСК Елена Николаевна** — *Elena N. Undusk*

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

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

SPIN-код: 3911-2904, ORCID: 0000-0002-2552-8691, e-mail: [el-uni@mail.ru](mailto:el-uni@mail.ru)

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования.

**СОМОВА Наталья Леонтьевна** — *Natalya L. Somova*

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

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

SPIN-код: 2957-7313, ORCID: 0000-0002-8119-1210, e-mail: [nsomova@mail.ru](mailto:nsomova@mail.ru)

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования.

**ЦЗЯН ЮНЬХУЭЙ** — *Jian Yun-Hui*

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

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

ORCID: 0009-0003-3050-1543, e-mail: [wbaijuguoqi@gmail.com](mailto:wbaijuguoqi@gmail.com)

Магистрант 1-го курса, направленность (профиль) обучения «Психологическое сопровождение и безопасность человека в образовании и социальном взаимодействии».

Научный руководитель: Ундуск Елена Николаевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и образования РГПУ им. А. И. Герцена.

Поступила в редакцию: 28 мая 2025.

Прошла рецензирование: 24 июня 2025.

Принята к печати: 30 сентября 2025.