

УДК 37.015:159.942.5-057.87  
ББК Ю962.3+Ю933.6-43

ГСНТИ 15.81.61

Код ВАК 19.00.04

**Иванищева Анна Сергеевна,**

педагог-психолог, МБОУ ДОД ДЮЦ «Юность»; 620050, г. Екатеринбург, пр. Седова, д. 56; e-mail: anna23111986@yandex.ru

**Сыманюк Эльвира Эвальдовна,**

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19; e-mail: aру.fmpk@rambler.ru

**ВЛИЯНИЕ ФЕНОМЕНА ОДИНОЧЕСТВА НА ПРЕОДОЛЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ТРУДНОСТЕЙ  
У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** одиночество; социальная изолированность; адаптация; дезадаптация; преодоление адаптационных трудностей.

**АННОТАЦИЯ.** Изучение феномена одиночества широко представлено в контексте рассмотрения пожилого возраста людей. Однако сегодня феномен одиночества можно выявить и у подростков. Неумение выстраивать межличностные отношения со сверстниками и окружающими людьми приводит к дезадаптации подростков и юношей при переходе от одной образовательной системы к другой. Данное исследование раскрывает особенности влияния феномена одиночества на преодоление адаптационных трудностей у студентов первого курса. Одной из таких особенностей является несформированность мотивации обучения, навыков самоорганизационной деятельности, которые определяют всю дальнейшую учебно-профессиональную деятельность. Под влиянием одиночества формируются преимущественно деструктивные стратегии преодолевающего поведения. Они проявляются как отстранение от решения проблемы, ее избегание, неспособность принимать на себя ответственность за собственные действия, так и в качестве саморазрушающего поведения – чрезмерного употребления спиртных напитков, табакокурения и др. Выявленные тенденции позволят оптимизировать учебный процесс и обеспечить психолого-педагогическое сопровождение студентов первого курса.

**Ivanishcheva Anna Sergeevna,**

Teacher-psychologist, Children and Youth Center “Yunost”, Ekaterinburg, Russia.

**Symanyuk El'vira Eval'dovna,**

Doctor of Psychology, Professor, Head of Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia.

**INFLUENCE OF LONELINESS ON OVERCOMING ADAPTATION DIFFICULTIES  
IN COLLEGE STUDENTS**

**KEYWORD:** loneliness; social isolation; adaptation; disadaptation; overcoming adaptation difficulties.

**ABSTRACT.** The study of loneliness is broadly represented in the context of senior citizens. But today the symptoms of loneliness may be found even in young people. Inability to build interpersonal relations with one's peers and surrounding grown-up people leads to disadaptation of children and young people at their transition from one education system to another. The given research discloses the peculiarities of influence of the phenomenon of loneliness on the ability to overcome adaptation problems of the first year students. One of such problems is the absence of motivation to study and skills of self-organization activity which determine the success of the future academic and professional activity. Destructive strategies of behavior of overcoming are formed under the influence of loneliness. They manifest themselves both as restrain from problem solution, escape from it, inability to take responsibility for one's actions upon oneself and as self-destroying behavior – abuse of alcohol, smoking, etc. The discovered tendencies allow optimizing the academic process and ensure psycho-pedagogical support of the first year students.

В последнее время все большее количество молодежи проводит время в Интернете, играет в разнообразные компьютерные игры, поглощено общением с использованием мобильных устройств. Нарастающие интенсификация и технологизация учебной деятельности также затрудняют формирование навыков открытого общения, способствуя нарастающему чувству одиночества. Однако в привычной социальной среде это чувство не является доминирующим. Особенно актуальным этот во-

прос становится при поступлении в вуз и смене социального окружения, а зачастую и домашнего проживания на общежитие. В этих условиях молодой человек должен быстро не только войти в новый учебный коллектив, освоить новые формы обучения с ориентацией на самостоятельную работу, но и научиться жить совместно с новыми соседями. Это ведет к трудностям в освоении норм межличностных отношений, в формировании жизненной позиции, в развитии личностных качеств.

Кажущиеся легкость и доступность свободного неформального общения скорее усиливают одиночество, чем защищают от него. Как правило, в неформальном общении обсуждаются вопросы проведения досуга здесь и сейчас, а дальнейшая жизнь, планы и перспективы не затрагиваются и тем более не решаются. Отсутствие поддержки со стороны родителей и друзей приводит студента к дезадаптации и возникновению большого числа адаптационных трудностей. Неумение и неспособность бывших школьников решать возникающие проблемы приводят к увеличению трудностей в учебной деятельности и личной жизни первокурсников. Результатом чаще всего становится появление большого количества долгов по учебным дисциплинам или смена учебного заведения. Самоутверждение бывших школьников в новой группе происходит чаще всего в изоляции от привычной для них обстановки: у них нет поддержки со стороны друзей, с которыми раньше учились, поскольку те учатся в других местах. Нет и опоры на семью в силу смены места жительства или возраста студента, когда он отвергает помощь семьи, говоря «Я сам все могу».

Выявление одиночества на первичных стадиях позволит определить адаптационные трудности конкретных студентов и конкретных студенческих групп, сформировать конструктивные стратегии его преодоления, повысить уровень адаптивности бывших школьников к новой образовательной среде.

Феномен одиночества является достаточно изученным в психологии, философии и педагогике.

В психологии одиночество рассматривается в трудах А. Маслоу, К. Роджерса, Х. С. Салливана, З. Фрейда, Э. Фромма, К. Хорни, Э. Эриксона, К. Г. Юнга. Были рассмотрены психологические предпосылки возникновения одиночества и предложены психотерапевтические пути его преодоления. В исследованиях К. А. Андерсона и Л. М. Хоровица, Р. Вейса, Дж. Де Джонг-Гирвельд и Д. Раадшелдерс, Т. Б. Джонсона и У. А. Садлера, К. И. Кутрона, М. Мицели и Б. Мораша, Л. Э. Пепло, М. Э. Селигмана, Ф. Фромм-Рейхман, Дж. И. Лига показано сложное содержание феномена одиночества, акцентируется внимание на его причинах, связанных как с типичными ситуациями жизни, так и с характером личности.

В отечественной науке интересующая нас проблема рассматривалась в работах В. Г. Асеева, А. А. Бодалева, Е. В. Бондаревской, Б. С. Гершунского, Е. И. Головахи и Н. В. Паниной, Н. И. Гуткиной, Я. Я. Коломинского, И. С. Кона, Ю. М. Орлова,

Н. А. Рождественской, В. Ф. Сафиной, Е. Т. Соколовой, Д. И. Фельдштейна и др.

Вместе с тем вне поля зрения отечественных и зарубежных исследователей остаются вопросы влияния одиночества на адаптацию личности в высших учебных заведениях. Л. Д. Столяренко рассматривает социально-психологическую адаптацию как приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработку собственного стиля поведения. Первый курс решает задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма; у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям [1, с. 57]. Адаптация студентов делится на профессиональную адаптацию (приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной работе) и социально-психологическую адаптацию (приспособление индивида к группе, взаимоотношениям с ней, выработка собственного стиля поведения). Иначе говоря, под адаптационной способностью понимается способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой. Адаптация – это предпосылка активной деятельности и необходимое условие ее эффективности. В этом положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли.

Адаптация к новым условиям учебной деятельности предполагает формирование новых стратегий преодоления адаптационных трудностей, к которым относят низкую мотивацию учебной деятельности, деструктивное взаимодействие с одноклассниками и преподавателями, социальную изолированность студентов, неуверенность в себе, отсутствие или низкий уровень умения самостоятельно организовывать свою учебную деятельность. В основе стратегий преодоления лежат психосоциальные ресурсы личности, под которыми понимается интеграция внутренних и внешних ресурсов человека, направленных на преодоление проблемной ситуации. Одним из таких ресурсов является способность в установлении взаимодействия как с одноклассниками, так и с преподавателями, ее внутриличностными показателями являются инициатива в контакте (стремление устанавливать контакты с окружающими), социальная смелость (принятие новых ролей в изменившемся социуме), уверенность в себе.

В качестве социального показателя нами рассматривается феномен одиночества, под которым мы понимаем социальную изолированность студентов первого курса. В настоящее время в зону социального риска, вызываемого отчуждением, оказались включенными подростки и молодежь. Анализ сложившейся ситуации показывает, что в молодежной среде наблюдается рост негативных социальных и психологических явлений: неуверенности в завтрашнем дне, увеличения стрессовых ситуаций, нарушения межличностных отношений, отчаяния, одиночества.

Сложившееся положение осложняется тем, что духовные переживания подрастающего поколения, внутренний мир, эмоциональная сфера остаются без достаточного внимания общества. Практически отсутствует развитая инфраструктура социальной защиты молодежи, крайне непрочны семейные связи – дети и взрослые отчуждены друг от друга. К тому же невысок уровень психолого-педагогической культуры многих родителей.

Испытываемые подростками и молодыми людьми негативные переживания влияют на процесс социализации и формирования личности, становятся одной из основных причин социальной дезадаптации. Ощущение собственного одиночества нередко приводит к формированию нигилистического отношения личности к обществу, к развитию форм поведения, направленных на противоборство с ним или «уход» от него: криминальные и экстремистские действия, алкоголизм, наркомания и др.

Большинство российских авторов, изучавших одиночество как категорию, основывается на представлениях о том, что, во-первых, одиночество имеет тесную взаимосвязь с системой социальных связей личности, их качеством, количеством и сформированностью, во-вторых, одиночество воспринимается личностью как преимущественно негативное состояние, в-третьих, одиночество коррелирует по определенным параметрам с отчужденностью, изоляцией и уединением. Исследователи, занимавшиеся изучением феномена одиночества, подчеркивают его непосредственную связь с ориентацией субъекта на свой внутренний мир, с его самопознанием и способностью к рефлексии. В рамках исследования одиночества как индивидуально-личностного феномена в качестве «ядра» выделяется переживание одиночества, которое рассматривается как сущностная личная характеристика, являясь обязательным условием личностной зрелости.

И. М. Слободчиков предлагает следующую типологию одиночества: одиночество

как личностно значимое состояние может быть разделено на экзистенциальное, социальное и психологическое. Экзистенциальное одиночество можно и должно рассматривать прежде всего как социально-философскую категорию. В нем может быть выделен «космический» пласт – связь со всеобщим космосом и одновременно боязнь затеряться в его бесконечности (ощущение «песчинки» в мировом океане) – и «витальный» (жизненный) пласт, в который входит одиночество жизни (осознание абсолютности одиночества конкретного человека). «Каждый из нас по-своему в глубине души одинок абсолютно, и страх одиночества – следствие страха прекращения жизни (основанное на страхе смерти)» [3, с. 144].

Социальное одиночество является результатом состояния недостаточной социальной организованности, а также следствием разрыва значимых социальных связей, отношений. Здесь выделено две категории процессов и состояний.

1. Ситуации дезадаптации или конфликта. Одиночество, непонимание в этой группе будет результатом неумения налаживать общение, социальные контакты, конфликтных ситуаций (например, семейных, интимно-личностных).

2. Ситуации «потери». В эту группу входят все состояния, связанные с неизбежными потерями, разрывом отношений (разлад, развод, смерть близкого), а также длительная (хроническая) разлука (переезд на новое место жительства) [3, с. 118].

К психологическому одиночеству относятся прежде всего внутриличностные переживания. Так, сюда может быть отнесено одиночество «непризнания», «непохожести», одиночество как следствие раскола образа «Я».

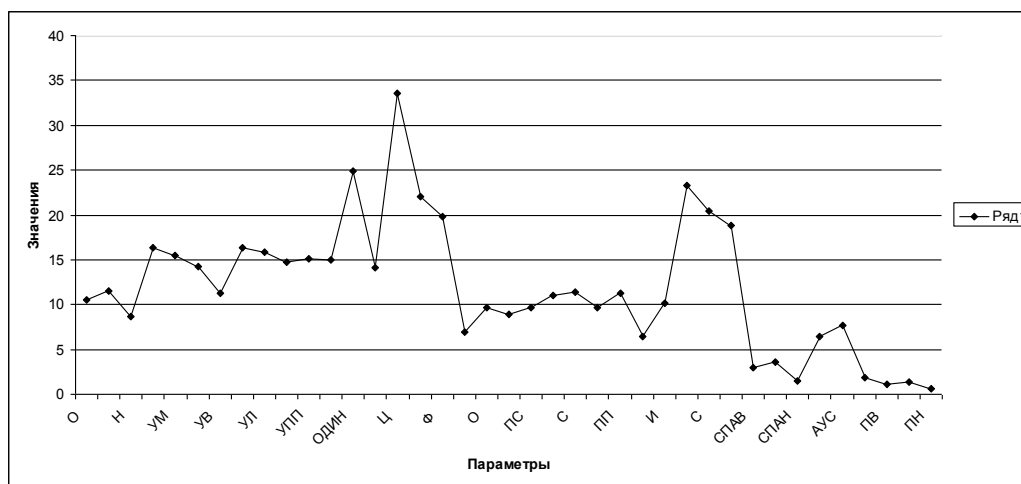
Нами было проведено исследование влияния одиночества на преодоление адаптационных трудностей студентами первого курса.

Исследование проводилось на базе Уральского колледжа технологий и предпринимательства и Екатеринбургского машиностроительного колледжа с ноября 2011 по февраль 2012 года. В исследовании приняли участие 107 человек в возрасте 15-20 лет, средний возраст 16-17 лет. Из них 47 девушек и 60 юношей.

В опытно-поисковой части исследования преодолевающего поведения в учебно-профессиональной деятельности студентов использовались методика диагностики мотивации достижения успеха студентов (С. А. Пакулина), опросник «Шкала одиночества» (Л. А. Пергаменчик, Н. Н. Лепешинский), тест уверенности в себе В. Г. Ромека, опросник способов совладания

(Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк), тест диспозиционного оптимизма (Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин), опросник самоорганизации деятельности (Е. Ю. Мадрикова), опросник адаптивности.

Рассмотрим результаты исследования. Представленный график показывает уровень выраженности изучаемых нами признаков (рис. 1).



**Рис. 1. Влияние одиночества на преодоление адаптационных трудностей студентами первого курса**

У студентов достаточно высокие показатели по шкалам «Одиночество», «Уверенность», «Социальная смелость» и «Инициатива в контакте», что говорит о наличии психосоциальных ресурсов преодоления трудностей в учебной деятельности: значение по шкале «Одиночество» выше среднего – 24,95, что свидетельствует о стремлении студентов к установлению взаимодействия со сверстниками, этот показатель рассматривается нами как внутренний ресурс конструктивного преодоления трудностей, т. е. использование социальной поддержки при преодолении трудностей в учебной деятельности.

Для студентов характерно использование как конструктивных, так и деструктивных стратегий преодоления трудных ситуаций. Значения по шкале «Конфронтативный coping» – 8,95, «Поиск социальной поддержки» – 9,72, «Планирование решения проблемы» – 11,07, «Самоконтроль» – 11,45, «Дистанцирование» – 9,65, «Положительная переоценка» – 11,30, «Принятие ответственности» – 6,49, «Бегство-избегание» – 10,13.

Отсутствие у студентов первого курса преобладания определенных стратегий преодолевающего поведения свидетельствует о неумении использовать свои ресурсы. Психосоциальные ресурсы, выраженные на достаточно высоком уровне, свидетельствуют о том, что студенты не умеют использовать их непосредственно в своей учебной деятельности, они направляют свой потенциал для разрешения внеучебных ситуаций (утверждение в учебной группе, поиск новых социальных ролей, удовлетворение материальных потребностей и др.).

У студентов нет четко выраженных мотивов на получение результатов обучения – внешних (материальный уровень жизни, социально значимые результаты) либо внутренних (получение знаний и профессионально важных навыков). По показателям шкал внешней и внутренней мотивации выявлен средний уровень значений изучаемых признаков.

Изучение адаптации студентов первого курса рассматривалось на основе показателей социально-психологической адаптивности, адаптивности к учебной деятельности и психофизиологической адаптивности. У студентов в большей степени преобладает адаптивность к учебной деятельности – 7,74, но вместе с тем на психологическом (социально-психологическая адаптивность – 3,63) и психофизиологическом уровнях (1,38) проявляется недостаточная готовность к вхождению в новую учебную среду.

Способы самоорганизационной деятельности распределены неравномерно: у студентов показатели «Целеустремленность» (33,58), «Настойчивость» (22,09) и «Фиксация» (19,79) выражены на высоком уровне, что позволяет сделать вывод о способности студентов ставить цели и стремиться их достичь. Однако в достижении целей студенты организуют свою учебную деятельность на низком уровне: показатели «Планомерности» (14,07), «Самоконтроля» (6,93) и «Ориентации на настоящее» (9,65) говорят о том, что студенты не умеют планировать свою деятельность, контролировать ее и соотносить с конкретным моментом времени.

Проведенный нами корреляционный анализ позволил установить взаимосвязи между показателями одиночества и показателями внешней мотивации («Успех как материальный уровень жизни», «Успех – признание»), самоорганизационной деятельностью («Настойчивость», «Ориентация на настоящее»), адаптивностью студентов (социально-психологической адаптивностью и адаптивностью к условиям учебной деятельности), их способностью к взаимодействию (показатели уверенного поведения и социальной смелости). Все выявленные взаимосвязи являются обратными и достаточно тесными.

Анализ корреляционного исследования позволяет заключить, что одиночество, находясь во взаимосвязи с вышеуказанными показателями, оказывает влияние:

- на внешнюю мотивацию учебной деятельности студентов, при этом достижение определенных материальных целей носит субъективный характер;

- на способность самостоятельно организовать свою учебную деятельность, в которой студенты проявляют недостаточную настойчивость в достижении поставленных целей, и они не ориентированы на настоящий момент времени;

- на уверенность студентов и их социальную смелость: они замкнуты и неуверенны в себе, не готовы к принятию новых социальных ролей в группе и к установлению межличностных взаимосвязей;

- на социально-психологическую адаптивность, которая проявляется в высокой активности студентов в учебно-профессиональной деятельности, положительном отношении к обучению, однако они не стремятся к общению в учебном коллективе. Их адаптация осуществляется на основе

механизма преодоления и отличается высокой рефлексией;

- на адаптивность к учебной деятельности: студенты готовы к изменению своей учебной деятельности, но не готовы к установлению взаимосвязей в группе.

В процессе корреляционного анализа была установлена взаимосвязь между показателями «Одиночество» и стратегий преодолевающего поведения «Бегство-избегание» ( $r=0,211^*$ , уровень значимости  $p=0,029$ ). Эта связь прямая, но недостаточно сильная. Тем не менее, она позволяет говорить о влиянии коммуникативных способностей студентов на использование деструктивной стратегии преодоления, избегание трудных, проблемных ситуаций: переживание чувства покинутости, отчужденности, изолированности от других людей взаимосвязано со стремлением уйти от возникших проблем.

Таким образом, нами установлено, что одиночество оказывает отрицательное влияние на преодоление адаптационных трудностей студентов, затрудняя их адаптацию в новых условиях учебной деятельности. Выявлено, что показатели одиночества в сочетании с другими показателями социального взаимодействия у студентов первого курса свидетельствуют о стремлении к установлению большого числа взаимосвязей, принятию новых ролей и способности им соответствовать. Данные результаты позволяют заключить, что устанавливаемые студентами социальные связи используются ими с целью утверждения себя в конкретной учебной группе, но не являются приоритетными при адаптации непосредственно к учебной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аболенцева Р. А. Программы организации учебного процесса с различными группами учащихся // Завуч. 2004. №8. С. 67-76.
2. Гулина М. А. Психология социальной работы. СПб. : Питер, 2002.
3. Казначеев В. П. Современные проблемы адаптации. М., 2000.
4. Крайник В. Л. Преимущество в обучении школьников и студентов: что можно сделать еще в школе // Директор школы. 2005. № 2.
5. Крюкова Т. С. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Журнал практического психолога. 2010. №2. С. 3-23.
6. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности. 2010. №2. С. 87-111.
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. №1. Т. 22.
8. Пакулина С. А. Методика диагностики мотивации достижения успеха студентов в вузе // 2009. №1. С. 103-113.
9. Пергаменщик Л. А. О создании надежного инструмента измерения одиночества // Психологическая диагностика. 2008. №1. С. 21-34.
10. Пергаменщик Л. А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности. М., 2000.
11. Рогова Е. Е. Влияние одиночества на эффективность учебной деятельности студентов. URL: <http://pandia.org/text/77/270/75861.php>.
12. Сиомичев А. В. Психологические особенности адаптации студентов. СПб., 1995.

13. Слободчиков И. М. Одиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез. М. : Скрин-Лайн.

14. Слободчиков И. М. Переживание одиночества к контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов // Психологическая наука и образование. 2005. № 4.

15. Чурикова И. Э. Особенности адаптации студентов в условиях педагогического колледжа. Рязань : РГПУ имени С. А. Есенина, 2004. С. 63-64.

#### REFERENCES

1. Abolentseva R. A. Programmy organizatsii uchebnogo protsessa s razlichnymi gruppami uchashchikhsya // Zavuch. 2004. №8. S. 67-76.

2. Gulina M. A. Psikhologiya sotsial'noy raboty. SPb. : Piter, 2002.

3. Kaznacheev V. P. Sovremennye problemy adaptatsii. M., 2000.

4. Kraynik V. L. Preemstvennost' v obuchenii shkol'nikov i studentov: chto mozjno sdelat' eshche v shkole // Direktor shkoly. 2005. № 2.

5. Kryukova T. S. Stili sovladayushchego povedeniya v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. 2010. №2. S. 3-23.

6. Mandrikova E. Yu. Razrabotka oprosnika samoorganizatsii deyatel'nosti. 2010. №2. S. 87-111.

7. Maklakov A. G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovaniye v ekstremal'nykh usloviyakh // Psikhologicheskiy zhurnal. 2001. №1. T. 22.

8. Pakulina S. A. Metodika diagnostiki motivatsii dostizheniya uspekha studentov v vuze // 2009. №1. S. 103-113.

9. Pergamenshchik L. A. O sozdaniy nadezhnogo instrumenta izmereniya odinochestva // Psikhologicheskaya diagnostika. 2008. №1. S.21-34.

10. Pergamenshchik L. A. Psikhologicheskie mekhanizmy adaptatsii uchashchikhsya k novym usloviyam zhizni i deyatel'nosti. M., 2000.

11. Rogova E. E. Vliyanie odinochestva na effektivnost' uchebnoy deyatel'nosti studentov. URL: <http://pandia.org/text/77/270/75861.php>.

12. Siomichev A. V. Psikhologicheskie osobennosti adaptatsii studentov. SPb., 1995.

13. Slobodchikov I. M. Oдиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез. М. : Скрин-Лайн.

14. Slobodchikov I. M. Perezhivaniye odinochestva k kontekste problem psikhologicheskoy adaptatsii studentov psikhologo-pedagogicheskikh vuzov // Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye. 2005. № 4.

15. Churikova I. E. Osobennosti adaptatsii studentov v usloviyakh pedagogicheskogo kolledzha. Ryazan' : RGPU imeni S. A. Eseniina, 2004. S. 63-64.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Э. Ф. Зеер.