

Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»
<https://ijmp.ru>
2025, Том 8, № 4 / 2025, Vol. 8, Iss. 4 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)
УДК 159.923.2

¹ Фокина Т.А.,

¹ Нижегородский институт путей сообщения, филиал
Приволжского государственного университета путей сообщения

Субъективное ощущение одиночества и уровень социальной адаптированности у студентов-первокурсников высших учебных заведений

Аннотация: субъективное ощущение одиночества – это распространенная проблема среди студентов-первокурсников, которая может оказывать негативное влияние на их социальную адаптацию и общее благополучие.

Данная статья посвящена исследованию сложной взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и уровнем социальной адаптированности у студентов-первокурсников высших учебных заведений. Особое внимание уделено факторам, которые могут усилить или ослабить ощущение одиночества, а также стратегиям, которые помогают студентам справиться с этой проблемой и успешно адаптироваться к университетской жизни. Одиночество и социальная адаптированность тесно связаны между собой. Ощущение одиночества может препятствовать успешной социальной адаптации, а низкий уровень социальной адаптированности, в свою очередь, усиливать чувство одиночества. Преодоление одиночества и успешная социальная адаптация – это важные шаги на пути к личностному росту, самореализации и счастливой жизни. Активное участие в социальной жизни университета, развитие коммуникативных навыков, работа над самооценкой, поддержание связей со старыми друзьями и семьей, забота о себе, поиск увлечений и хобби, обращение за помощью к психологу – все эти стратегии позволяют студентам справиться с одиночеством и успешно адаптироваться к университетской жизни.

Ключевые слова: субъективное ощущение одиночества, социальная адаптация, социальная адаптированность студентов-первокурсников, факторы, влияющие на ощущение одиночества студентов-первокурсников

Для цитирования: Фокина Т.А. Субъективное ощущение одиночества и уровень социальной адаптированности у студентов-первокурсников высших учебных заведений // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 4. С. 298 – 303.

Поступила в редакцию: 22 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 24 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 22 мая 2025 г.

¹ Fokina T.A.,

¹ Nizhny Novgorod Institute of Railways, branch of
Samara Transport State University

The subjective feeling of loneliness and the level of students' social adaptability of first-year students of higher educational institutions

Abstract: subjective feelings of loneliness are a common problem among first-year college students, which can have a negative impact on their social adaptation and overall well-being.

This article examines the complex relationship between subjective feelings of loneliness and the level of social adaptation in first-year college students. Particular attention is paid to factors that can increase or decrease the feeling of loneliness, as well as strategies that help students cope with this problem and successfully adapt to university

life. Loneliness and social adaptation are closely related. The feeling of loneliness can hinder successful social adaptation, and a low level of social adaptation, in turn, can increase the feeling of loneliness. Overcoming loneliness and successful social adaptation are important steps towards personal growth, self-realization and a happy life. Active participation in the social life of the university, development of communication skills, work on self-esteem, maintaining contacts with old friends and family, taking care of yourself, finding hobbies and interests, seeking help from a psychologist - all these strategies allow students to cope with loneliness and successfully adapt to university life.

Keywords: subjective feeling of loneliness, social adaptation, social adaptation of first-year students, factors influencing the feeling of loneliness of first-year students

For citation: Fokina T.A. The subjective feeling of loneliness and the level of students' social adaptability of first-year students of higher educational institutions. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (4). P. 298 – 303.

The article was submitted: February 22, 2025; Approved after reviewing: April 24, 2025; Accepted for publication: May 22, 2025

Введение

С поступлением в высшее учебное заведение жизнь молодых людей сильно изменяется. Переход от школьной системы к университетской, новые знакомства и требования, стоящие перед студентами, накладывают свой отпечаток на их эмоциональное состояние и социальную адаптацию. Одним из наиболее острых переживаний, которое может возникнуть в этот период, является одиночество. Проблема одиночества студентов нашла свое отражение в трудах таких исследователей, как О.О. Андронникова, Т.Д. Дубовицкая, А.А. Любякин, О.П. Степанова, Г.Р. Шагилеева, А.В. Шаймарданова М.М. Этезова и др. [1, 2, 4 8, 10, 11, 12].

Солидаризируясь с А.А. Любякиным и Л.В. Оконечниковой, мы будем придерживаться когнитивного подхода и понимать одиночество как «субъективное состояние эмоциональной отчужденности от мира, социума, восприятие сложившихся взаимоотношений как неудовлетворительных и поверхностных, возникающее при осознании несоответствия между желаемым уровнем контактов и реально достигнутым уровнем социального взаимодействия» [4, с. 150].

Материалы и методы исследований

Одиночество является серьезной проблемой в студенческой среде. В ходе исследования 2007 года Г. Р. Шагивалеевой [10] было обнаружено, что количество респондентов, часто испытывающих одиночество, увеличивается с 25% среди учеников школ до 45% среди студентов ССУЗов и 55% среди студентов ВУЗов.

В научной литературе выделены факторы, которые влияют на ощущение одиночества у студентов-первокурсников. Обобщая результаты исследований, посвященных этому вопросу к данным факторам можно отнести:

1. Оторванность от привычного социального

окружения, необходимость выстраивать новые социальные связи с нуля [1].

2. Академические трудности, сложность учебного материала и высокая конкуренция [3].
3. Проблемы с самооценкой [7].
4. Социальная тревожность [8, 12].
5. Культурные различия [12].
6. Отсутствие интересов и хобби [7].
7. Проблемы с установлением и поддержанием дружеских связей [4].
8. Страх перед взаимодействием со сверстниками или взрослыми [3].
9. Стремление к чрезмерной уединенности и замкнутости [10, 11].
10. Сложности в адаптации к социальным нормам и правилам [6].
11. Зависимость от виртуальных социальных взаимодействий (в ущерб реальным) [1].
12. Достаточно низкий уровень личностной зрелости некоторых студентов и особенности их смысложизненных ориентаций [9].
13. Достаточно низкий уровень профессионального самоопределения некоторых студентов-первокурсников [5].

Субъективное ощущение одиночества, которое испытывают многие студенты-первокурсники оказывает большое влияние на процесс их социальной адаптации к обучению в вузе.

Социальная адаптация – это процесс приспособления личности к новым социальным условиям и требованиям [6]. Для студентов-первокурсников это означает умение встраиваться в новую академическую среду, устанавливать отношения с преподавателями и сокурсниками, адаптироваться к новым правилам и нормам поведения, а также успешно справляться с учебными требованиями.

Уровень социальной адаптированности играет ключевую роль в успеваемости, эмоциональном благополучии и общей удовлетворенности жизнью

студента. Хорошо адаптированные студенты чувствуют себя увереннее, легче заводят друзей, более активно участвуют в учебной и внеучебной деятельности, и, как следствие, достигают лучших академических результатов [2].

Одиночество и социальная адаптированность тесно связаны между собой. Ощущение одиночества может препятствовать успешной социальной адаптации, а низкий уровень социальной адаптированности, в свою очередь, усиливать чувство одиночества. Студент, чувствующий себя одиноким, может избегать социальных контактов, испытывать трудности в установлении отношений, проявлять неуверенность и замкнутость [2]. Это, в свою очередь, может отталкивать окружающих и усиливать его чувство изоляции. В результате, студент оказывается в ситуации, когда ему трудно вырваться из замкнутого круга одиночества и социальной дезадаптации.

Результаты и обсуждения

В проведенном нами исследовании принимали участие студенты Нижегородского института (филиала) Московского гуманитарно-экономического университета и Нижегородского института путей

Результаты исследования субъективного ощущения одиночества студентов-первокурсников (Д. Рассел и М. Фергюсон).

Results of the study of the subjective feeling of loneliness of first-year students (D. Russell and M. Ferguson).

Уровни ощущения одиночества студентов-первокурсников	Показатель, %
Высокий	19,3
Средний	80,77
Низкий	-

Из табл. 1 мы видим, что высокую степень одиночества имеют 19,23% опрошенных; среднюю – 80,77% опрошенных; низкий уровень не выявлен.

Результаты исследования говорят о том, что

сообщения (г. Нижний Новгород) в количестве 76 человек. Мы предположили, что между социальной адаптированностью студентов и субъективным ощущением одиночества имеется корреляционная связь.

В исследовании применялись следующие методики:

1. Методика субъективного ощущения одиночества, разработанная Расселом и Фергюсоном, которая представляет собой психологический инструмент для оценки чувства одиночества у людей. Эта методика используется для исследования глубины и особенностей переживания одиночества, а также для выявления факторов, которые способствуют его возникновению.

2. Методика изучения социализированности личности учащегося (М.И. Рожкова). Цель методики: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности студентов-первокурсников.

Результаты исследования по методике субъективного ощущения одиночества, представлены в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1

Table 1

степень одиночества у опрошенных студентов-первокурсников в основном средняя. Для наглядности приведём результаты в виде диаграммы (рис. 1).



Рис. 1. Результаты исследования субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюсон), в %.
Fig. 1. Results of the study of the subjective feeling of loneliness (D. Russell and M. Ferguson), in %.

Далее студенты проходили тест на выявление социальной адаптированности личности. Результаты представлены в табл. 2 и рис. 2.

Уровень социальной адаптированности личности (М.И. Рожков).
Level of social adaptation of the individual (M.I. Rozhkov).

Таблица 2

Table 2

Уровни	Показатель, %
Высокий	15,39
Средний	46,15
Низкий	38,46

Как мы видим из табл. 2, высокую степень социальной адаптированности имеют 15,39% опрошенных; среднюю степень социальной адаптированности имеют 46,15% опрошенных; низкий уровень социальной адаптированности имеют 38,46% опрошенных.

Результаты исследования говорят о том, что в

группе испытуемых большинство – это студенты с низким и средним уровнем социальной адаптированности, которые нуждаются в психологической поддержке.

Для наглядности отобразим полученные результаты в диаграмме (рис. 2).

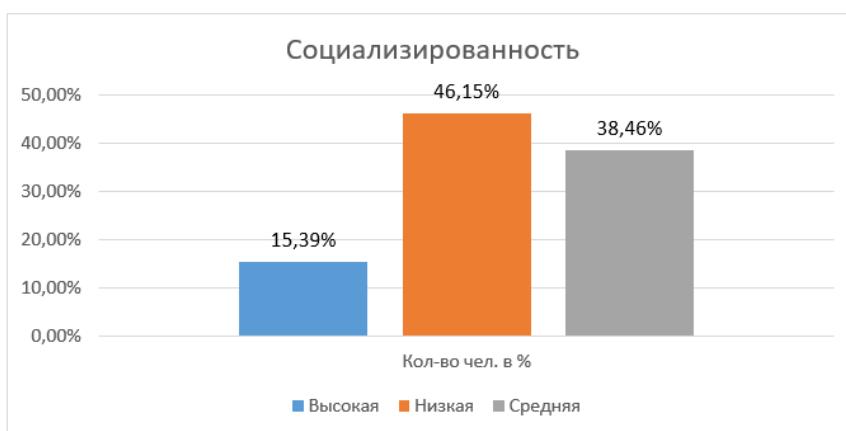


Рис. 2. Результаты по методике социальной адаптированности личности (М. И. Рожкова), в %.
Fig. 2. Results according to the method of social adaptation of the individual (M.I. Rozhкова), in %.

С целью проверки гипотезы, согласно которой мы предположили, что между социальной адаптированностью студентов и субъективным ощущением одиночества имеется корреляционная связь, нами проведен корреляционный анализ с вычислением коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты исследования подтвердили выдвинутую ранее гипотезу о том, между социальной адаптированностью студентов и субъективным ощущением одиночества имеется обратная корреляционная связь. В нашей выборке рост показателей адаптационных свойств личности сопровождается снижением показателей субъективного ощущения одиночества и наоборот. Успешно адаптирующиеся студенты, испытывают меньшее чувство одиночества. Ощущение одиночества способно препятствовать успешной социальной адаптации, а низкий уровень социальной адаптированности, в свою очередь, способен усиливать чув-

ство одиночества. Кроме того, наше исследование показало, что многие студенты, испытывающие одиночество, активно пытаются социализироваться, создать близкие эмоциональные связи, а среди студентов, имеющих активную социальную жизнь и участвующих в университетских мероприятиях, уровень одиночества был значительно ниже.

Выводы

На основе экспериментального исследования нами были разработаны рекомендации для студентов-первокурсников, снижающие уровень субъективного ощущения одиночества и повышающего уровень социализированности в вузе.

К ним относятся:

1. Активное участие в социальной жизни университета. Это отличный способ познакомиться с новыми людьми, найти единомышленников и почувствовать себя частью сообщества.
2. Развитие коммуникативных навыков.

3. Инициатива в установлении контактов.
4. Работа над самооценкой. Учтесь ценить себя, принимать свои сильные и слабые стороны, концентрируйтесь на своих достижениях.
5. Поддержание связей со старыми друзьями и семьей.

Университет, в свою очередь, должен принимать меры, которые помогают студенту-первокурснику адаптироваться и преодолеть чувство одиночества. К этим мерам можно отнести:

- организация и проведение адаптационных мероприятий. Мероприятия в данной области осуществляется с помощью предоставления молодым людям информации о современных возможностях социализации, участия в социальных молодежных проектах (волонтерство, государственные и негосударственные общественные организации, проектная деятельность). Данное направление может реализовываться благодаря психологическим клубам, участию в волонтерском движении, социальных проектах, связанных с темой молодежи, в процессе психолого-педагогической деятельности учебного заведения;

- развитие личностной зрелости и ценностно-смысловой сферы у молодежи с помощью современных психологических технологий (группы поддержки, групповые целевые тренинги в раз-

личном формате, нетворкинги, дискуссии по просмотренным фильмам и др.). Одной из таких технологий является личный коучинг, помогающий студентам в реализации профессиональных и личностных целей;

- психокоррекция поведения, с помощью методов самопомощи, самообразования и самовоспитания;

- создание системы наставничества. Назначение старшекурсников в качестве наставников для первокурсников. Наставники могут оказывать помощь в учебе, делиться опытом и поддерживать в трудные моменты;

- создание поддерживающей атмосферы в группах. Поощрение сотрудничества и взаимопомощи между студентами.

Мы считаем, что в процессе работы со студентами, педагогическому составу вуза необходимо учитывать различные стороны той реальности, в которой существует сегодня современная молодежь, анализировать проблемы, с которыми молодые люди сталкиваются, разрабатывать четкий алгоритм работы с разными группами молодежи, владеть современными знаниями в области психодиагностики, психокоррекции, социальной работы.

Список источников

1. Андронникова О.О. Социально-психологические факторы и особенности субъективного переживания одиночества // Российский психологический журнал. 2022. Т. 19. № 3. С. 135 – 149.
2. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2010. № 2 (2). Статья 1. RL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n2/27814 (дата обращения: 19.02.2025)
3. Всеволодова Н.А. Психологическая адаптация учащихся старших классов к обучению в профильном лицее: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 24 с.
4. Любякин А.А., Оконечникова Л.В. Исследование одиночества у студентов // Педагогическое образование в России. 2016. № 2. С. 149 – 156.
5. Мухина М.В., Фокина Т.А., Голубева О.В., Голованова С.О. Изучение проблемы профессионального самоопределения студентов вуза // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 6. С. 58 – 67.
6. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб., 2006. 479 с.
7. Скитейкина Ю.А. Социальная адаптация студентов в вузе // Молодой ученый. 2021. № 41 (383). С. 303 – 307.
8. Степанова О.П. Психическая адаптация и психологическое сопровождение студентов-первокурсников на начальных этапах обучения: дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2002. 192 с.
9. Фокина Т.А. Анализ особенностей смысложизненных ориентаций и уровня личностной зрелости студентов высших и средних специальных учебных заведений // Живая психология. 2023. Т. 10. № 6 (46). С. 92 – 100.
10. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и его переживания студентами ССУЗ: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2003. 22 с.
11. Шаймарданова А.В., Кулакова Е.Н. Одиночество студентов в процессе социально-психологической адаптации к новым условиям // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2010. № 3. С. 50. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=424> (дата обращения: 19.02.2025)
12. Этезова М.М., Нагоев Б.Б. Психологическая адаптация первокурсников к условиям вузовского обучения // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Т. 4. № 6. С. 1 – 7.

References

1. Andronnikova O.O. Social and psychological factors and features of the subjective experience of loneliness. Russian Psychological Journal. 2022. Vol. 19. No. 3. P. 135 – 149.
2. Dubovitskaya T.D., Krylova A.V. Methodology for studying the adaptability of students at a university. Psychological Science and Education psyedu.ru. 2010. No. 2 (2). Article 1. RL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n2/27814 (date of access: 19.02.2025)
3. Vsevolodova N.A. Psychological adaptation of high school students to study at a specialized lyceum: author's abstract. dis. ... candidate of psychological sciences. M., 2008. 24 p.
4. Lyubyakin A.A., Okonechnikova L.V. Study of loneliness in students. Pedagogical education in Russia. 2016. No. 2. P. 149 – 156.
5. Mukhina M.V., Fokina T.A., Golubeva O.V., Golovanova S.O. Study of the problem of professional self-determination of university students. The world of science. Pedagogy and psychology. 2019. Vol. 7. No. 6. P. 58 – 67.
6. Rean A.A., Kudashev A.R., Baranov A.A. Psychology of personality adaptation. St. Petersburg, 2006. 479 p.
7. Skiteikina Yu.A. Social adaptation of students at the university. Young scientist. 2021. No. 41 (383). P. 303 – 307.
8. Stepanova O.P. Mental adaptation and psychological support of first-year students at the initial stages of study: dis. ... candidate of psychological sciences. St. Petersburg, 2002. 192 p.
9. Fokina T.A. Analysis of the features of life-meaning orientations and the level of personal maturity of students of higher and secondary specialized educational institutions. Living Psychology. 2023. Vol. 10. No. 6 (46). P. 92 – 100.
10. Shagivaleeva G.R. Loneliness and its experiences by students of secondary vocational schools: author's abstract. dis. ... candidate of psychological sciences. Kazan, 2003. 22 p.
11. Shaimardanova A.V., Kulakova E.N. Loneliness of students in the process of socio-psychological adaptation to new conditions. International Journal of Applied and Fundamental Research. 2010. No. 3. P. 50. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=424> (accessed: 19.02.2025)
12. Etezova M.M., Nagoev B.B. Psychological adaptation of first-year students to the conditions of university education. Internet journal "World of Science". 2016. Vol. 4. No. 6. P. 1 – 7.

Информация об авторе

Фокина Т.А., кандидат педагогических наук, доцент, SPIN-код: 1634-1536, Нижегородский институт путей сообщения, филиал Приволжского государственного университета путей сообщения, tfokina70@yandex.ru

© Фокина Т.А., 2025