

УДК 159.923.2

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ИЗ КИТАЯ

**ЧЖАН Лицзя**

аспирант

Казанский (Приволжский) федеральный университет  
г. Казан, Россия

*В статье рассматриваются психологические стратегии саморегуляции и проявления резильентности у китайских студентов, обучающихся в российских вузах. Использован качественный анализ интервью и наблюдений. Выявлены ведущие стратегии: самонаблюдение, внутренняя дисциплина, стремление к социальной гармонии и опора на семейные ценности.*

**Ключевые слова:** саморегуляция, резильентность, китайские студенты, внутренняя дисциплина, самонаблюдение, адаптация.

В условиях расширяющегося международного академического обмена всё больше китайских студентов получают образование за рубежом, включая российские вузы. Погружение в новую культурно-языковую среду сопровождается психологическими трудностями, связанными с адаптацией к иной образовательной системе, межкультурной коммуникацией, языковым барьером и снижением привычной социальной поддержки. Эти факторы формируют высокую когнитивную и эмоциональную нагрузку, что подчёркивает актуальность развития стратегий саморегуляции и резильентности. Изучение этих механизмов позволяет совершенствовать подходы к психологической поддержке иностранных студентов. Целью настоящего исследования является выявление основных стратегий саморегуляции и элементов резильентности, проявляемых китайскими студентами в процессе обучения в российских вузах.

В современной психологии саморегуляция понимается как система внутренних механизмов, обеспечивающих управление эмоциями, поведением и когнитивной активностью в достижении целей. По В.И. Моросановой, она включает целеустремлённость, контроль эмоций и самооценку – элементы, способствующие гибкой адаптации и преодолению трудностей [1]. Целеустремлённость направляет поведение, контроль эмоций снижает стресс, а самооценка поддерживает мотивацию и уверенность [2].

Тесно связанное с саморегуляцией понятие резильентности описывает способность адаптироваться к стрессу и сохранять психологическое благополучие в условиях неопределённости [3]. Исследования показывают, что резильентность формируется в процессе социализации и зависит от позитивного восприятия себя, гибкости мышления и умения извлекать смысл из трудностей [4]. Согласно Р. Коннору и К. Дэвидсону, высокая резильентность способствует лучшей адаптации, эмоциональной стабильности и эффективному решению проблем [5].

Культурный контекст играет ключевую роль в развитии саморегуляции. В китайской культуре, основанной на конфуцианских ценностях, подчёркиваются гармония, коллективизм и эмоциональная сдержанность [6]. Это обуславливает выбор внутренних стратегий, таких как самоанализ, контроль и стремление к социальному одобрению [7], что проявляется в высокой дисциплинированности, ориентации на семейные ценности и избегании выражения негативных эмоций.

В результате обработки собранных данных была сформирована обобщённая картина предпочтительных стратегий саморегуляции и проявлений резильентности у китайских студентов. Для количественного представления частоты упоминаний ключевых категорий в интервью была проведена контент-аналитическая обработка текстов, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1

**ЧАСТОТНОСТЬ УПОМИНАНИЯ КЛЮЧЕВЫХ СТРАТЕГИЙ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ И РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ**

| Стратегия / категория                 | Количество упоминаний | Доля от общего числа упоминаний, % |
|---------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Самоконтроль<br>(управление эмоциями) | 68                    | 34 %                               |
| Поддержка<br>(социальные связи)       | 54                    | 27 %                               |
| Ценности<br>(культурные установки)    | 42                    | 21 %                               |
| Внутренняя мотивация                  | 36                    | 18 %                               |
| Итого                                 | 200                   | 100 %                              |

Как видно из приведённой таблицы, наиболее часто респонденты отмечали использование стратегий самоконтроля – 34% всех упоминаний. Это проявлялось в акценте на сдерживание негативных эмоций, умение «держатъ лицо» в сложных ситуациях и избегание открытых конфликтов, что соответствует особенностям китайской культурной модели поведения. Вторым по значимости направлением оказалась опора на социальную поддержку (27% упоминаний), причём особое место занимала поддержка со стороны соотечественников (других студентов из Китая), а также связь с родителями и семьёй через цифровые каналы (WeChat и др.). Ценности, как источник устойчивости (21%), проявлялись в ссылаках на традиционные китайские представления о трудолюбии, необходимости соблюдения гармонии в отношениях и уважения к авторитетам. Внутренняя мотивация (18%) акцентировалась через стремление достичь академического успеха как способ реализации семейных ожиданий и повышения собственного статуса.

Таким образом, полученные данные показывают, что у китайских студентов формируются сбалансированные стратегии саморегуляции, в которых ведущую роль играют личностный самоконтроль и использование ресурсов социальной поддержки, дополненные внутренней мотивацией и опорой на культурные ценности. Эти результаты позволяют перейти к более детальному анализу их взаимосвязей и особенностей прояв-

ления в разных контекстах учебной и повседневной жизни студентов.

Анализ полученных данных позволил выделить ряд преобладающих стратегий психологической саморегуляции, характерных для китайских студентов, обучающихся в российских вузах. Ведущее место среди них занимает стратегия самонаблюдения. Студенты демонстрируют высокую способность к рефлексии собственных эмоциональных состояний и поведения. В интервью респонденты часто упоминали практику «внутреннего диалога» и самоанализа после трудных ситуаций, что позволяет им не только осознавать причины своих реакций, но и вырабатывать более эффективные модели поведения в дальнейшем. Самонаблюдение также способствует повышению осознанности и развитию навыков управления эмоциональным фоном в условиях стресса.

Наряду с этим у большинства опрошенных ярко проявлялась внутренняя дисциплина, которая выражается в способности систематически организовывать учебный процесс, ставить перед собой чёткие цели и придерживаться намеченного плана действий. Многие студенты отмечали, что привыкли с раннего возраста к режиму строгого контроля за своим временем и результатами, что стало для них важным ресурсом в процессе адаптации к новой академической среде. Внутренняя дисциплина позволяла им поддерживать высокий уровень учебной мотивации и снижать влияние внешних стрессоров.

Отдельное значение для процесса адаптации имеет стремление к социальной гармонии. В соответствии с традиционными нормами китайской культуры, акцентирующими ценность коллективной согласованности и избегание открытых конфликтов, студенты предпочитали выстраивать позитивные взаимоотношения с однокурсниками и преподавателями, проявлять уважение и сдержанность в сложных ситуациях. Стремление поддерживать гармоничные социальные связи играло важную роль в снижении уровня тревожности и в формировании устойчивого эмоционального состояния.

Следует отметить высокий уровень внутренней устойчивости, наблюдаемый у студентов, опирающихся на семейные и культурные ценности. В интервью респонденты часто ссылались на поддержку семьи и на внутренние установки, сформированные воспитанием: терпение, трудолюбие, настойчивость. Эти ценности служили для них психологическим ресурсом в сложных ситуациях, позволяя сохранять стабильность и направленность на достижение целей даже в условиях повышенной учебной нагрузки и культурной адаптации.

Важной особенностью выявленных стратегий саморегуляции является их тесная связь с коллективной мотивацией и установками на успех. Для многих студентов стремление к высокому уровню академической успеваемости обусловлено не только личными амбициями, но и желанием оправдать ожидания семьи и принести «честь» родителям и родной стране. Это социально обусловленное стремление к успеху формирует

высокий уровень учебной мотивации и способствует более эффективному преодолению трудностей.

В совокупности выявленные данные свидетельствуют о том, что психологическая саморегуляция и проявления резильентности у китайских студентов формируются на основе сочетания индивидуальных качеств и культурных норм. Такое сочетание позволяет им выстраивать устойчивые модели адаптации к образовательной и социокультурной среде в условиях зарубежного обучения.

Проведённое исследование позволило выявить основные психологические стратегии саморегуляции и проявления резильентности у китайских студентов, обучающихся в российских вузах. Полученные данные подтверждают, что саморегулятивное поведение студентов опирается прежде всего на такие механизмы, как самонаблюдение, внутренняя дисциплина и стремление к поддержанию социальной гармонии. Эти стратегии обеспечивают успешное преодоление сложностей, возникающих в процессе академической и социокультурной адаптации.

Особое значение для формирования устойчивости к стрессу имеет опора студентов на семейные и культурные ценности, что позволяет им сохранять внутреннюю стабильность и высокую учебную мотивацию даже в условиях иноязычной среды и новых образовательных требований. Психологическая саморегуляция тесно связана с коллективной мотивацией и установками на успех, что отражает влияние традиционных норм китайской культуры на поведение личности в академическом контексте.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / Российская академия образования, Психологический институт. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
2. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как основа саморегуляции // Южно-российский журнал социальных наук. – 2018. – № 4. – С. 130-146.
3. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76-82.
4. Chen S.X., Bond M.H. Two languages, two personalities? Examining language effects on the expression of personality in a bilingual context // Personality and Social Psychology Bulletin. 2010. Vol. 36, No. 11. P. 1514-1528.
5. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory // European Psychologist. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 12-23.

6. Ho D.Y.F. Selfhood and identity in Confucianism, Taoism, Buddhism, and Hinduism: Contrasts with the West // Journal for the Theory of Social Behaviour. 1995. Vol. 25, No. 2. P. 115-139.

7. Ungar M. The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct // American Journal of Orthopsychiatry. 2011. Vol. 81, No. 1. P. 1-9.

## PSYCHOLOGICAL STRATEGIES OF SELF-REGULATION AND RESILIENCE AMONG CHINESE STUDENTS

**ZHANG Lijia**

Postgraduate Student

Kazan (Volga Region) Federal University

Kazan, Russia

---

*The article examines psychological strategies of self-regulation and manifestations of resilience among Chinese students studying at Russian universities. A qualitative analysis of interviews and observations was conducted. The study identifies the dominant strategies, including self-observation, internal discipline, striving for social harmony, and reliance on family values.*

**Keywords:** self-regulation, resilience, Chinese students, internal discipline, self-observation, adaptation

---