УДК 378

Формирующий эксперимент адаптационной готовности иностранных студентов к обучению в цифровой образовательной среде российского вуза

© 2026 Федотова Вера Александровна*,

* соискатель ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», старший преподаватель департамента менеджмента Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» – Пермь (г. Пермь) e-mail: VAFedotova@hse.ru

Аннотация: В статье представлена модель формирующего эксперимента, направленного на повышение адаптационной готовности иностранных студентов к обучению в цифровой образовательной среде российского вуза. Теоретическая часть опирается на концепции академической, социально-психологической и межкультурной адаптации, а также на современные подходы к цифровой дидактике. Эмпирическая часть включает описание пяти тематических блоков мероприятий, инструментов оценки и результатов эксперимента на выборке из 24 иностранных студентов (Индия, Китай, страны Ближнего зарубежья). Показана эффективность комплексного подхода, сочетающего тьюторство, проектную деятельность, цифровые тренинги и межкультурные практики.

Ключевые слова: адаптационная готовность, иностранные студенты, цифровая образовательная среда, формирующий эксперимент, тьюторство, межкультурная адаптация.

A Formative Experiment on the Adaptation Readiness of International Students to Study in the Digital Educational Environment of a Russian University

© 2026 Vera Aleksandrovna Fedotova*,

*PhD Candidate, Immanuel Kant Baltic Federal University, Senior Lecturer, Department of Management, National Research University Higher School of Economics – Perm (Perm, Russia), e-mail: VAFedotova@hse.ru

Annotation: This article presents a model for a formative experiment aimed at increasing the adaptability of international students for studying in the digital educational environment of a Russian university. The theoretical part is based on the concepts of academic, socio-psychological, and intercultural adaptation, as well as modern approaches to digital didactics. The empirical section describes five thematic blocks of activities, assessment tools, and the results of an experiment conducted on a sample of 24 international students (from India, China, and neighboring countries). The effectiveness of an integrated approach combining tutoring, project-based activities, digital training, and intercultural practices is demonstrated.

Key words: adaptation readiness, international students, digital educational environment, formative experiment, tutoring, intercultural adaptation.

Увеличение притока иностранных студентов в российские вузы обостряет вопрос их приспособления к непривычным академическим и социокультурным условиям. Особенно ощутимыми оказываются трудности при вхождении в цифровую образовательную среду (ЦОС). Здесь на первый план выходят языковой барьер, несовпадения в образовательных подходах, необходимость осваивать новые технологические инструменты и усваивать принятые в вузе нормы общения.

В течение последнего десятилетия в отечественной психологии заметно усилилось внимание к теме адаптационной готовности личности. Согласно мнению М. В. Григорьевой, адаптационная готовность – это активная жизненная позиция, которая выражается в способности осмысленно воспринимать и принимать новые социальные обстоятельства, а также в умении предпринимать продуманные шаги, чтобы согласовать внешние требования со своими внутренними ресурсами, опираясь на уже имеющийся опыт [3; 4]. При этом, несмотря на растущую востребованность темы, вопрос адаптационной готовности иностранных учащихся в условиях активного внедрения цифровых технологий в обучение остаётся недостаточно раскрытым.

Как показывают современные исследования, то, насколько комфортно студент воспринимает цифровую образовательную среду, зависит от целого ряда обстоятельств: от доступности техники и каналов связи до уровня собственной технической подкованности и личных мотивационных установок [1; 2; 5]. Зарубежные специалисты дополнительно подчёркивают значимость эмоциональной составляющей и способности учащегося самостоятельно регулировать своё состояние – именно эти факторы во многом определяют, насколько уверенно человек осваивает новые цифровые форматы [6; 7; 8].

В нашем понимании адаптационная готовность иностранных студентов к обучению в цифровой образовательной среде – это комплексное свойство личности, объединяющее познавательные, мотивационные и поведенческие стороны, которые в совокупности позволяют студенту успешно встраиваться в учебный процесс. В рамках проведённого формирующего эксперимента мы трактовали адаптационную готовность как изменяемую характеристику: её можно целенаправленно укреплять с помощью продуманных педагогических мер.Применительно к высшему образованию мы выделяем несколько ключевых показателей такой готовности: академический – умение ориентироваться в учебной работе, разбираться в системе оценок и пользоваться академическими источниками; социально-психологический –

способность выстраивать диалог с преподавателями и сокурсниками, сохранять устойчивость в стрессовых ситуациях и проявлять инициативу; межкультурный – готовность к общению в многонациональной среде, понимание культурных норм и ценностей принимающего общества.

Цифровая инфраструктура вуза представляет собой не просто набор сервисов, а целостную экосистему: LMS, облачные платформы, инструменты для синхронного и асинхронного взаимодействия, научные базы данных и другие ресурсы. Для иностранного студента освоение этой среды – задача не только техническая, но и эмоционально-когнитивная. Нужно научиться разбираться в интерфейсах, понимать инструкции на русском языке, привыкать к форматам, где часть взаимодействия происходит без прямого контакта.

Целью формирующего эксперимента стало повышение адаптационной готовности иностранных студентов к обучению в цифровой среде российского вуза за счёт внедрения продуманной системы мероприятий. Мы исходили из предположения, что сочетание академической, социально-психологической и межкультурной поддержки в цифровом пространстве способно ощутимо улучшить показатели адаптации. В эксперименте участвовала группа из 24 иностранных студентов – по 8 человек из Индии, Китая и стран Ближнего зарубежья. Реализация программы заняла 12 недель (январь–апрель 2026 г.) и включала как очные, так и дистанционные форматы работы.Программа была выстроена по пяти тематическим блокам, каждый из которых последовательно снимал отдельные барьеры и помогал студентам наращивать нужные компетенции.

Первый блок (3 недели) был нацелен на то, чтобы помочь студентам освоиться в учебной деятельности и в коллективе. Основу работы составили еженедельные часовые тьюторские встречи в гибридном формате (очно, либо через «Яндекс Телемост»). В роли тьюторов выступали старшекурсники: такой подход позволял передавать новичкам не только формальные знания, но и те негласные правила, которые обычно не сразу усваиваются. Каждая встреча

строилась по чёткому плану: 20 минут отводилось на обсуждение текущих затруднений студентов, 35 минут – на разбор типичных ситуаций, 5 минут – на рефлексию. На другом этапе студенты объединялись в команды для реализации проекта «Проектирование программы исследования». Каждую неделю на платформе «VK Доска» проходили 45-минутные синхронные встречи – на них участники представляли промежуточные результаты, а преподаватель давал развёрнутые комментарии и рекомендации. Чтобы наладить взаимодействие внутри команд, использовали методики Белбина («Роли в команде») и «Карта ожиданий». С их помощью студенты могли чётче увидеть, какие функции в группе даются им лучше, а над чем ещё предстоит поработать.Отдельным элементом поддержки стал мастер-класс «Как выжить в сессии и не потерять себя», который провели старшекурсники. В его основе лежал обмен личным опытом: ребята делились тем, с какими сложностями сталкивались сами и как с ними справлялись. Практическая часть включала работу с готовыми чек-листами и шаблонами расписания – студенты пробовали адаптировать их под собственный режим дня. Предполагалось, что такой подход поможет новичкам быстрее сориентироваться в ритме учёбы, реже обращаться к преподавателям с повторяющимися вопросами и почувствовать себя частью коллектива, а также неформально познакомиться с принятыми в академической среде правилами.

Во втором блоке, рассчитанном на две недели, основной упор сделали на освоение цифровых инструментов. Знакомство с LMS строили через короткие видеоинструкции продолжительностью 3–7 минут, в них последовательно показывали ключевые операции. Для отработки навыков организовали демонстрационные сессии в «Яндекс Телемост»: преподаватель пошагово разбирал типовые задачи, а студенты параллельно выполняли те же действия на своих устройствах. Такой формат позволял сразу замечать ошибки и корректировать их под руководством куратора.

Отдельное внимание уделялось работе с научными базами данных (eLibrary, КиберЛенинка, Google Scholar) и навыкам проверки достоверности источников. Также студенты осваивали Zotero: учились создавать коллекции, добавлять статьи и автоматически формировать списки литературы. Для точечной помощи были предусмотрены консультации в Max и «Яндекс Телемост». Предполагалось, что по итогам блока студенты уверенно будут пользоваться LMS, смогут самостоятельно находить и проверять источники, систематизировать материалы и быстрее справляться с техническими сложностями.

Третий блок (3 недели) был ориентирован на межкультурную адаптацию. Каждую неделю посвящали отдельной теме, например «Как в разных культурах принято просить о помощи». Основу работы составляли межкультурные кейсы в формате ролевых игр: студенты проигрывали типичные ситуации, а затем вместе с модератором анализировали, что сработало, а где возникло напряжение. Для фиксации выводов использовали чек-лист «3 шага к межкультурному согласию». В качестве рабочих инструментов применялись «Яндекс Телемост» и «VK Доска»: это позволяло встраивать межкультурные практики в привычную цифровую среду. Ожидаемым результатом было снижение культурного стресса, выработка конкретных алгоритмов взаимодействия и улучшение коммуникации в разнородной группе.

Четвёртый блок (2 недели) был посвящён стратегиям управления стрессом. В рамках тренинга «Стресс в жизни студента» студенты осваивали быстрые приёмы самопомощи и отрабатывали их в мини-группах. Тренинг «Планирую без выгорания» был направлен на развитие навыков тайм-менеджмента: участники учились расставлять приоритеты с помощью матрицы Эйзенхауэра и планировать неделю. Для старшекурсников дополнительно был подготовлен модуль по профилактике перегрузок: в него вошли практики «тихих часов», правила цифровой гигиены и личные стратегии коммуникации. В работе использовались Google Календарь, Notion,

Focus To-Do и Freedom. Это помогало сделать новые навыки применимыми в реальной учёбе. Предполагалось, что студенты станут спокойнее относиться к нагрузкам, научатся избегать выгорания и эффективнее распределять время.

Пятый блок (2 недели) был нацелен на укрепление академической мотивации. Ключевым мероприятием стал проект «История успеха в моей профессии»: студенты в группах готовили презентацию о профессиональном пути выбранного специалиста. Практическая составляющая проекта помогала иностранным студентам соотнести осваиваемые в вузе умения с требованиями будущей профессии. Для того чтобы удержать внимание студентов и побудить их ответственно подходить к выполнению заданий, в практику работы была внедрена балльная система. Баллы начислялись дифференцированно: отдельно оценивали черновой вариант работы, её итоговую корректировку, выступление на защите и дополнительные материалы, подготовленные сверх базового объёма. В процессе работы над проектом обучающиеся регулярно пользовались «Яндекс Телемостом», который служил площадкой для групповых обсуждений и согласований. Для визуализации и представления итогов применяли Яндекс Презентации, а всю документацию и промежуточные версии материалов размещали в LMS, это давало возможность не только хранить файлы в едином пространстве, но и следить за тем, как продвигается работа по каждому направлению. Расчёт строился на том, что подобная организация работы поможет студентам увидеть реальную пользу от осваиваемых умений, научиться эффективнее распределять роли и задачи внутри команды, а также почувствовать личную вовлечённость в общий результат.

По итогам работы удалось зафиксировать улучшение показателей по всем параметрам, которые находились в зоне внимания исследователей.Так, по шкале «Адаптированность к учебной группе» зафиксирован рост показателей на 20–25 %. На практике это выразилось в том, что студенты стали чаще брать на себя инициативу, активнее включаться в групповые обсуждения и охотно помогать однокурсникам. Параллельно отмечался прогресс и по шкале

«Адаптированность к условиям учебной деятельности»: учащиеся заметно быстрее ориентировались в формулировках заданий, увереннее работали с LMS и облачными сервисами, рациональнее использовали инструменты для совместной деятельности.По шкале академической мотивации также прослеживалась положительная тенденция, прежде всего, в росте осознанного отношения к осваиваемым навыкам. Всё больше студентов действовали самостоятельно, не дожидаясь прямых указаний, и сами предлагали варианты решений. Данные опросника SACS подтвердили эти наблюдения: сократилась доля тех, кто в сложных ситуациях склонен избегать проблемы или отрицать их наличие, и одновременно выросла доля студентов, выбирающих конструктивные способы преодоления трудностей, например, планирование действий или обращение за помощью. Это свидетельствует о том, что у учащихся начали складываться устойчивые приёмы саморегуляции.Наибольшую отдачу дали форматы, в которых отработка практических умений шла рука об руку с поддержкой со стороны сообщества. В первую очередь это касалось тьюторских встреч, групповых проектов и ролевых игр. Именно такой синтез практики и социального взаимодействия позволил добиться ощутимых результатов и подтвердил правомерность выбранного комплексного подхода.

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что системная поддержка, охватывающая академические, социально-психологические и межкультурные аспекты в цифровой среде, действительно, способна существенно повысить готовность иностранных студентов к обучению. Важным фактором успеха стало участие старшекурсников в роли тьюторов и наставников. С одной стороны, это позволило частично снять нагрузку с преподавателей, с другой – дало новичкам возможность получать разъяснения от тех, кто совсем недавно сам проходил через этап адаптации. Благодаря этому студенты быстрее усваивали не только формальные требования, но и негласные правила академической среды.Вместе с тем в процессе реализации выявились и

отдельные трудности. Программа потребовала значительных организационных и временных ресурсов. Эффективность практики во многом зависела от того, насколько доступными и удобными оказались задействованные цифровые сервисы. Если платформа вызывала затруднения, это напрямую сказывалось на вовлечённости и темпах освоения навыков.

Проведённый эксперимент подтвердил, что комплексная модель сопровождения иностранных студентов в цифровой образовательной среде действительно работает. Одновременная опора на академическую, социально-психологическую и межкультурную поддержку дала ощутимый эффект, поскольку ключевые показатели адаптационной готовности иностранных студентов к обучению в цифровой образовательной среде заметно выросли.На базе полученных данных можно выстраивать типовую программу сопровождения иностранных учащихся: она позволит систематизировать проверенные методы и сделать их доступными для разных подразделений вуза. Сформулированные рекомендации способны стать практическим руководством при внедрении подобных решений в повседневную работу российских университетов при работе с иностранными студентами.

Литература:

1. Аннагулыева А., Тогтамышова Д. Цифровая и языковая образовательная среда во время обучения студентов-педагогов // Мировая наука. – 2023. – № 11 (80). – С. 11-15.

2. Глузман А.В., Тимиргалеева Р.Р., Гришин И.Ю. Особенности реализации современных технологий обучения в цифровой образовательной среде // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-1. С.– 96-98. 2

3. Григорьева М. В., Шаров А. А. Особенности адаптационной готовности студентов на разных этапах высшего образования // Известия Иркутского

государственного университета. Серия Психология. – 2025. – Т. 51. – С. 3–12. https://doi.org/10.26516/2304-1226.2025.51.3

4. Иванчин С.А. Динамика адаптационной готовности к учебной деятельности у иностранных студентов // Пензенский психологический вестник. – 2021. – № 1 (16). – С. 82-89.

5. Константинов В.В., Федотова В.А. Адаптация иностранных студентов в условиях цифровизации образования: теоретический аспект // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2025. – № 10. – С. 1699-1706.

6. Audrin C., Audrin B. More than just emotional intelligence online: introducing digital emotional intelligence // Frontiers in Psychology. – 2023. – Vol. 14.

7. Bettis A.H., Burke T.A., Nesi J., Liu R.T. Digital Technologies for Emotion-Regulation Assessment and Intervention: A Conceptual Review // Clinical Psychological Science. – 2022. – Vol. 10.

8. Bravou V., Driga A.M.S., Drigas A. Emotion Regulation, the Function of Stress Hormones and Digital Technologies // Technium BioChemMed. – 2022. – Vol. 3.

References:

1. Annagulyeva A., Togtamyshova D. Cifrovaya i yazykovaya obrazovatel'naya sreda vo vremya obucheniya studentov-pedagogov // Mirovaya nauka. – 2023. – № 11 (80). – C. 11-15.

2. Gluzman A.V., Timirgaleeva R.R., Grishin I.Yu. Osobennosti realizacii sovremennyh tekhnologij obucheniya v cifrovoj obrazovatel'noj srede // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2025. – № 86-1. С.– 96-98. 2

3. Grigor'eva M. V., Sharov A. A. Osobennosti adaptacionnoj gotovnosti studentov na raznyh etapah vysshego obrazovaniya // Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Psihologiya. – 2025. – T. 51. – S. 3–12. https://doi.org/10.26516/2304-1226.2025.51.3

4. Ivanchin S.A. Dinamika adaptacionnoj gotovnosti k uchebnoj deyatel'nosti u inostrannyh studentov // Penzenskij psihologicheskij vestnik. – 2021. – № 1 (16). – S. 82-89.

5. Konstantinov V.V., Fedotova V.A. Adaptaciya inostrannyh studentov v usloviyah cifrovizacii obrazovaniya: teoreticheskij aspekt // Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki. – 2025. – № 10. – C. 1699-1706.Audrin C., Audrin B. More than just emotional intelligence online: introducing digital emotional intelligence // Frontiers in Psychology. – 2023. – Vol. 14.

9. Bettis A.H., Burke T.A., Nesi J., Liu R.T. Digital Technologies for Emotion-Regulation Assessment and Intervention: A Conceptual Review // Clinical Psychological Science. – 2022. – Vol. 10.

10. Bravou V., Driga A.M.S., Drigas A. Emotion Regulation, the Function of Stress Hormones and Digital Technologies // Technium BioChemMed. – 2022. – Vol. 3.