

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

УДК 159.9



## Психическое здоровье иностранных студентов вуза: обзор зарубежных исследований

<sup>1</sup> Николаев Е.Л., <sup>1</sup> Лазарева Е.Ю., <sup>1</sup> Захарова А.Н., <sup>1</sup> Литвинова Е.М.,  
<sup>1</sup> Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

**Аннотация:** в статье представлен обзор зарубежных публикаций по проблеме психического здоровья студентов вуза. Исследователи отмечают высокую распространенность психических нарушений у студентов во время обучения в вузе. Наибольшим рискам психических нарушений подвергаются студенты, обучающиеся за рубежом в иной социокультурной среде. Большинство публикаций включает исследование психического здоровья иностранных студентов как фактора, обуславливающего психическую адаптацию и академическую успешность. Выделяются предрасполагающие факторы развития психических расстройств, нарушения здорового поведения, источников стресса и способности к саморегуляции, аккультурации и успешности коммуникации у иностранных студентов. Меньше представлены публикации, объясняющие низкие показатели психического здоровья у иностранных студентов как результат влияния культурных различий и субъективных оценок в отношении психического здоровья, а также содержащие рекомендации по культурно-чувствительной оценке психического здоровья иностранных студентов.

Таким образом, в современной зарубежной литературе отмечена распространенность психических расстройств у студентов вузов. При этом иностранные студенты по всему миру сталкиваются с множеством факторов риска нарушений здорового поведения и специфическими проблемами адаптации в социокультурной среде, которые могут затруднять психологическую адаптацию и ухудшать психическое здоровье.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, студенты, иностранные студенты, психологическая адаптация, аккультурация, коммуникация, факторы риска

**Для цитирования:** Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю., Захарова А.Н., Литвинова Е.М. Психическое здоровье иностранных студентов вуза: обзор зарубежных исследований // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 48 – 54.

Поступила в редакцию: 2 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 3 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

## Mental health of international university students: an overview of foreign research

<sup>1</sup> Nikolaev E.L., <sup>1</sup> Lazareva E.Yu., <sup>1</sup> Zakharova A.N., <sup>1</sup> Litvinova E.M.,  
<sup>1</sup> I.N. Ulyanov Chuvash State University

**Abstract:** the article presents an overview of foreign publications on the problem of mental health of university students. Researchers note the high prevalence of mental disorders among students during their studies at the university. Students studying abroad in a different socio-cultural environment are exposed to the greatest risks of mental disorders. Most publications include a study of the mental health of foreign students as a factor determining mental adaptation and academic success. Predisposing factors for the development of mental disorders, violations of healthy behavior, sources of stress and the ability to self-regulate, acculturation and communication success in foreign students are identified. Fewer publications explain the low rates of mental health among foreign students as

a result of the influence of cultural differences and subjective assessments of mental health, as well as containing recommendations for a culturally sensitive assessment of the mental health of foreign students.

Thus, the modern foreign literature notes the prevalence of mental disorders among university students. At the same time, international students around the world face multiple risk factors for unhealthy behavior and specific problems of adaptation in the socio-cultural environment, which can complicate psychological adaptation and worsen mental health.

**Keywords:** mental health, students, international students, psychological adaptation, acculturation, communication, risk factors

**For citation:** Nikolaev E.L., Lazareva E.Yu., Zakharova A.N., Litvinova E.M. Mental health of international university students: an overview of foreign research. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (2). P. 48 – 54.

The article was submitted: December 2, 2024; Approved after reviewing: February 3, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

## Введение

Изучение вопросов состояния психического здоровья молодёжи является важной научно-исследовательской задачей современной медицины и психологии с учетом наличия в современном обществе множества психосоциальных рисков для здоровья личности и ее благополучия. Студенчество является одной из уязвимых групп категорий населения в силу своего возраста, недостаточности жизненного опыта, высоких нагрузок, связанных с процессом самого обучения, нередко дополняемого необходимостью параллельной работы. Исследователи отмечают высокую распространенность психических расстройств среди студентов вузов и их связь с психологическим благополучием. Так, проблемы с психическим здоровьем оказывают более сильное влияние на нарушения академической успеваемости, чем проблемы с физическим здоровьем среди студентов университетов [25]. В проведенных в Бразилии исследованиях студентов-медиков выявлены равные или более высокие показатели тревожности, депрессии, употребления алкоголя и других наркотиков, а также выгорания. Уровни психологического стресса и выгорания также чрезвычайно высоки. У женщин выявляется высокий уровень психологического стресса, а студенты мужского пола чаще страдают психическими расстройствами [6]. Другое исследование показывает, что каждый пятый студент Университета Харгейсы Сомалиленда страдает психическим расстройством, с которым в большей степени связаны: женский пол, более низкий ежемесячный доход, отсутствие близких друзей и удовлетворительных отношений [10].

Исследование в США показывает, что уровень грамотности в области психического здоровья у мужчин студенческого возраста низок, что может приводить к нарушению психического благополучия [20]. Треть испанских студентов университетов сообщают об имеющемся у них нарушении психического здоровья и здорового поведения, а

необходимое лечение получает лишь один из восьми участников исследования [5].

Исследователями выделяются предрасполагающие факторы психических расстройств у студентов, которые включают социальные, психологические, биологические, связанные с образом жизни, и академические факторы [16]. В связи с чем, наибольшие риски нарушения психического здоровья могут испытывать студенты, обучающиеся в другой стране вдали от дома. Обучение за границей, сложность и неопределенность университетских проблем, таких как учебная нагрузка, финансы, экзамены, экономическая нестабильность семьи, безработица, социальная незащищенность, могут провоцировать эмоциональные проблемы и проблемы с психическим здоровьем, а учебный стресс угрожает психологическому благополучию студентов [18].

Уровень психоэмоциональных нагрузок, испытываемых студентами, обучающимися за пределами родной страны, значительно превосходит привычные нагрузки у студентов, обучающихся в отечественных вузах. Иностранные студенты, в свою очередь, более уязвимы к стрессовым воздействиям, а потому их психическое здоровье подвергается более высоким рискам, что и стало предметом данного исследования.

## Материалы и методы исследований

Для изучения особенностей нарушения психического здоровья у иностранных студентов, обучающихся в различных странах мира, проведён анализ современной зарубежной научной литературы, опубликованный на английском языке в период 2017-2024 годов и представленный в международной научной базе PubMed.

В данном обзоре приведены данные о состоянии психического здоровья иностранных студентов, полученные из более чем двух десятков различных источников, которые, на взгляд авторов отражают актуальную для различных обществ и культур ситуацию.

## Результаты и обсуждения

Исследования, проведенные в вузах Австралии, где учатся тысячи иностранных студентов подтверждают более высокую частоту возникновения проблем с психическим здоровьем среди студентов высших учебных заведений по сравнению с населением в целом и более высокий уровень тревожности среди иностранных студентов [8]. Иностранные студенты, обучающиеся в Китае, сталкиваются с необычной для себя социальной средой и культурными обычаями, что приводит к повышению тревожности и возникновению депрессивных состояний, которые влияют на качество их жизни и учебы [17]. Исследование распространенности психических расстройств у китайских студентов обучающихся в университетах США показало, что большинство студентов испытывали симптомы тревоги и депрессии. Результаты свидетельствуют о том, что психическое здоровье является важной проблемой у китайских студентов и взаимосвязано с другими психосоциальными факторами [15]. Исследование иностранных студентов, обучающихся сестринской специальности показало, что по сравнению с национальной нормой получены более высокие баллы по факторам SCL-90 соматизации, навязчивых идей, тревоги, страха и психотических заболеваний. Это отрицательно коррелирует со стрессом, активным стилем совладания, дружеской поддержкой и в то же время положительно коррелирует с пассивным стилем преодоления трудностей и поддержкой семьи [3].

Концепции психического здоровья включают субъективное благополучие, воспринимаемую самоэффективность, автономию, компетентность, межпоколенческую зависимость и самоактуализацию интеллектуального и эмоционального потенциала. В исследованиях выявлены значимые различия в уровне стресса и психического здоровья у индийских и иностранных аспирантов. Эти результаты интерпретируются авторами как влияние культурных различий и субъективных оценок в определении психического здоровья [1]. Разработанные рекомендации по культурно-чувствительной оценке психического здоровья иностранных студентов, учитывающие уникальное происхождение и опыт иностранных студентов могут помочь преподавателям, консультантам и сотрудникам по студенческим вопросам более точно и эффективно оценивать психическое здоровье иностранных студентов [12].

Результаты количественного научометрического обзора исследований иностранных студентов показывают, что наиболее часто в зарубежных источниках представлены публикации, исследующие межкультурную адаптацию, проблемы психиче-

ского здоровья, овладение вторым языком, межкультурное развитие и студенческую миграцию, в то время как социальная интеграция, возможность трудоустройства выпускников и удовлетворенность студентов стали новыми тенденциями в данных исследованиях [11]. Большинство обзоров включают исследования источников стресса, индивидуальных различий нарушения психического здоровья, включающих выраженность стресса, депрессию и психологическое благополучие у иностранных студентов [4]. Исследование, проведенное в университетах провинции Синд в Пакистане, выявило проблемы, которые влияют на самоэффективность иностранных студентов. К данным проблемам исследователи отнесли культурные, языковые, инфраструктурные и продовольственные проблемы [21]. В другом исследовании авторы к наиболее распространенным проблемам иностранных студентов относят: языковые проблемы, нахождение вдали от семьи, финансовые проблемы. Установлено, что больше половины студентов имеют депрессию от легкой до тяжелой степени, а также сталкиваются с негативным отношением из-за того, что они иностранцы [9]. В исследовании расово-этнической микроагgressии среди студентов США показано, что она напрямую связана с повышенным психологическим стрессом, а стратегии преодоления опосредуют данную связь, обуславливая меньший психологический стресс [22].

В зарубежных публикациях рассматриваются проблемы влияния пандемии коронавируса на психическое здоровье иностранных студентов и аспирантов, которые не смогли поступить в китайские университеты или были отчислены из них. Уровень тревожности и социальной тревожности у студентов, которые не смогли возобновить учебу в вузе достаточно высок, на фоне тревоги и депрессии, связанной с пандемией [2].

Изучение проблем, связанных с обучением, уровня психологического стресса и отношения к психическому здоровью у иностранных студентов показало, что иностранные студенты имеют более низкую грамотность в отношении психического здоровья и поиска помощи при суицидальных мыслях [7]. Исследование намерений обращения за помощью при проблемах с психическим здоровьем китайских студентов, обучающихся в США, показало, что студенты предпочитают обращаться за помощью к близкому партнеру, родителям, другу. Высокое стремление получить помощь связано с высоким уровнем самоэффективности, социальной поддержки, студенческим стажем и низким уровнем стигмы [14].

Связь между здоровым поведением и качеством сна продемонстрирована во многих исследованиях. Известно, что качество сна оказывает сильное влияние на качество жизни и управление психосоматическими симптомами. Иностранные студенты, обучающиеся в Венгрии, испытывают проблемы адаптации и связанные с ними нарушения сна. Продолжительность сна у иностранных студентов меньше, чем требуется биологически [19]. Соблюдение привычек здорового питания у студентов отклоняется в сторону нездорового питания, что больше выражено у студентов, живущих вдали от дома [25].

Изучение различных механизмов преодоления трудностей, используемых иностранными студентами, обучающимися в городе Багио, показало, что основными источниками стресса для студентов являются темы общения, изучения языка, тоски по дому и дискриминации. Стресс в значительной степени зависит от культуры принимающей страны, людей, модели общения и образа жизни, а также от внутренних факторов и проблем собственной культуры. Большинство иностранных студентов для преодоления трудностей используют социальную деятельность и взаимодействие внутри страны или с другими иностранными студентами. Неадаптивные механизмы преодоления трудностей рассматриваются как временное облегчение испытываемых стрессов [13].

В результате исследования процесса аккультурации иностранных студентов, проживающих в Нидерландах, обнаружено прямое и косвенное влияние условий аккультурации на адаптацию. Условия аккультурации включают воспринимаемую культурную дистанцию, инициативу личностного роста, владение английским и другими

языками, а также продолжительность проживания. Психологическая адаптация рассматривается авторами как результат аккультурации, включающий аккультурационный стресс, удовлетворенность жизнью и психическое здоровье [24]. Исследования стратегий обучения иностранных студентов с использованием межкультурной коммуникации выявляет проблемы, возникшие в связи с внедрением культурных и фоновых знаний в образовательный процесс. По полученным результатам сделан вывод, что успешность коммуникации определяется ее различными вербальными характеристиками [23].

## Выводы

Таким образом, проведённый анализ показал, что зарубежные авторы отмечают широкую представленность психических расстройств среди студентов вузов. Чаще других выявляются нарушения тревожно-депрессивного спектра, нарушения, связанные со стрессом, нарушения сна. Также среди иностранных студентов отмечены определенные суицидальные тенденции. Все это не может не стать предметом озабоченности тех, кто имеет отношение в обучению в вузе и сопровождению иностранных студентов. Важную роль здесь может играть и эффективное внедрение адаптационных программ для вновь прибывших из-за рубежа студентов, а также система действенного мониторинга благополучия и удовлетворённости студентов. Несомненно, необходимы новые комплексные исследования состояния психического здоровья иностранных студентов и его рисков с учетом культурного происхождения студентов, их будущей профессии, пола, возраста, других релевантных биологических и социокультурных факторов.

## Список источников

1. Ara M.R. Assessment of mental health and level of stress among foreign and Indian students // Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. 2017. № 7 (12). P. 54 – 59. DOI: 10.5958/2249-7137.2017.00111.2
2. Abbas S., Tan Q., Safdar,A., Teng L. The impact of covid-19 on the mental health of foreign students stranded from Chinese universities // Quality in Sport. 2022. № 8 (2). P. 17 – 32. DOI: 10.12775/QS.2022.08.02.002
3. Albright J.N., Hurd N.M. Marginalized identities, Trump-related distress, and the mental health of underrepresented college students // American journal of community psychology. 2020. № 65 (3-4). P. 381 – 396. DOI: <https://doi.org/10.1002/ajcp.12407>
4. Alharbi E., Smith A. A review of the literature on stress and wellbeing among international students in English-speaking countries // International Education Studies. 2018. № 11 (5). P. 22 – 44. DOI:10.5539/ies.v11n6p22
5. Ballester L., Alayo I., Vilagut G., Almenara J., Cebrià A. I., Echeburúa E., Jordi, A. Mental disorders in Spanish university students: Prevalence, age-of-onset, severe role impairment and mental health treatment // Journal of affective disorders. 2020. № 273. P. 604 – 613. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.050>
6. Castaldelli-Maia J.M., Lewis T., Marques dos Santos N., Picon F., Kadhum M., Farrell S.M., Ventriglio A. Stressors, psychological distress, and mental health problems amongst Brazilian medical students // International Review of Psychiatry. 2019. № 31 (7-8). P. 603 – 607.

7. Clough B.A., Nazareth S.M., Day J.J., Casey L.M. A comparison of mental health literacy, attitudes, and help-seeking intentions among domestic and international tertiary students // In Migration and wellbeing. 2024. P. 138 – 150.
8. Forbes-Mewett H., Sawyer A. M. International students and mental health // Journal of International Students. 2019. № 6 (3). P. 661 – 677. DOI: <https://doi.org/10.32674/jis.v6i3.348>
9. Gamsizkan Z., Sungur M.A., Abdulal M., Elmarhum M., Rasuly A.J., Barzgarjalali E., Elseyhuvedir M. Adaptation and psychological problems and suggestions for solution of foreign students studying at medical faculty // Annals of Medical Research. 2021. № 28 (11). P. 1973 – 1977. <https://annalsmedres.org/index.php/aomr/article/view/3962>
10. Hersi L., Tesfay K., Gesesew H., Krahl W., Ereg D., Tesfaye M. Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study // International journal of mental health systems. 2017. № 11 (39). P. 1 – 8. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0146-2>
11. Jing X., Ghosh R., Sun Z., Liu Q. Mapping global research related to international students: A scientometric review // Higher Education. 2020. № 80. P. 415 – 433. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10734-019-00489-y>
12. Koo K., Nyunt G. Culturally sensitive assessment of mental health for international students // New Directions for Student Services. 2020. № 169. P. 43 – 52. DOI: <https://doi.org/10.1002/ss.20343>
13. Kosgey S.J., Mukaka V.E. Coping mechanisms of foreign students in Baguoi City: An ethnographic approach // Journal of Research and Method in Education. 2018. № 8 (6). P. 23 – 33. DOI: 10.9790/7388-0806032333
14. Lian Z., Wallace B.C. Prevalence of past-year mental disorders and its correlates among Chinese international students in US higher education // Journal of American college health. 2020. № 68 (2). P. 176 – 184. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1538147>
15. Lian Z., Wallace B.C., Fullilove R.E. Mental health help-seeking intentions among Chinese international students in the US higher education system: The role of coping self-efficacy, social support, and stigma for seeking psychological help // Asian American Journal of Psychology. 2020. № 11 (3). P. 147. DOI: <https://doi.org/10.1037/aap0000183>
16. Limone P., Toto G. A. Factors that predispose undergraduates to mental issues: A cumulative literature review for future research perspectives // Frontiers in public health. 2022. № 10. P. 831349. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>
17. Liu J., Zhang M. Research on the guidance of college education to foreign students' psychological problems under the cross-cultural background // Psychiatria Danubina. 2022. № 34 (suppl 2). P. 558. <https://hrcak.srce.hr/282287>
18. Mahel T.A., Yu Y. Emotional self-regulation and psychological wellbeing of foreign students at adventist universityof the philippines and cavite state university // European Journal of Humanities and Educational Advancements. 2022. №3(4). P. 111 – 121.
19. Pusztai D., Rozmann N., Horváth É., Szunomár S., Fusz, K. Health behavior, sleep quality and subjective health status of foreign students in Hungary // Archives of psychiatric nursing. 2019. № 33 (5). P. 83 – 87. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.06.002>
20. Rafal G., Gatto A., DeBate R. Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students //Journal of American college health. 2018. № 66 (4). P. 284 – 291. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780>
21. Samiuddin Shaikh P. D. I. K. The Development of framework for enhancing intake of foreign students in universities of Sindh using Multivariate Analysis: A Paradigm of Physical and Mental stability of students // Remittances Review. 2024. № 9 (1).
22. Sanchez D., Adams W.N., Arango S.C., Flannigan A.E. Racial-ethnic microaggressions, coping strategies, and mental health in Asian American and Latinx American college students: A mediation model // Journal of counseling psychology. 2018. № 65 (2). P. 214. DOI: 10.1037/cou0000249
23. Sansyzbayeva S. K., Sagatova S. S. Cross-cultural educational strategy for training foreign students // Eurasian Journal of Philology: Science & Education. 2021. № 182 (2). DOI:10.26577/EJPh.2021.v182.i2.ph18
24. Taušová J., Bender M., Dimitrova R., van de Vijver F. The role of perceived cultural distance, personal growth initiative, language proficiencies, and tridimensional acculturation orientations for psychological adjustment among international students // International Journal of Intercultural Relations. 2019. № 69. P. 11 – 23. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.11.004>
25. Wilks C.R., Auerbach R.P., Alonso J., Benjet C., Bruffaerts R., Cuijpers P., Kessler R.C. The importance of physical and mental health in explaining health-related academic role impairment among college students // Journal of psychiatric research. 2020. № 123. P. 54 – 61. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.009>

## References

1. Ara M.R. Assessment of mental health and level of stress among foreign and Indian students. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. 2017. No. 7 (12). P. 54 – 59. DOI: 10.5958/2249-7137.2017.00111.2
2. Abbas S., Tan Q., Safdar, A., Teng L. The impact of covid-19 on the mental health of foreign students stranded from Chinese universities. Quality in Sport. 2022. No. 8 (2). P. 17 – 32. DOI: 10.12775/QS.2022.08.02.002
3. Albright J.N., Hurd N.M. Marginalized identities, Trump-related distress, and the mental health of unrepresented college students. American journal of community psychology. 2020. No. 65 (3-4). P. 381 – 396. DOI: <https://doi.org/10.1002/ajcp.12407>
4. Alharbi E., Smith A. A review of the literature on stress and wellbeing among international students in English-speaking countries. International Education Studies. 2018. No. 11 (5). P. 22 – 44. DOI: 10.5539/ies.v11n6p22
5. Ballester L., Alayo I., Vilagut G., Almenara J., Cebrià A.I., Echeburúa E., Jordi, A. Mental disorders in Spanish university students: Prevalence, age-of-onset, severe role impairment and mental health treatment. Journal of affective disorders. 2020. No. 273. P. 604 – 613. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.050>
6. Castaldelli-Maia J.M., Lewis T., Marques dos Santos N., Picon F., Kadhum M., Farrell S.M., Ventriglio A. Stressors, psychological distress, and mental health problems among Brazilian medical students. International Review of Psychiatry. 2019. No. 31 (7-8). P. 603 – 607.
7. Clough B.A., Nazareth S.M., Day J.J., Casey L.M. A comparison of mental health literacy, attitudes, and help-seeking intentions among domestic and international tertiary students. In Migration and wellbeing. 2024. P. 138 – 150.
8. Forbes-Mewett H., Sawyer A. M. International students and mental health. Journal of International Students. 2019. No. 6 (3). P. 661 – 677. DOI: <https://doi.org/10.32674/jis.v6i3.348>
9. Gamsizkan Z., Sungur M.A., Abdulal M., Elmarhum M., Rasuly A.J., Barzgarjalali E., Elseyhkuvetir M. Adaptation and psychological problems and suggestions for solving foreign students studying at medical faculty. Annals of Medical Research. 2021. No. 28 (11). P. 1973 – 1977. <https://annalsmedres.org/index.php/aomr/article/view/3962>
10. Hersi L., Tesfay K., Gesesew H., Krahl W., Ereg D., Tesfaye M. Mental distress and associated factors among undergraduate students at the University of Hargeisa, Somaliland: a cross-sectional study. International journal of mental health systems. 2017. No. 11 (39). P. 1 – 8. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0146-2>
11. Jing X., Ghosh R., Sun Z., Liu Q. Mapping global research related to international students: A scientometric review. Higher Education. 2020. No. 80. P. 415 – 433. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10734-019-00489-y>
12. Koo K., Nyunt G. Culturally sensitive assessment of mental health for international students. New Directions for Student Services. 2020. No. 169. P. 43 – 52. DOI: <https://doi.org/10.1002/ss.20343>
13. Kosgey S.J., Mukaka V.E. Coping mechanisms of foreign students in Baguo City: An ethnographic approach. Journal of Research and Method in Education. 2018. No. 8 (6). P. 23 – 33. DOI: 10.9790/7388-0806032333
14. Lian Z., Wallace B.C. Prevalence of past-year mental disorders and its correlates among Chinese international students in US higher education. Journal of American college health. 2020. No. 68 (2). P. 176 – 184. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1538147>
15. Lian Z., Wallace B.C., Fullilove R.E. Mental health help-seeking intentions among Chinese international students in the US higher education system: The role of coping self-efficacy, social support, and stigma for seeking psychological help. Asian American Journal of Psychology. 2020. No. 11 (3). P. 147. DOI: <https://doi.org/10.1037/aap0000183>
16. Limone P., Toto G. A. Factors that predispose undergraduates to mental issues: A cumulative literature review for future research perspectives. Frontiers in public health. 2022. No. 10. P. 831349. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>
17. Liu J., Zhang M. Research on the guidance of college education to foreign students' psychological problems under the cross-cultural background. Psychiatria Danubina. 2022. No. 34 (suppl 2). P. 558. <https://hrcak.srce.hr/282287>
18. Mahel T.A., Yu Y. Emotional self-regulation and psychological wellbeing of foreign students at ad-ventist university of the Philippines and cavite state university. European Journal of Humanities and Educational Advancements. 2022. No. 3(4). P. 111 – 121.

19. Pusztai D., Rozmann N., Horváth É., Szunomár S., Fusz, K. Health behavior, sleep quality and subjective health status of foreign students in Hungary. Archives of psychiatric nursing. 2019. No. 33 (5). P. 83 – 87. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.06.002>
20. Rafal G., Gatto A., DeBate R. Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students. Journal of American college health. 2018. No. 66 (4). P. 284 – 291. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780>
21. Samiuddin Shaikh P. D. I. K. The Development of framework for increasing intake of foreign students in universities of Sindh using Multivariate Analysis: A Paradigm of Physical and Mental stability of students. Remittances Review. 2024. No. 9 (1).
22. Sanchez D., Adams W.N., Arango S.C., Flannigan A.E. Racial-ethnic microaggressions, coping strategies, and mental health in Asian American and Latinx American college students: A mediation model. Journal of counseling psychology. 2018. No. 65 (2). P. 214. DOI: 10.1037/cou0000249
23. Sansyzbayeva S. K., Sagatova S. S. Cross-cultural educational strategy for training foreign students. Eurasian Journal of Philology: Science & Education. 2021. No. 182 (2). DOI:10.26577/EJPh.2021.v182.i2.ph18
24. Taušová J., Bender M., Dimitrova R., van de Vijver F. The role of perceived cultural distance, personal growth initiative, language proficiencies, and tridimensional acculturation orientations for psychological adjustment among international students. International Journal of Intercultural Relations. 2019. No. 69. P. 11 – 23. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.11.004>
25. Wilks C.R., Auerbach R.P., Alonso J., Benjet C., Bruffaerts R., Cuijpers P., Kessler R.C. The importance of physical and mental health in explaining health-related academic role impairment among college students. Journal of psychiatric research. 2020. No. 123. P. 54 – 61. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.009>

## Информация об авторах

Николаев Е.Л., доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и клинической психологии, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

Лазарева Е.Ю., кандидат психологических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова r.e.35@mail.ru

Захарова А.Н., кандидат психологических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

Литвинова Е.М., кандидат философских наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

© Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю., Захарова А.Н., Литвинова Е.М., 2025