

## Особенности переживания одиночества русскоязычными студентами, получающими образование за рубежом

И. Б. Терешкина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена,  
191186, Россия, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48

### Сведения об авторе:

**Терешкина Ирина Борисовна**

e-mail: irborter@gmail.com

SPIN-код РИНЦ: 7920-8058

© Автор (2019).

Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** В статье описываются результаты сравнительного эмпирического исследования переживания одиночества студентами, получающими образование за рубежом, и студентами, получающими образование в России.

Предположение исследования состояло в том, что у студентов, обучающихся за рубежом, проявляется большая интенсивность переживания одиночества, имеется специфика установок по отношению к одиночеству и атрибуции причин его переживания. В качестве индикаторов переживания одиночества анализировались: оценивание студентами уровня собственного одиночества,

описание ситуаций, провоцирующих одиночество, атрибуция его причин, смысловые установки относительно одиночества. В исследовании принимали участие русскоязычные студенты, обучающиеся в России и за рубежом. Общий размер выборки составил 76 человек.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты, обучающиеся за пределами России, испытывают одиночество значимо чаще, чем те, кто учится в России. У них сильнее актуализированы страх одиночества и потребность в общении и поддержке при более низком уровне принятия своего одиночества. Кроме того, в этой группе студентов значимо выше внутренняя атрибуция объяснения причин одиночества, чем у студентов, получающих образование в России. Структурообразующим фактором переживания ими одиночества является дисфория, которая ограничивает возможность использовать ресурс одиночества для самопознания и саморазвития, испытывать в связи с ним позитивные эмоции. Выделены ситуационные детерминанты переживания одиночества у студентов, обучающихся вдали от дома.

**Ключевые слова:** академическая мобильность, студенческая социализация, одиночество, установки по отношению к одиночеству.

# The loneliness experience of Russian speaking students studying abroad

I. B. Tereshkina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Herzen State Pedagogical University of Russia  
48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

**Author:**

**Tereshkina Irina B.**

e-mail: irborter@gmail.com  
SPIN: 7920-8058

**Copyright:**

© The Author (2019).  
Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The article describes the results of the comparative empirical study of how students receiving education abroad and students studying in Russia experience the feeling of loneliness.

The research suggests that students studying abroad feel loneliness more intensely, have a specific attitude towards loneliness as well as the attribution of reasons for loneliness. The analysis of the loneliness experience was based on the following indicators: students' evaluation of the intensity of loneliness, the description of situations which trigger loneliness, the attribution of reasons for loneliness, and the semantic attitude towards loneliness. The study covered Russian speaking students studying

in Russia and abroad. The sample size was 76 people.

The research findings indicate that students studying abroad experience loneliness significantly more often than those who study in Russia. Their fear of loneliness and need for communication and support is more acute, while their ability to tolerate loneliness is limited. In addition, the former group of students is more likely to attribute the feeling of loneliness to internal reasons in contrast to those studying in Russia. The defining factor in their experience of feeling lonely is dysphoria, which narrows the possibility to use loneliness as a resource for self-understanding and personal development, and to experience positive emotions in this regard. The study also highlights situational determinants of loneliness in students studying abroad.

**Keywords:** academic mobility, student socialisation, loneliness, attitudes towards loneliness.

## Введение

Одиночество представляет собой явление, преследующее человека в течение всей его жизни. Современная психология неоднозначно оценивает роль этого переживания в жизни человека. С одной стороны, одиночество трактуется как негативный феномен, связанный с нехваткой близких отношений и являющийся источником психологических проблем и болезненных переживаний. В пользу этой точки зрения говорят описанные в литературе данные о связях одиночества с депрессией, тревогой, межличностной враждебностью, злоупо-

треблением наркотиками и алкоголем, склонностью к суициду (Леонтьев, Осин 2013). С другой стороны, при условии осознанного отношения личности к одиночеству оно может рассматриваться как ресурс и необходимое условие взросления, понимания себя, саморазвития и осознания смысложизненных ценностей личности (Леонтьев, Осин, Салихова 2007).

В определенных жизненных ситуациях переживание одиночества может становиться особенно актуализированным. Одной из таких ситуаций является период студенческой жизни, когда происходит

процесс адаптации к обучению в вузе, существенно изменяется структура социальных и межличностных связей студентов. Проблема студенческого одиночества приобретает особую актуальность в контексте академической мобильности, которая рассматривается как важный ресурс как для развития отечественной науки и повышения качества высшего образования, так и для самореализации, социализации и культурной интеграции студенческой молодежи разных стран. В рамках международных программ студенческой мобильности молодые люди получают возможность претендовать на получение образования мирового уровня. Этот безусловно позитивный процесс имеет и психологическую составляющую, одним из аспектов которой является проблема переживания одиночества студентами, живущими вдали от дома. В чужой стране они оказываются в статусе иностранных студентов, представляющих собой меньшинство, ощущающих свою инаковость и отдельность. Помимо преодоления языковых и бытовых трудностей, перед ним встает задача адаптации в непривычной культурной среде с иными коммуникативными нормами и вступления в новые социальные взаимодействия. Этот процесс столкновения с культурной неопределенностью в ситуации разлуки с семьей и друзьями зачастую происходит сложно и может иметь следствием повышение уровня стресса, ощущение беспомощности, дезориентированности и тоски по дому. Различные литературные источники показывают, что иностранные студенты сталкиваются с рядом коммуникативных проблем, связанных с вузовской средой обучения: общение с преподавателями, однокурсниками, одноклассниками и административными структурами принимающей стороны. Трудности такого рода служат причиной сложных ситуаций в учебе, влияют на успеваемость и нередко подталкивают студента замыкаться в себе, изолироваться от окружающих (Косшелева 2015).

Одиночество иностранных студентов исследуется достаточно большим количеством учёных за рубежом, которые рассматривают возможное влияние обучения вдали от дома на переживание одиночества. Так, например, Л. Уардом (Ward 1967) описан «синдром иностранного студента», который в сравнении с местными студентами характеризуется большей выраженностью психологического беспокойства, жалобами на физическое состояние, ограниченным количеством контактов с представителями принимающей культуры, пассивным и замкнутым стилем общения. Одиночество признается одной из причин психологического стресса и эмоциональных проблем у иностранных студентов, влияющей на их психологическое благополучие, учебную мотивацию, и рассматривается в качестве показателя их социально-психологической адаптации (Furnham, Bochner 1986; Ван 2018).

В отечественной психологии существует несколько работ, посвященных межличностным аспектам адаптации иностранных студентов к обучению в российских вузах (Чернышев, Форопонова 2015; Банин, Казаков 2016), вместе с тем, проблема одиночества российских студентов, получающих образование за рубежом, является на сегодняшний момент мало изученной.

В данной работе под одиночеством понимается субъективно переживаемый дефицит количества и качества межличностных и социальных связей человека, определяемый расхождением между желаемым и реальным уровнем социального взаимодействия.

### Методы исследования

Предположение исследования состояло в том, что у студентов, обучающихся за рубежом, проявляется большая интенсивность переживания одиночества, имеется специфика ситуаций, вызывающих переживание одиночества, отношения к одиночеству, и атрибуции его причин.

В данной статье используются эмпирические данные, собранные Кореновой Е. В.. Экспериментальную группу составили русскоязычные студенты, обучающиеся по международным образовательным программам в таких странах, как Швейцария, Франция, Великобритания, Польша, Украина, Израиль, США, Китай, Германия, Норвегия и Лихтенштейн. Объем экспериментальной выборки – 38 человек, средний возраст – 25 лет. В качестве контрольной группы в исследовании принимали участие студенты СПбПУ Петра Великого и СПбГЭТУ «ЛЭТИ». Объем контрольной выборки – 38 человек, средний возраст – 22 года.

Использованы следующие методики: анкета «Представление об одиночестве», включающая в себя блоки, направленные на выявление интенсивности переживания одиночества, установки по отношению к одиночеству, осознания его причин; метод незаконченных предложений; дифференциальный опросник переживания одиночества Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева. Опросник и анкета были разосланы студентам в электронном виде посредством электронной почты.

В качестве индикаторов переживания одиночества анализировались: оценивание студентами уровня собственного одиночества, эмоциональные реакции на одиночество, описание ситуаций, провоцирующих одиночество, способ атрибуции причин одиночества, экзистенциальные установки по отношению к одиночеству.

### Результаты

Полученные результаты свидетельствуют о том, что 51 % русскоязычных студентов, обучающиеся за пределами России, часто и очень часто испытывают одиночество, в то время как среди тех, кто учится в России, таких студентов только 32 %. Отрицают у себя переживание одиночества 3 %

обучающихся за рубежом и 8 % студентов, которые учатся в России.

Ответы на вопросы анкеты также показали, что у студентов вдали от дома сильнее актуализирован страх одиночества (79 % против 58 % у студентов, учащихся в России). Их пугает одиночество из-за того, что *некому пожаловаться* (18 %), *пропадает вера в себя* (16 %), *в отсутствие социальной поддержки никто не сможет помочь и поддержать в чужой стране, если что случится* (13 %), *в одиночестве появляются плохие мысли, ощущение своей ненужности, жизненной скуки* (11 %), *возникает страх, что оно будет длиться вечно и в нем придется умереть* (11 %). Ответ, который встречается только у «иностранных» студентов – из-за него *останусь один без семьи, будет тяжело по жизни* (5 %).

Ответы респондентов на вопрос «Одиночество для меня это...» показали, что для 39 % студентов за рубежом понятие одиночество имеет исключительно негативную коннотацию, воспринимается как нечто однозначно плохое. Это нежелательное и невыносимое явление, которое ассоциируется не только с негативными эмоциями, такими как *грусть, тоска, страх*, но и имеет экзистенциальную компоненту, включающую такие вещи как: *неразделенные ключевые ценности, чувство недовольства от неспособности установления эмоциональной связи или от качества этой связи с окружающими людьми, непонимание со стороны окружающих, отсутствие интереса окружающих ко мне и моей жизни*.

24 % студентов, обучающихся в зарубежных вузах, имеют позитивное отношение к одиночеству, из них 16 % ассоциируют его с покоем, отдыхом, 8 % рассматривают его как время, которое можно посвятить себе и сконцентрироваться на своих задачах, 16 % связывают одиночество с жизненной философией (*жизненный опыт, старость души*); Для 8 % это понятие является амбивалент-

ным (*необходимый отдых, но и мука, если оно длится дольше, чем надо; возможность обдумать и остыть, но иногда это серость, беспокойство и тоска*).

Для сравнения, 33 % студентов, обучающихся в России, видят в одиночестве ресурс для саморазвития и самопознания, ассоциируют его с раем, тишиной и спокойствием; 18 % воспринимают одиночество как однозначно негативный феномен, 13 % отмечают философскую составляющую (*стиль жизни, сама жизнь*) и 11 % отмечают его амбивалентность (*спорное состояние; и хорошо, и плохо; иногда спасение, иногда депрессия*).

Ситуация, когда возникает это переживание, описывается чаще всего российскими «иностранными студентами» следующим образом: *когда я один, рядом никого нет, не с кем поговорить, не к кому пойти*. Такое ощущение социальной изоляции характерно для 34 % студентов, обучающихся за рубежом и только для 15 % обучающихся в России. Еще 29 % студентов испытывают одиночество в ситуации эмоциональной изоляции, то есть отсутствия эмоционального отклика от других людей: *когда не с кем разделить сильные эмоции, такие как горе или радость от успеха* (13 % студентов), *когда рядом нет близких* (13 %), *когда скучаю по кому-либо* (8 %) или просто *плохое настроение* (8 %). Для сравнения: у студентов, обучающихся в России, формулировка «*не с кем разделить эмоции*» не встречается, а присутствует только формулировка «*плохое настроение*» (15 %). Также у них практически не встречалось упоминание об отсутствии близких людей.

Еще одну ситуацию переживания одиночества, которую упоминают студенты, можно назвать «*одиночество среди людей*». Эта ситуация отсутствия психологического контакта с окружающими людьми в равной степени болезненна для обеих выборок (16 % и 15 % соответственно). Однако стоит заметить, что если студенты, которые учатся

в России, говорят о том, что это больше ситуация «*одиночества в толпе*», *когда кругом много незнакомых людей, то обучающиеся за рубежом описывают ее как ситуацию переживания отчуждения в небольшой группе, обособленности в компании, новом коллективе, когда нет ощущения принадлежности к нему*, что может указывать фрустрированную потребность в аффилиации и принятии в группе членства.

Следующий вопрос, который нас интересовал, – как студенты объясняют причины своего одиночества, поскольку атрибуция причин воздействует на эмоциональную сферу студентов и задает ориентиры для его преодоления.

В списке причин одиночества, наиболее часто указываемых студентами, которые учатся вдали от дома, с большим отрывом лидировал личностный фактор (78 %). Среди личностных качеств, затрудняющих установление социальных связей, назывались: интровертированность, стремление уходить в себя и решать свои проблемы наедине, непохожесть на других (24 %); неумение общаться (21 %); неспособность устанавливать близкие отношения, заводить друзей, дефицит доверия (16 %); низкая адаптивность и совместимость с другими (16 %). Только 22 % ответов приходилось на долю внешней атрибуции, приписывающей причину одиночества ситуативным факторам: нахождение далеко от всех своих знакомых и родственников; оторванность от своей натуральной языковой среды; частые переезды (8 %); много дел, нет времени на общение (5 %); так сложились обстоятельства (2 %); и могут быть разные причины (7 %). Студенты, которые учатся в России, также проявляют склонность возлагать ответственность за одиночество на личность, его переживающую. Однако в отличие от студентов, которые живут вдали от Родины, одиночество объясняется не неизменными чертами личности, а самостоятельным выбором человека, который сам того хочет, ему так удобно и комфортно

(32 %). При этом образ одинокого человека наделяется негативными характеристиками: *сам виноват в своем одиночестве, дурак, не ищет компанию, не умеет общаться, замкнут, имеет внутренние конфликты* (34 %); 11 % сказали, что это случается, если в данный момент нет рядом близких людей, с которыми можно поговорить; 5 % видят причину в сложившихся обстоятельствах; 8 % – разные причины, 2 % – отсутствие понимания со стороны окружения. 8 % студентов не смогли сформулировать никакого ответа, чего не встречалось в выборке обучающихся за рубежом. Можно предположить, что для студентов, обучающихся в России, тема одиночества имеет более низкую когнитивную проработанность в силу ее меньшей актуальности.

Таким образом, студенты, которые учатся вдали от дома, преимущественно объясняют одиночество наличием некоего коммуникативного дефекта, который мешает человеку адаптироваться и устанавливать новые социальные связи. При этом их образ одинокого человека более дифференцирован и вызывает больше сочувствия, чем у студентов, обучающихся дома, у которых образ одинокого человека оказывается менее детализирован и более негативен.

Для описания экзистенциальных установок по отношению к одиночеству анализировались данные, полученные с помощью дифференциального опросника переживания одиночества Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева.

По сравнению со студентами, обучающимися в России, у студентов, обучающихся за границей, более выражено переживание одиночества как *потребности в компании*, отражающей неприятие одиночества, неспособность оставаться одному ( $t=2,35$ ;  $p<0,01$ ). Эта установка отражает склонность искать общение любой ценой и может приводить к постоянному поиску компании и установлению поверхностных социальных

контактов в попытках предотвратить наступающую угрозу одиночества. Также выявлены значимо более низкие показатели по шкале *радость уединения* ( $t=-2,23$ ;  $p<0,01$ ), которая измеряет принятие человеком своего одиночества, обострение ощущения изолированности, если рядом никого нет.

Структурообразующим компонентом в плеяде установок по отношению к одиночеству в группе студентов, обучающихся за границей, является показатель по шкале дисфории, отражающий негативные чувства, связанные с пребыванием в одиночестве. Он взаимосвязан в данной выборке со всеми показателями смысловых установок относительно одиночества. При этом наибольший вклад в общую интенсивность переживания одиночества ( $r=0,93$ ;  $p<0,01$ ) вносит показатель самоощущения себя одиноким человеком. Кроме того, обнаружены сильные положительные взаимосвязи интенсивности переживания одиночества с показателями ощущения отчуждения ( $r=0,77$ ;  $p<0,01$ ), изоляции ( $r=0,64$ ;  $p<0,01$ ), степени проблемности одиночества ( $r=0,72$ ;  $p<0,01$ ) и зависимости от общения ( $r=0,70$ ;  $p<0,01$ ).

### Обсуждение и выводы

Результаты проведенного эмпирического исследования свидетельствуют о том, что одиночество молодых людей, которые получают образование вдали от дома, действительно представляет собой актуальную проблему. Половине опрошенных нами студентов, обучающихся вдали от дома, свойственно хроническое одиночество, примерно столько же испытывают его ситуативно, время от времени.

Одиночество переживается большинством русскоязычных студентов, получающих образование за рубежом, как негативное чувство. В синонимический ряд понятия «одиночество» в этой группе входят

понятия депрессивно-травматического спектра – беспомощность, беззащитность, грусть, тоска, скука, страх и т. п. Данный факт говорит о том, что одиночество сопровождается у них чувством внутренней дисгармонии. По сравнению со студентами, обучающимися в России, им свойственна большая когнитивная проработанность понятия одиночества, что может свидетельствовать о большей актуализированности данного переживания.

Субъективно русскоязычные студенты переживают свою ситуацию нахождения за границей как социальную и эмоциональную изоляцию и ситуацию отчуждения в группе членства.

В сравнении со студентами, обучающимися в России, у русскоязычных студентов, получающих образование за рубежом, сильнее актуализирован страх одиночества, выше потребность в общении и поддержке при значимо более низком уровне принятия своего одиночества.

Анализ объяснения студентами причин своего одиночества обнаружил неожиданный факт. Оказалось, что у студентов, обучающихся за рубежом, в атрибутивной модели одиночества преобладает внутренняя атрибуция причин одиночества, а не внешняя обстоятельственная, как можно было бы предположить. Среди причин, которыми студенты, обучающиеся за рубежом, склонны объяснять свое одиночество, превалируют причины, относящиеся к их личностным особенностям, а вовсе не к ситуации, в которой они оказались. Данный факт, возможно, может быть объяснен тем, что новая социальная среда, в которую попадают приезжающие на обучение студенты, имеет свойство обострять имеющиеся у них личностные проблемы. Среди качеств, которые, по мнению студентов, препятствуют преодолению вынужденного одиночества, называются интровертированность, низкая самооценка, недостаток уверенности, неумение устанавливать близкие отношения. Такие представления о причинах одиноче-

ства с акцентом на дефицитарных особенностях коммуникативной сферы, которые с трудом поддаются изменениям, могут усугублять переживания одиночества, консервируя переживания непонимания со стороны окружающих, своей ненужности и изолированности, что, в свою очередь, не способствует установлению новых контактов и знакомств.

С этой точки зрения внешний стиль атрибуции, приписывающий причины одиночества предшествующим ему событиям, представляется более конструктивным, поскольку он имеет следствием переживание одиночества как временного вынужденного явления, не провоцируя состояния безнадежности.

Данные, полученные в результате исследования, дают основания предположить, что установки студентов, обучающихся за границей, относительно собственного одиночества являются более значимой детерминантой переживания одиночества, нежели чем объективная социальная изоляция. Данный факт необходимо учитывать при составлении программ содействия социальной социализации и преодоления одиночества у студентов.

Полученные результаты убеждают нас в том, что смена окружения и непривычные условия жизни вдали от дома могут спровоцировать у студентов различные психологические проблемы, на преодоление которых тратится большое количество энергии, отвлекаемой от учебного процесса. Одной из таких проблем является переживание одиночества. В настоящее время, когда программы международной академической мобильности играют все большую роль в системе высшего образования, актуальным вопросом становится разработка механизмов содействия процессам адаптации и студенческой социализации российских студентов в период обучения за рубежом. Полученные нами эмпирические данные приводят к выводу о том, что необходима психологическая подготовка молодых людей,

отправляющихся на обучение за границу, по проблемам студенческой социализации. Она должна включать в себя информирование о том, как наладить свою социальную жизнь на новом месте, каковы культурные особенности общения и вступления в контакт в новой стране. Кроме того, значимым фактором успеха адаптации и обучения является повышение коммуникативной компетентности студентов, включающее установку на открытость новому опыту, осознание необходимости уделять внимание установлению новых знакомств и отноше-

ний в новой среде и отсутствие страха обратиться за помощью в службу консультационной и психологической поддержки университетов, принимающих иностранных студентов.

Также важно формирование конструктивных установок по отношению к одиночеству, осознание его преходящего характера, что давало бы возможность использовать его позитивный ресурс для личностного развития, самопознания и рефлексии полученного опыта.

### Литература

- Банин, В. А., Казаков, А. В. (2016) Современное состояние проблемы адаптации иностранных студентов в поликультурном пространстве ВУЗА. *Проблемы современного педагогического образования*, № 52-5, с. 235–241.
- Ван, Ю. (2018) Социально-психологическая адаптация иностранных студентов: проблемы исследований в англоязычной литературе. *Интернет-журнал «Мир науки»*, № 2. [Электронный ресурс]. URL:<https://mir-nauki.com/PDF/63PSMN218.pdf> (дата обращения 11.09.2019).
- Кошелева, Е. Ю. (2015) Влияние факторов стресса на адаптацию к академическому процессу в российском вузе иностранных и российских студентов. *Альманах современной науки и образования*, № 4, с. 95–98.
- Леонтьев, Д. А., Осин, Е. Н. (2013) Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, том 10, № 1, с. 55–81.
- Леонтьев, Д. А., Осин, Е. Н., Салихова, А. Ж. (2007) Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты. В кн.: *Психология общения: тренинг человечности: тезисы международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения Л. А. Петровской*. М.: Смысл, с. 320–322.
- Чернышев, А. С., Форопонова, А. А. (2015) Социально-психологические факторы формирования личностных аспектов успешности учебы иностранных студентов в российских вузах. *Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета*, №1( 33), с. 221–228.
- Furnham, A., Bochner, S. Culture Shock. (1986) *Psychological reactions to unfamiliar environments*. London: Methuen.
- Ward, L. (1967) Some observations of the underlying dynamics of conflict in a foreign student. *Journal of the American College Health Association*, vol. 10, pp. 430–440.

### References

- Banin, V. A., Kazakov, A. V. (2016) Sovremennoe sostoyanie problemy adaptatsii inostrannykh studentov v polikul'turnom prostranstve VUZA [The current state of the problem of adaptation

- of foreign students in the multicultural space of a university]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern teacher education], no. 52-5, pp. 235–241. (in Russian)
- Chernyshev, A.S., Foroponova A.A. (2015) Sotsial'no-psikhologicheskie faktory formirovaniya lichnostnykh aspektov uspekhov ucheby inostrannykh studentov v rossiiskikh vuzakh [Socio-psychological factors in the formation of personality aspects of the success of foreign students in Russian universities]. *Uchenye zapiski. Elektronnyi nauchnyi zhurnal Kurskogo gosudarstvennogo universiteta* [Scientific Reports. Electronic scientific journal of Kursk State University], no. 1 (33), pp. 221–228. (in Russian)
- Furnham, A., Bochner, S. Culture Shock. (1986) *Psychological reactions to unfamiliar environments*. London: Methuen. (In English)
- Kosheleva, E. Yu. (2015) Vliyanie faktorov stressa na adaptatsiyu k akademicheskomu protsessu v rossiiskom vuze inostrannykh i rossiiskikh studentov [Influence of stress factors on adaptation to the academic process at a Russian university of foreign and Russian students]. *Al'manakh sovremennoi nauki i obrazovaniya* [Almanac of modern science and education], no. 4, pp. 95–98. (in Russian)
- Leont'ev, D. A, Osin, E. N, Salikhova, A. Zh. (2007) Perezhivanie odinochestva: negativnye i pozitivnye aspekty [The experience of loneliness: negative and positive aspects]. In: *Psikhologiya obshcheniya: trening chelovechnosti: tezisy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posvyashchennoi 70-letiyu so dnya rozhdeniya L. A. Petrovskoi* [Psychology of communication: training of humanity: thesis. L.A. Petrovskaya 70th anniversary int. scientific-practical conf.]. M.: Smysl, pp. 320–322. (in Russian)
- Leont'ev, D. A., Osin, E. N. (2013) Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoystva [Differential questionnaire of the experience of loneliness: structure and properties]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], vol. 10, no. 1. pp. 55–81. (in Russian)
- Van, Yu. (2018) Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya inostrannykh studentov: problemy issledovaniy v angloyazychnoi literature [Socio-psychological adaptation of foreign students: research problems in English literature]. *Internet-zhurnal "Mir nauki"* [Internet magazine "World of Science"], no. 2. [Online]. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/63PSMN218.pdf> (assessed 11.09.2019). (in Russian)
- Ward, L. (1967) Some observations of the underlying dynamics of conflict in a foreign student. *Journal of the American College Health Association*, vol. 10, pp. 430–440. (In English)