

DOI: [10.14515/monitoring.2022.6.2269](https://doi.org/10.14515/monitoring.2022.6.2269)



**В. В. Константинов, Р. В. Осин**

## **ИНОСТРАННЫЕ СТУДЕНТЫ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19: СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**

### **Правильная ссылка на статью:**

Константинов В. В., Осин Р. В. Иностранные студенты российских вузов в условиях пандемии COVID-19: социальная тревога и психоэмоциональное состояние // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2022. № 6. С. 265—280. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2022.6.2269>.

### **For citation:**

Konstantinov V. V., Osin R. V. (2022) International Students of Russian Universities in the Context of the COVID-19 Pandemic: Social Anxiety and Psychoemotional State. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 6. P. 265–280. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2022.6.2269>. (In Russ.)

Получено: 30.06.2022. Принято к публикации: 07.11.2022.

## ИНОСТРАННЫЕ СТУДЕНТЫ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19: СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

*КОНСТАНТИНОВ Всеволод Валентинович — доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой «Общая психология», Пензенский государственный университет, Пенза, Россия*  
E-MAIL: [konstantinov\\_vse@mail.ru](mailto:konstantinov_vse@mail.ru)  
<https://orcid.org/0000-0002-1443-3195>

*ОСИН Роман Викторович — кандидат психологических наук, доцент, Пензенский государственный университет, Пенза, Россия*  
E-MAIL: [osin@pnzgu.ru](mailto:osin@pnzgu.ru)  
<https://orcid.org/0000-0002-2240-5450>

**Аннотация.** Пандемия COVID-19 бросила немало вызовов и каждому человеку, и обществу в целом: радикальное изменение представлений о физической дистанции между людьми, вступающими в социальное взаимодействие, социальная изоляция, дистанционное образование, ношение масок и многие другие. Трудно сделать прогноз психологических последствий пандемии, определить, насколько сильно будет травмировано ею общество. Учитывая напряженность ранних дисфункциональных схем личности, проведенный анализ психоэмоционального дискомфорта, связанного с социальной тревогой среди студентов в период пандемии, расширил понимание механизмов уязвимости к нарушениям психосоциального функционирования.

В статье проанализированы данные интернет-опросов, последовательно проводившихся на протяжении 2020—2021 гг. среди иностранных и россий-

## INTERNATIONAL STUDENTS OF RUSSIAN UNIVERSITIES IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC: SOCIAL ANXIETY AND PSYCHOEMOTIONAL STATE

*Vsevolod V. KONSTANTINOV<sup>1</sup> — Dr. Sci. (Psych.), Professor, Head of the Department "General Psychology"*  
E-MAIL: [konstantinov\\_vse@mail.ru](mailto:konstantinov_vse@mail.ru)  
<https://orcid.org/0000-0002-1443-3195>

*Roman V. OSIN<sup>1</sup> — Cand. Sci. (Psych.), Associate Professor*  
E-MAIL: [osin@pnzgu.ru](mailto:osin@pnzgu.ru)  
<https://orcid.org/0000-0002-2240-5450>

<sup>1</sup> Penza State University, Penza, Russia

**Abstract.** The COVID-19 pandemic has created many challenges for man and society: a radical transformation of ideas about the physical distance between interacting people, social isolation, distance education, and wearing masks. It is challenging to forecast the psychological consequences of the pandemic and how much society will be injured. The analysis of psychoemotional discomfort associated with social anxiety among students during the pandemic, taking into account the tension of the early dysfunctional personality schemes, has expanded the understanding of vulnerability mechanisms to violations of psychosocial functioning. The article analyzes the data from Internet surveys of foreign and Russian university students from several regions consistently conducted during 2020–2021 and synchronized with four pandemic waves. The methodological tools of the research consisted of a scale of social phobia, a scale for assessing social phobia, and a Young Schema

ских студентов вузов из ряда регионов (Республика Мордовия, Пензенская область, Свердловская область). Методический инструментарий исследования включал в себя шкалу социальной фобии, шкалу оценки социальной фобии и схемный опросник Дж. Янга.

Установлено, что карантинные ограничения (в том числе физическое дистанцирование) позволяют избежать корректирующего опыта социального взаимодействия и, что было вполне предсказуемо, могут маскировать устойчивые функциональные нарушения, связанные с уровнем социальной тревоги, тем самым усиливая значимые поведенческие и познавательные стратегии.

Результаты исследования расширили понимание механизмов уязвимости к нарушениям психосоциального функционирования, дезадаптации, психоэмоционального состояния. Полученные данные будут полезными при разработке методов дистанционного обучения и мер психологической поддержки студентов с целью снижения негативных последствий ограничений в области социального взаимодействия.

**Ключевые слова:** COVID-19, российские студенты, дистанционное обучение, тревожное расстройство, иностранные студенты

**Благодарность.** Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00445 «Социально-психологическая адаптация трудовых мигрантов в России: условия, факторы и механизмы».

Questionnaire. We found that quarantine restrictions (including physical distance) allow for avoiding the corrective experience of social interaction and can mask sustainable functional disorders associated with social anxiety, thereby strengthening effective behavioral and cognitive strategies. The study's results expand the understanding of vulnerability mechanisms to violations of psychosocial functioning, maladaptation, and psychoemotional state. The data obtained will be helpful in the development of remote learning methods and psychological support measures for students to reduce the negative consequences of restrictions in the field of social interaction.

**Keywords:** COVID-19, Russian students, distance learning, anxiety disorder, international students

**Acknowledgments.** The study was carried out within the RFBR grant No. 20-013-00445 "Socio-psychological adaptation of labor migrants in Russia: conditions, factors and mechanisms".

## Введение

Два года назад в связи с пандемией COVID-19 во многих странах мира был введен карантин. Тогда еще никто не мог себе представить, насколько долгим и жестким он будет, а приостановка очного обучения казалась незначительной проблемой. Тем не менее, по данным ЮНЕСКО, с закрытием школ и университетов и переходом к удаленному обучению столкнулись более 1,5 млрд учащихся и студентов в 165 странах планеты<sup>1</sup>. По мере того, как на человечество накатывали все новые и новые волны пандемии, рушились надежды на скорый возврат к обычному учебному процессу.

COVID-19 оказал влияние и на государственную образовательную политику Российской Федерации, которая ведется на протяжении последних десятилетий и способствует развитию высшего образования на идеях открытости и сотрудничества с внешними партнерами. В соответствии с проектом «Экспорт образования» с 2019 г. по 2024 г. планировался рост численности иностранных студентов в российских вузах с 241 тыс. до 425 тыс. человек, при этом на реализацию данного проекта было выделено 107,5 млрд руб.<sup>2</sup>

Студенты-иностранцы в целом более уязвимы, чем те, кто обучается на родине. Положение данной категории учащихся в период ограничительных мер, введенных большинством стран, вызывало особое беспокойство, так как их обучение во многих случаях отменялось, прерывалось или откладывалось [Arthur, 2017].

Особенное распространение среди отечественных и иностранных студентов получило социальное тревожное расстройство (социальная фобия) [Stein et al., 2017]. Оно ассоциируется с существенными негативными последствиями и высоким уровнем социального дисфункционального расстройства рядом с другими психическими расстройствами [Alonso et al., 2004].

Цель исследования — проанализировать особенности психоэмоционального дискомфорта, связанного с социальной тревогой, среди иностранных студентов в период пандемии с учетом напряженности ранних дисфункциональных схем личности.

## Уровень изученности проблемы

Психическое здоровье — это не отсутствие расстройств или инвалидности, а состояние благополучия, в котором человек имеет возможность реализовать свои способности, противостоять жизненному напряжению, работать с высокой отдачей и вносить достойный вклад в развитие общества. Оно зависит от множества факторов: социально-экономических, биологических, экологических. Изменение любого из них вызывает неизбежную реакцию со стороны человеческой психики [Сухотина, 2013].

Поскольку коронавирусная инфекция повлияла на все перечисленные факторы, то ее воздействие на психическое здоровье человека оказалось огромным

<sup>1</sup> UNESCO Rallies International Organizations, Civil Society and Private Sector Partners in a Broad Coalition to Ensure #LearningNeverStops // Unesco.org. 2020. March 26. URL: <https://en.unesco.org/news/unesco-rallies-international-organizations-civil-society-and-private-sector-partners-broad> (дата обращения: 09.09.2022).

<sup>2</sup> Национальные проекты: целевые показатели и основные результаты. Национальный проект «Образование». URL: <http://static.government.ru/media/files/YumshgCpXWEMsqRmMTxDs0wjiGzY30hs.pdf> (дата обращения: 09.09.2022).

[Корецкая, Васякин, Кая, 2021; Li et al., 2020; Son et al., 2020]. По данным ВОЗ, основными предикторами ухудшения психического здоровья во время пандемии являются: недостаток знаний о новом вирусе, высокая скорость его передачи, серьезная угроза безопасности жизни и отсутствие вакцины; противоречивые, нагнетающие страх сообщения СМИ; острая нехватка средств защиты (даже у медиков), ресурсов для тестирования и лечения; навязывание мер общественного здравоохранения, которые ущемляют личные свободы; большие растущие финансовые потери<sup>3</sup>.

Начиная с 2020 г. различные исследования изменений психического здоровья населения в связи с COVID-19 проводятся по всему миру. Пандемия способствует росту психологического напряжения, появлению новых страхов, тревожных состояний, ведет к социальным, физическим и финансовым потерям. Неудивительно, что введение карантина в этих условиях некоторые авторы [Son et al., 2020] называют «крупнейшим психологическим экспериментом» в истории человечества. И в самом деле, раньше психологам никогда не представлялось возможности проводить свои исследования в столь радикально отличающихся от нормальных условий жизни общества.

Пандемию можно считать экзогенным, то есть внешним фактором [Аскатова и др., 2020], влияющим на психическое здоровье, также как и инфекции, механические травмы, истощения и т. д. Такие вынужденные меры, как самоизоляция и карантин, значительно изменили привычный ход жизни человека. Наталья Голубева и соавторы [Голубева, Иванов, Троицкий, 2020] отмечают, что в ситуации пандемии человек, скорее всего, неосознанно и даже вынужденно проходит через естественные реакции утраты по модели Кюблер-Росс (отрицание, злость, торг, депрессия, принятие), ведь меняется большинство таких его привычных социальных позиций, как безопасность, свобода, уровень жизни и т. д. Большинство населения в связи с изменениями, которые повлекла за собой пандемия COVID-19, скорее всего, изменит свои жизненные ориентиры и пройдет через реакцию утраты.

Современные исследования показали, что лица с симптомами социальной тревожности оказались более обеспокоены в связи с ситуацией COVID-19, чувствовали себя более одинокими и более склонными к негативной оценке своего состояния и перспективы заражения в контексте текущего пандемического кризиса [Olivera-La Rosa, Chuquichambi, Ingram, 2020; Hawes, et al., 2022]. В 2020 г. Хан Сяо и его коллеги установили, что находящиеся в самоизоляции на протяжении 14 и более дней респонденты страдали от умеренной тревожности, испытывали необоснованный стресс, что влияло на качество их сна [Xiao et al., 2020]. Исследование Густаво Туреки и его коллег [Turecki et al., 2019] говорит, что в результате вынужденной самоизоляции может появиться зависимость от азартных игр, увеличение злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами, участиться случаи домашнего насилия и жестокого обращения с детьми или с более слабыми физически или психологически людьми. Все это — последствия негативных эмоциональных состояний.

<sup>3</sup> Психическое здоровье и психосоциальные соображения во время вспышки COVID-19. 2020. 18 марта. Информационное сообщение ВОЗ. URL: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf> (дата обращения: 09.09.2022).

Средства массовой информации также играют большую роль в изменении психоэмоционального состояния людей, причем как позитивную (успокоить, держать в курсе и т. д.), так и в негативную (запугать, вызвать тревожность). Результаты исследования Синь-Йи Вана и его коллег, проводившегося для выявления психологических реакций на пандемию и сопутствующие ей факторы, говорят, что 53,4 % респондентов (все они — граждане КНР) испытывали в связи с нею изменения психического здоровья разной тяжести. Большая часть респондентов (93,5 %) регулярно смотрела новости для получения информации по поводу COVID-19, при этом более 70 % из них беспокоились, что близкие им люди могут заразиться этим вирусом, но считали, что сами выживут, если заразятся [Wang, Cheng, 2022].

Доказательством того, что пандемия действительно повлияла на психоэмоциональное состояние по меньшей мере жителей Китая, является сравнение результатов двух исследований тревожных и депрессивных симптомов до и после пандемии [Huang, Zhao, 2020; Huang et al., 2020]. Результаты исследования, проведенного до пандемии, свидетельствуют о наличии признаков тревоги лишь у 5 % взрослых респондентов, а признаков подавленности — лишь у 3,5 %. Исследование же 2020 г. обнаружило симптомы тревоги у 35 % респондентов, подавленности — у 20 %, а плохое качество сна — у 18 %.

По нашему мнению, в контексте пандемии и установленных карантинных ограничений психологическое состояние студентов обусловлено общим истощением вследствие требований учебного процесса, а также чувствами неопределенности с введением дистанционного обучения. В исследовании Дарьи Поповой и ее коллег была выявлена статистически значимая взаимосвязь между трудностями с концентрацией внимания во время учебы и повышенным уровнем тревожности, а также проявлениями депрессивных состояний [Попова и др., 2021]. «В качестве причин, вызывающих трудности с концентрацией, студенты называли отвлечение на домашние дела, отвлечение на посторонние дела (интернет, социальные сети, общение с друзьями), прокрастинацию и отсутствие самодисциплины, а также проблемы со здоровьем и самочувствием, лень и отсутствие желания, погружение в собственные мысли и процесс организации формата дистанционного обучения» [Попова и др., 2021: 307].

Исследование, проведенное в Индонезии [Irawan, Dwisona, Lestari, 2020], показывает, что студенты пресыщены онлайн-обучением. Они описывают его как скучное, вызывающее злость и тревогу. Пандемия ухудшила финансовое благополучие большинства людей. Это привело к росту уровня тревожности, возникновению страха и даже паники среди студентов — выходцев из семей со средним и низким достатком. В связи с кризисом и карантином многие студенты были вынуждены вернуться домой к родителям. Это также могло повлиять на их психическое здоровье. Кейт Бризендейл с соавторами [Brazendale et al., 2017] пишут, что продуктивность обучения за пределами образовательных учреждений, например, обучения на дому или самообразования во время каникул, значительно ниже, чем в образовательном учреждении. Ученикам приходится проводить больше времени за электронными устройствами, что приводит к возникновению как физических (боли в спине, головные боли, проблемы со зрением и т. д.), так и психологических (страх, беспокойство и тревожность) проблем [Sharp, Theiler, 2018].

На третьей неделе после начала онлайн-обучения студенты начали жаловаться на отсутствие поддержки со стороны друзей, что привело к росту психологических трудностей и тревожности [Irawan, Dwisona, Lestari, 2020; Thompson et al., 2016]. Студенты отметили появление таких признаков эмоциональных нарушений, как проблемы с контролем эмоций, подавленность, преобладание плохого настроения, капризность, частые перепады настроения [Irawan, Dwisona, Lestari, 2020]. Подобные изменения носят разрушительный характер и могут негативно повлиять на внутрисемейные взаимоотношения, качество учебы и физическое состояние.

Леванов и коллеги в своем исследовании отмечают, что студенты-медики с пониманием отнеслись к введению дистанционного образования, не осуждали технические проблемы в первые дни онлайн-занятий, «отмечали экономию времени и денежных средств на переезды, комфортность обучения в привычной домашней обстановке и снижение уровня стресса, возникающего на занятиях в аудитории, возможность выбора оптимального темпа освоения материала, включая повторное обращение к сложным вопросам, копирование материала, доступность большего объема информационных ресурсов, в том числе зарубежных, формирование самодисциплины и возможность планирования распорядка дня, изменение режима общения с преподавателем в учебное и внеучебное время, например, при подготовке научной работы» [Леванов, Перевезенцев, Гаврилова, 2020: 6]. Однако студенты пребывали в замешательстве из-за отсутствия практических занятий, которые считаются важнейшей составляющей подготовки будущего медицинского работника.

Еще одно исследование [Харламова, 2020] установило, что студенты, реагирующие более спокойно на эмоциогенные раздражители, в том числе связанные с пандемией и сопутствующими ей самоизоляцией и дистанционным обучением/работой, скорее всего, имеют ярко выраженный положительный эмоциональный тон, полнее ощущают целостность собственной личности и высоко оценивают перспективы самореализации. Можно говорить о том, что степень тревожности на фоне пандемии COVID-19 зависит от личностных особенностей каждого человека. Чем устойчивее эмоциональный фон, уверенность в себе, самооценка, тем спокойнее и легче человек реагирует даже на такие потрясения как пандемия.

Александр Резник с соавторами, отмечает, что употребление алкоголя может быть более важным средством снижения страха перед COVID-19 для российских, чем для израильских студентов [Reznik, Gritsenko, Konstantinov, 2022]. В ходе другого исследования было установлено, что страх перед COVID-19 связан с психоэмоциональным благополучием. У израильских студенток чаще, чем у российских, диагностировались проявления депрессивности, астенизации и одиночества. Независимо от страны, у студенток, сообщавших о наличии психозэмоциональных трудностей, диагностировались более высокие значения страха перед COVID-19 [Reznik, Gritsenko, Konstantinov, 2021].

Коллинз Антви с соавторами, исследуя иностранных студентов ( $N = 381$ ) в китайских вузах [Antwi et al., 2022], обнаружили, что студенты, у которых есть родственники, зараженные вирусом (по сравнению с теми, у кого их не было), испытывали значительно более высокий уровень беспокойства и стресса. Те, кто сообщил о ранее существовавших хронических заболеваниях (по сравнению с теми, у кого

их не было), также сообщили о значительно более высоком уровне стресса, тревоги и депрессии. Более того, у студентов, занимавшихся физическими упражнениями (по сравнению с теми, у кого их не было), уровень стресса, беспокойства и депрессии был значительно ниже. Возраст иностранных студентов, пол, хроническое состояние здоровья и наличие родственника, инфицированного вирусом, представляют собой значительные факторы риска, объясняющие различия в опыте психологического стресса у иностранных студентов.

Елена Тюменцева, Наталья Харламова и Алексей Годенко считают, что основной причиной возникновения трудностей в процессе обучения у иностранных студентов является низкий уровень самоорганизации студентов и неподготовленность учебного материала для предъявления в цифровом формате [Тюменцева, Харламова, Годенко, 2021].

Мария Танина с соавторами развивают тезис, что изменения, связанные с пандемией COVID-19, способствуют появлению новых рисков (а также возможностей) для сферы образования в России. Речь идет о трансформациях в самом формате образовательных продуктов (например, существенном увеличении доли студентов, заинтересованных в дистанционном обучении), в направлении потоков иностранных студентов (в частности, ожидаемом сокращении числа иностранных студентов в США, Великобритании, Канаде, Австралии и некоторых странах — членах Европейского союза при обратной тенденции для стран Азиатско-Тихоокеанского региона) [Танина и др., 2021].

Таким образом, можно отметить наличие связи между пандемией COVID-19 и изменением психоэмоционального состояния у молодежи. Особенно ярко это видно на сравнении статистики уровня стресса, тревоги и депрессивных симптомов до и после начала пандемии в одной и той же выборке.

## **Организация и методы исследования**

Для достижения поставленной в исследовании цели мы использовали шкалу социальной фобии (SPIN), шкалу оценки социальной фобии (SPRS) и схемный опросник Дж. Янга (YSQ-S3).

Исследование проводилось в период с января по май 2021 г. на базе Пензенского государственного университета, Уральского федерального университета им. Б. Н. Ельцина, Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарева. Первичная выборка составляла 207 респондентов (представители арабских стран (Марокко, Сирия, Египет). После предварительного анализа данных была сформирована основная выборка из 146 участников, в которую вошли иностранные студенты с субъективными жалобами на дискомфорт, связанный с переживанием социальной тревоги и/или избеганием социальных контактов из-за тревоги, продолжительностью не менее 6 месяцев. Возраст лиц, сформировавших выборку, колебался от 18 до 35 лет, преимущественно женского пола — 83,5 %.

## **Результаты исследования и их обсуждение**

Анализ предварительных данных в общей выборке продемонстрировал наличие у 66,4 % (97 человек) клинически значимых признаков, характерных для социальной фобии по методике SPIN.

В дальнейшем 49 лиц без клинически значимых признаков социальной фобии сформировали контрольную выборку, 67 человек с низкими и умеренными признаками социальной фобии — группу субклинического уровня, и 30 человек — группу клинического уровня. Результаты сравнительного анализа подтвердили, что лица, имеющие склонность к социальному тревожному расстройству, демонстрируют более низкую удовлетворенность качеством жизни и более высокий уровень социальных нарушений по сравнению с контрольной группой ( $p < 0,01$  по обоим показателям). Положительная корреляция шкал оценки выраженности симптомов и дистресса, связанного с социальной тревогой, подтвердилась по отношению к уровню выраженности дистресса в поддержании общей и рабочей активности (по шкале W&SAS,  $r = 0,59—0,85$  для каждой шкалы SPIN и SPRS,  $p < 0,05$ ). Аналогично оценка удовлетворенностью качеством жизни за Q-LES-Q-SF продемонстрировала отрицательную корреляцию со шкалами SPIN и SPRS в диапазоне от  $r = 0,67—0,90$  для каждой шкалы ( $p < 0,05$ ) в подгруппах субклинического и клинического уровней.

Общая выраженность ранних дисфункциональных схем среди респондентов исследования представлена в таблице 1 (включены лишь схемы, которые показали статистически значимое различие). Наиболее выраженными являются схемы из сфер «Потеря связи и отвержение» и «Ограниченная автономия и способность добиваться успеха/реализации себя».

**Таблица 1. Выраженность ранних дисфункциональных схем среди иностранных студентов в период пандемии**

Ранние дисфункциональные схемы	Сфера	Общая выборка, N=146 M (SD)	Группа с признаками социальной тревоги, N=97 M (SD)	Группа без признаков социальной тревоги, N=49 M (SD)
Схема эмоциональной депривации	Потеря связи и отвержение	10,76 (5,32)	11,11 (5,56)*	9,001 (3,46)
Схема оставления	Потеря связи и отвержение	13,71 (5,65)	14,14 (5,77)*	11,53 (4,57)
Схема социальной изоляции / отчуждения	Потеря связи и отвержение	13,24 (5,92)	13,79 (6,14)**	10,42 (3,65)
Схема эффективности	Потеря связи и отвержение	10,25 (5,63)	10,82 (5,93)***	7,36 (2,06)
Схема неизбежных неудач	Ограниченная автономия и способность добиваться успеха / реализации себя	16,12 (7,36)	16,87 (7,40)**	12,31 (6,02)
Схема беспомощности / зависимости	Ограниченная автономия и способность добиваться успеха / реализации себя	12,59 (6,62)	13,14 (6,82)*	9,79 (4,68)
Схема слияния / не уединенности личной идентичности	Ограниченная автономия и способность добиваться успеха / реализации себя	12,17 (4,72)	12,65 (4,90)**	9,74 (2,68)

Схема покорения	Направленность на других	13,14 (5,22)	13,73 (5,30)**	10,16 (3,62)
Схема эмоциональной ингибиции	Чрезмерная бдительность / ингибиция	13,13 (5,64)	13,62 (5,76)*	10,63 (4,29)
Схема сверхвысоких стандартов	Чрезмерная бдительность / ингибиция	18,46 (5,18)	18,96 (5,20)*	15,89 (4,34)

\* значимые различия при  $p < 0,05$ ; \*\* значимые различия при  $p < 0,01$ ; \*\*\* значимые различия при  $p < 0,001$ .

Дополнительный анализ в подгруппах студентов, которые испытывают выраженный и существенный психоэмоциональный дистресс, связанный с признаками социального тревожного расстройства, в сравнении с группой субклинического уровня, указывает на высшие уровни напряженности всех схем, кроме «Самопожертвования» и «Особого статуса и прав» ( $p > 0,05$ ).

Уровень выраженности признаков социальной фобии по SPIN в экспериментальной группе продемонстрировал положительную корреляционную связь со всеми схемами по методике YSQ-S3 ( $r = 0,21—0,47$ ,  $p < 0,01$ ), кроме схем самопожертвования и схемы особого статуса и прав. По силе корреляционной связи следует отметить взаимосвязи между выраженностью признаков социофобии и схемами дефективности, слияния личной идентичности, покорения, беспомощности и зависимости, неизбежных неудач, социальной изоляции и эмоциональной ингибиции. Полученные результаты корреляционного анализа в исследуемой группе наталкивают на мысль, что чувство собственной «дефективности» («я не достоин любви и уважения») способствует усилению чувств стыда и собственной беспомощности и некомпетентности ( $r = 0,65$ ,  $p < 0,01$ ). Это может побудить лиц с социальной фобией к социальному отчуждению, неассертивному реагированию и эмоциональному подавлению (сокрытию) собственных эмоций и выражения потребностей ( $r = 0,52—0,59$ ,  $p < 0,01$  для каждой из вышеупомянутых схем). В то же время позитивная корреляционная связь со схемами покорения и слияния личной идентичности ( $r = 0,52—0,67$ ,  $p < 0,01$  для каждой из выше упомянутых схем) может свидетельствовать о невозможности или существенном дистрессе принимать решения без других людей или ожидания их положительного одобрения. Упомянутое выше также коррелирует с постоянным ожиданием неизбежных неудач ( $r = 0,53—0,64$ ,  $p < 0,01$  для каждой из вышеупомянутых схем), в том числе и в социальном взаимодействии или иной активности в присутствии окружения.

Результаты множественной (иерархической) регрессии свидетельствуют о том, что общий показатель выраженности признаков социальной фобии статистически может быть истолкован через сочетание возраста студента и напряженности ранних дисфункциональных схем на 47,8% ( $F = 3,067$ ,  $p < 0,001$ ). Результаты указывают, что чем моложе человек, чем более ригидные убеждения и соответствующие им эмоциональные и поведенческие стратегии освоения существуют в пределах дисфункциональных схем, тем более выражена склонность к манифестации признаков социального тревожного расстройства. Следует указать, что зависимость от пола и курса обучения (как фактора академической нагрузки и требований, в т. ч. к социальному взаимодействию) не имела статистической значимости в пределах данного анализа.

Вклад ранних дисфункциональных схем в общую модель дисперсии составил 46,4%. Регрессионный коэффициент отдельных ранних дисфункциональных схем в изменчивость результатов по шкале SPIN оказался статистически значимым для схем слияния личной идентичности, подчинения, неизбежных неудач/некомпетентности, социальной изоляции и отчуждения и схемы эмоциональной ингибиции. Аналогичные результаты продемонстрированы для компонентов психоэмоционального дистресса лиц с социальной тревогой по методике SPRS: для истощения и ограничения — схемы слияния личной идентичности, схемы эмоциональной ингибиции и схема социальной изоляции и отчуждения; для избегания социальных ситуаций — схемы слияния личной идентичности и беспомощности/зависимости; для чувства застенчивости и неуклюжести — схемы слияния личной идентичности, схемы эмоциональной ингибиции и схема социальной изоляции и отчуждения. Подавляющее большинство схем, которые можно рассматривать как предикторы выраженного психоэмоционального дистресса, связанного с социальной тревогой или социальной фобией, относится к сфере «ограниченная автономия и способность добиваться успеха/реализации себя», согласно теории Дж. Янга.

Среди предложенных стратегий овладения социальной тревогой по методике SPRS, отмечены склонность к быстрой речи короткими фразами, попытки контролировать свои мысли и эмоции, попытки отвлечься. Наиболее напряженными убеждениями оказались следующие мысли: «Я выгляжу дурно», «Другие заметят мою тревогу», «Все на меня смотрят» и «Я им не нравлюсь». Большинство респондентов дополнительно отметили в анкете, что типичный психоэмоциональный дискомфорт особенно усиливался в ситуациях, когда необходимо было провести встречи в общественных местах, выходить в магазины или возвращаться к обучению, особенно в смешанном формате (часть студентов вживую, часть онлайн). Респонденты отмечали, что типичными триггерами становились ситуации, когда собеседники или другие люди из окружения не придерживались карантина в публичных местах. Подобные события обычно провоцировали такие мысли: «Меня увидят в этой маске и подумают, что я глупая, раз до сих пор ее таскаю...»; «Я выгляжу по-дурачки... Мне же ничего не грозит, теперь будут насмехаться надо мной...»; «Если меня спросят, я не смогу адекватно ответить, голос будет дрожать, буду выглядеть как ненормальный... Скажут, что вообще разучился говорить с нормальными людьми» и т. д.

Обобщая результаты: мы считаем, что, оказавшись в ситуации социального дистанцирования или карантинных ограничений в образовании, студенты, которые склонны к социальной тревоге, могли чувствовать себя поначалу легче. В то же время упомянутая ситуация скорее выглядит как «консервация» актуальных тревог и вызовов, с ожиданием завершения карантина и необходимости возвращаться к социальной активности. Таким образом, мы расценили ситуацию пребывания в карантине в течение длительного времени как общий модифицирующий фактор для активации ранних дисфункциональных схем и обострения уязвимости со стороны распространенных проблем с психологическим благополучием в целом и социальными фобиями в частности. Полученные результаты, по нашему мнению, свидетельствуют, что иностранные студенты, которые проявили уязвимость и демонстрировали признаки социальной фобии, чаще руководствуются

убеждениями, что не будут иметь успеха ни в одной из значимых сфер, и чувствуют себя полными неудачниками или менее талантливыми (часто независимо от действительных результатов и достижений). Обычно такие убеждения подкрепляются воспоминаниями об отрицательном обратном отзыве, оценке или обесценивании достижений, которые поддерживались перфекционистскими устремлениями как со своей собственной стороны, так и со стороны значимых других. В связи с этим студенты могут начать избегать потенциальных вызовов и ситуаций, а когда окажутся не в состоянии их избежать, то воспринимают отрицательный результат как подтверждение предыдущих «жизненных правил».

Чем продолжительнее избегание, тем более вероятной становится стратегия компенсации через «покорение». Так, лица, склонные к социальной тревоге, приспособливают свое поведение под потребности и мнения других, тем самым предотвращая негативные оценки и осуждение или стремясь не показаться неуклюжими и не опозориться. В то же время им может стать труднее распознавать и испытывать собственные потребности, а спонтанное проявление чувств может рационализироваться как нечто неприятное, странное или рассматриваться как потенциальная угроза обратить на себя нежелательное внимание. Чем меньше корректирующего опыта, тем более отчетливой может стать социальная изоляция и чувство отчуждения, особенно в условиях дистанционного обучения. Вместе с этим усиливаются чувство незащищенности, ощущение потери собственной идентичности и потребность в поддержке и заверении со стороны, за которой они не готовы обратиться из страха быть высмеянными или осужденными.

Предложенная схема взаимодействия убеждений, эмоционального и поведенческого реагирования в условиях карантинных ограничений может быть менее заметной из-за уменьшения количества социального взаимодействия вживую, поэтому дальнейшие исследования позволят через социальную тревогу оценить манифестацию социального избегания и дезадаптивной склонности к зависимому поведению среди студентов.

## Выводы

Социальная тревога и социальное тревожное расстройство остаются одними из распространенных проблем психического здоровья и психологического благополучия среди молодежи. В контексте пандемии, психосоциальное бремя и актуальные вызовы, связанные с социальной фобией, требуют пересмотра стратегий поддержки и организации психологической помощи, которые могут быть имплементированы, учитывая карантинные ограничения и дистанционные формы обучения. Данное исследование сосредоточено на изучении психоэмоционального дискомфорта, связанного с социальной тревогой среди иностранных студентов в период пандемии, учитывая напряженность ранних дисфункциональных схем личности. По результатам исследования выявлено, что сочетание возраста студентов и напряженность дисфункциональных схем могут рассматриваться как предикторы манифестации социального тревожного расстройства.

Установлено, что убеждение относительно ожиданий потенциальной осуждающей оценки, возможности быть высмеянным или испытать смущение в присутствии других будет способствовать социальному избеганию и реализации страте-

гии гиперкомпенсации через «подчинение» («подгонку») собственных потребностей потребностям и требованиям других. В то же время невозможность распознать и отстаивать собственные нужды будет обуславливать эмоциональную ингибицию и непродуктивную рационализацию «жизненных правил» и актуальной ситуации. Таким образом, отсутствие или ограниченность корректирующего опыта будет усиливать социальную изоляцию (чувство отчуждения) и неготовность обратиться за помощью из страха быть высмеянными, обесцененными или подвергнутыми осуждению.

Профилактика нарушений психического здоровья в периоды глобальных вызовов должна учитывать механизмы, способствующие социальному избеганию, в частности, через социальную тревогу. Разработка учебных активностей и мероприятий психологической поддержки личностных ресурсов иностранных студентов, ориентированных на корректировку негативного опыта социального взаимодействия и ограниченной автономии, может помочь эффективно адаптироваться к требованиям образовательной среды.

### Список литературы (References)

Голубева Н. В., Иванов Д. В., Троицкий М. С. Панические расстройства во внутрисемейных отношениях, как последствия воздействия коронавирусной инфекции (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2020. Т. 14. № 2. С. 32—38. <https://doi.org/10.24411/2075-4094-2020-16629>.  
Golubeva N. V., Ivanov D. V., Troitsky M. S. (2020) Panic Disorders in Family Relations as Consequences of the Coronavirus Effects (Literature Review). *Journal of New Medical Technologies. eEdition*. Vol. 14. No. 2. P. 32—38. <https://doi.org/10.24411/2075-4094-2020-16629>. (In Russ.)

Корецкая И. А., Васякин Б. С., Кая А. А. Эмоциональное состояние студентов в период пандемии COVID-19 в странах с разными ограничительными мерами // Казанский педагогический журнал. 2021. № 3. С. 172—177. <https://doi.org/10.51379/kpj.2021.147.3.024>.

Koretskaya I. A., Vasyakin B. S., Kaya A. A. (2021) The Emotional State of Students During the COVID-19 Pandemic in Countries With Different Restrictive Measures. *Kazan Pedagogical Journal*. No. 3. P. 172—177. <https://doi.org/10.51379/kpj.2021.147.3.024>. (In Russ.)

Леванов В. М., Перевезенцев Е. А., Гаврилова А. Н. Дистанционное образование в медицинском вузе в период пандемии COVID-19: первый опыт глазами студентов // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2020. № 2. С. 3—9. <https://doi.org/10.29188/2542-2413-2020-6-2-3-9>.

Levanov V. M., Perevyentsev E. A., Gavrilova A. N. (2020) Distance Education in a Medical University During a Pandemic COVID-19: The First Experience Through the Eyes of Students. *Journal of telemedicine and E-Health*. No. 2. P. 3—9. <https://doi.org/10.29188/2542-2413-2020-6-2-3-9>. (In Russ.)

Попова Д. А., Давлетгильдеев Э. Р., Ерланова Е. Е., Абикулова А. К. Психоземotionalное состояние студентов КАЗНМУ во время пандемии COVID-19 // Вестник

Казахского Национального медицинского университета. 2021. № 2. С. 306—311. <https://doi.org/10.53065/kaznmu.2021.74.11.055>.

Popova D. A., Davletgildeev E. R., Erlanova E. E., Abikulova A. K. (2021) The Psycho-Emotional State of Kaznmu Students During COVID-19 Pandemic. *Vestnik KazNMU*. No. 2. P. 306—311. <https://doi.org/10.53065/kaznmu.2021.74.11.055>. (In Russ.)

Сухотина Н. К. Психическое здоровье детей и определяющие его факторы // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. Спецвыпуски. 2013. Т. 113. № 5—2. С. 16—22. URL: <https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova-2/2013/5/031997-72982013523> (дата обращения: 17.12.2022).

Sukhotina NK. Children Mental Health and Influencing Factors. (2013) *S. S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*. Vol. 113. No. 5—2. P. 16—22. URL: <https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova-2/2013/5/031997-72982013523> (accessed: 17.12.2022). (In Russ.)

Танина М. А., Бондаренко В. В., Юдина В. А., Лескина О. Н. Отечественные практики повышения международной конкурентоспособности российских высших учебных заведений в условиях глобальных вызовов и угроз // Вестник университета. 2021. № 6. С. 61—69. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2021-6-61-69>.

Tanina M. A., Bondarenko V. V., Yudina V. A., Leskina O. N. (2021) Domestic Practices of Increasing the International Competitiveness of the Russian Higher Education Institutions in the Context of Global Challenges and Threats. *Vestnik Universiteta*. No. 6. P. 61—69. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2021-6-61-69>. (In Russ.)

Тюменцева Е. В., Харламова Н. В., Годенко А. Е. Проблемы обучения иностранных студентов в условиях пандемии // Высшее образование в России. 2021. Т. 30. № 7. С. 149—158. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2021-30-7-158-167>.

Tyumentseva E. V., Kharlamova N. V., Godenko A. E. (2021) Problems of Teaching Foreign Students Under Conditions of the Pandemic. *Higher Education in Russia*. Vol. 30. No. 7. P. 149—158. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2021-30-7-158-167>. (In Russ.)

Харламова Т. М. Специфика психического состояния и копинг-стратегий студентов при дистанционном обучении в условиях пандемии COVID-19 // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2020. № 1. С. 26—39. <https://doi.org/10.24411/2308-7218-2020-10103>.

Kharlamova T. M. (2020) Specificity of the Mental State and Coping Strategies of Students During the Period of Remote Learning in the Context of the COVID-19 Pandemic. *Bulletin of the Perm State Humanitarian and Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and Pedagogical Sciences*. No. 1. P. 26—39. <https://doi.org/10.24411/2308-7218-2020-10103>. (In Russ.)

Alonso J., Angermeyer M. C., Bernert, S., Bruffaerts R., Brugha T. S., Bryson H., de Girolamo G., de Graaf R., Demyttenaere K., Gasquet I., Haro J. M., Katz S. J., Kessler R. C., Kovess V., Lépine J. P., Ormel J., Polidori G., Russo L. J., Vilagut G., Almansa J., Arbabzadeh-Bouchez S., Autonell J., Bernal M., Buist-Bouwman M. A., Codony M.,

Domingo-Salvany A., Ferrer M., Joo S.S., Martínez-Alonso M., Matschinger H., Mazzi F., Morgan Z., Morosini P., Palacián C., Romera B., Taub N., Vollebergh W.A.M. (2004) Prevalence of Mental Disorders in Europe: Results From the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) Project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. Vol. 109. No. s420. P. 21—27. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0047.2004.00327.x>.

Antwi C. O., Belle M. A., Ntim S. Y., Wu Y., Affum-Osei E., Aboagye M. O., Ren J. (2022) COVID-19 Pandemic and International Students' Mental Health in China: Age, Gender, Chronic Health Condition and Having Infected Relative as Risk Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19. No. 13. P. 7916. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137916>.

Arthur N. (2017) Supporting International Students Through Strengthening Their Social Resources. *Studies in Higher Education*. Vol. 42. No. 5. P. 887—894. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1293876>.

Brazendale K., Beets, M.W., Weaver R. G., Pate R. R., Turner-McGrievy G.M., Kaczynski A. T., Chandler J. L., Bohnert A., von Hippel P. T. (2017). Understanding Differences Between Summer vs. School Obesogenic Behaviors of Children: The Structured Days Hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 14. No. 1. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>.

Hawes M., Szency A., Klein D., Hajcak G., Nelson B. (2022) Increases in Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents and Young Adults During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Medicine*. Vol. 52. No. 14. P. 3222—3230. <https://doi.org/10.1017/S0033291720005358>.

Huang C., Wang Y., Li X., Ren L., Zhao J., Hu Y., Zhang L., Fan G., Xu J., Gu X., Cheng Zh., Yu T., Xia J., Wei Y., Wu W., Xie X., Yin W., Li M., Xio Y., Gao H., Guo L., Xie J., Wang G., Jiang R., Gao Zh., Jin Q., Wang J., Cao B. (2020) Clinical Features of Patients Infected With 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. Vol. 395. No. 10223. P. 497—506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5).

Huang Y., Zhao N. (2020) Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During COVID-19 Outbreak in China: A Web-Based Cross-Sectional Survey. *Psychiatry Research*. Vol. 288. P. 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.

Irawan A. W., Dwisona D., Lestari M. (2020) Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 7. No. 1. P. 53—60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>.

Li Z., Ge J., Yang M., Feng J., Qiao M., Jiang R., Bi J., Zhan G., Xu X., Wang L., Zhou Q., Zhou Ch., Pan Y., Liu Sh., Zhang H., Yang J., Zhu B., Hu Y., Hashimoto K., Jia Y., Wang H., Wang R., Liu C., Yang C. (2020) Vicarious Traumatization in the General Public, Members, and Non-Members of Medical Teams Aiding in COVID-19 Control. *Brain, Behavior, and Immunity*. Vol. 88. P. 916—919. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.007>.

Olivera-La Rosa A., Chuquichambi E. G., Ingram G.P.D. (2020) Keep Your (Social) Distance: Pathogen Concerns and Social Perception in the Time of COVID-19. *Per-*

*sonality and Individual Differences*. Vol. 166. 110200. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110200>.

Reznik A., Gritsenko V., Konstantinov V., Zinurova R., Kulesh E., Osipenko I., Isralowitz R. (2021) COVID-19 Fear Impact on Israeli and Russian Female Student Mental Health, Substance Use and Resilience. *Health Care for Women International*. No. 43. P. 378—381. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1922409>.

Reznik A., Gritsenko V., Konstantinov V., Yehudai M., Bender Sh., Shilina I., Isralowitz R. (2022) First and Second Wave COVID-19 Fear Impact: Israeli and Russian Social Work Student Fear, Mental Health and Substance Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. No. 20. P. 1806—1813. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00481-z>.

Sharp J., Theiler S. (2018) A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*. Vol. 40. No. 3. P. 193—212. <https://doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7>.

Son C., Hegde S., Smith A., Wang X., Sasangohar F. (2020) Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 22. No. 9. e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>.

Stein D. J., Lim C. C. W., Roest A. M., de Jonge P., Aguilar-Gaxiola S., Al-Hamzawi A., Alonso J., Benjet C., Bromet E. J., Bruffaerts R., de Girolamo G., Florescu S., Gureje O., Haro J. M., Harris M. G., He Y., Hinkov H., Horiguchi I., Hu Ch., Karam A., Karam E. G., Lee S., Lepine J.-P., Navarro-Mateu F., Pennell B.-E., Piazza M., Posada-Villa J., ten Have M., Torres Y., Viana M. C., Wojtyniak B., Xavier M., Kessler R. C., Scott K. M. (2017) The Cross-National Epidemiology of Social Anxiety Disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*. Vol. 15. No. 143. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>.

Thompson G., McBride R. B., Hosford C. C., Halaas G. (2016) Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support. *Teaching and Learning in Medicine*. Vol. 28. No. 2. P. 174—182. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1146611>.

Turecki G., Brent D. A., Gunnell D., O'Connor R. C., Oquendo M. A., Pirkis J., Stanley B. H. (2019) Suicide and Suicide Risk. *Nature Reviews Disease Primers*. Vol. 5. No. 1. P. 1—22. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0121-0>.

Xiao H., Zhang Y., Kong D., Li S., Yang N. (2020) Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*. Vol. 26. e923921—1. <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>.

Wang H.-Y., Cheng C. (2022). Role of COVID-19 Anxiety and Community Risk Factors on Physical Distancing Practice. *Behavioral Sciences*. Vol. 12. No. 4. P. 110. <https://doi.org/10.3390/bs12040110>.