

УДК 159.942-057.875  
ББК Ю962.3-52

ГСНТИ 15.81.21

Код ВАК 19.00.07

### **Любякин Анатолий Александрович,**

кандидат философских наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620026, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 48, к. 604; e-mail: a.lyubyakin@mail.ru.

### **Оконечникова Любовь Викторовна,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620026, г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 48, к. 604; e-mail: dokonechnikov@mail.ru.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА У СТУДЕНТОВ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** одиночество, эмоции, переживания, чувства, уровень субъективного переживания, причины одиночества, реакции на одиночество, одинокие студенты.

**АННОТАЦИЯ.** Данная статья посвящена выявлению особенностей переживания одиночества студентами. В статье обозначены основные подходы к изучению одиночества и показана необходимость и недостаточность изучения одиночества в студенческий период жизни. На основе когнитивного подхода сформулировано рабочее определение одиночества и представлены результаты эмпирического исследования переживания одиночества на выборке студентов. По уровню одиночества студенты распределены на группы, сравнительный анализ которых показывает особенности переживания одиночества одинокими и не одинокими студентами. Выделены следующие эмоции и эмоциональные состояния, которые характерны для одиноких студентов и не одиноких студентов: это сочувствие к себе, чувство незащищенности, ранимость, отчужденность, неловкость, изолированность, покинутость, смирение, гнев, злость. Обнаружено, что причиной одиночества студентов являются сложности в общении, проблемы с самооценкой, неуверенность в себе, отсутствие близких друзей. Выделены типично мужские реакции на одиночество: игра в компьютерные игры, прогулка по городу на машине/велосипеде и типично женские реакции: чтение, заполнение времени учебной или работой, поход в магазин за покупками, телефонный звонок другу.

### **Lyubyakin Anatoliy Aleksandrovich,**

Candidate of Philosophy, Associate Professor of Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin. Ekaterinburg, Russia.

### **Okonechnikova Lyubov' Viktorovna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin. Ekaterinburg, Russia.

## **A STUDY OF LONELINESS IN STUDENTS**

**KEYWORDS:** loneliness, emotions, experiences, feelings, level of subjective experience, reasons of loneliness, responses to loneliness, lonely students.

**ABSTRACT.** This article is devoted to the study of feelings of loneliness of students. The article outlines the main approaches to the study of loneliness and the necessity and insufficiency of the study of loneliness in the period of student life. On the basis of the cognitive approach, the article formulates a working definition of loneliness and the results of an empirical research of experiences of loneliness in a sample of students. According to the level of loneliness, students are divided into groups, a comparative analysis of which shows the particular experiences of loneliness by lonely and not lonely students. The following emotions and emotional states are characteristic for lonely and not lonely students: compassion for oneself, sense of insecurity, vulnerability, alienation, awkwardness, isolation, desertion, humility, anger and wrath. The authors argue that the reason for loneliness of students lies in communication difficulties, problems with self-esteem and lack of confidence, lack of close friends. The article distinguishes typical masculine responses to loneliness: playing computer games, travelling around the city in a car/on a bike, and typical feminine responses: reading, spending time on studies or work, shopping, phone calls to friends, etc.

**П**роблема одиночества долгое время считалась болезнью Западной цивилизации. Вместе с тем, в последние годы она стала актуальной и для многих россиян. Повышенный интерес к проблеме одиночества начал проявляется в нашей стране в постсоветский период. Многие аспекты одиночества нашли свое отражение в трудах таких исследователей, как С. Г. Корчагина, Ж. В. Пузанова, С. В. Духновский, Г. Р. Швагалева, Ю. М. Швабл, Н. Ф. Шитова, Г. М. Тихонов, Н. Е. Покровский и др.

Психологическое ощущение одиночества, одиночества среди людей – сложная и парадоксальная проблема. Феномен одиночества нельзя сводить к физической или социальной изоляции, отсутствию коммуникации или брачного статуса человека. Современный человек часто ощущает себя одиноким в мегаполисе, где он так или иначе включен в достаточно сложную сеть коммуникации. Актуальность проблемы связана с тем, что психологическое одиночество может порождать опасные для лич-

ности острые эмоциональные реакции на ситуацию, а в случае хронического одиночества – снижать качество психологической и социальной жизни человека, возможности его самореализации.

В данной статье 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.

В общественном сознании одиночество обычно связывается со зрелостью и пожилым возрастом. Однако многие исследования показывают, что наиболее остро эта проблема стоит именно в юношеском возрасте. Юность и раннюю молодость принято считать особенно трудными переходными периодами в жизни человека. Одним из важных аспектов перехода во взрослую возрастную группу является установление взрослых социальных взаимоотношений [10].

Одиночество является серьезной проблемой в студенческой среде. Можно предположить, что с завершением обучения в школе, когда молодые люди вступают в самостоятельную жизнь, все сильнее ощущается проблематичность самой жизни, актуальными становятся вопросы самореализации и осуществления жизненных планов. После окончания школы изменяется объективное социальное положение юношей и девушек, структура их социальных и межличностных связей. В ходе исследования 2007 года Г. Р. Шагивалеевой [9] было обнаружено, что количество респондентов, часто испытывающих одиночество, увеличивается с 25% среди учеников школ до 45% среди студентов ССУЗов и 55% среди студентов ВУЗов. Вместе с тем, проблема одиночества у студентов является на сегодняшний момент мало изученной. Также следует отметить, что остается мало изученным внутреннее «наполнение» психологического, субъективного ощущения одиночества, ведь у каждого человека эти переживания достаточно специфичны. Вне поля зрения часто остаются личностные смыслы одиночества. Проблемы одиночества особенно актуальны для первокурсников в связи с проблемой адаптации к обучению в вузе [4].

Данное исследование проводилось на базе департамента психологии и института естественных наук Уральского федерального университета им. Б. Н. Ельцина. В исследовании приняли участие 69 студентов первого курса: 35 студентов факультета психологии (27 девушек и 8 юношей в возрасте от 17 до 20 лет) и 34 студента института естественных на-

ук – физического и химического факультетов (18 девушек, 16 юношей в возрасте от 17-ти до 20-ти лет). В исследовании использовалась «Шкала субъективного переживания одиночества» (СПО). С. В. Духновского, опросник Нью-Йоркского Университета (NYU) Ф. Шейвера и К. Рубинстайн) и опросник, направленный на выявление представлений о причинах одиночества, Ж. В. Пузановой (2009).

Объектом исследования стал феномен одиночества.

Предметом исследования стали особенности переживания одиночества студентами.

Цель данной работы: изучить одиночество у студентов

Для измерения уровня выраженности переживания одиночества нами использовалась методика С.В. Духновского «Шкала субъективного переживания одиночества» (СПО). В результате были выделены три группы респондентов в зависимости от уровня субъективного переживания одиночества. В первую группу попали студенты, для которых одиночество не характерно – 23,2% испытуемых, во вторую группу – студенты с умеренно выраженным чувством одиночества – 50,7%, в третью группу вошло 26,1% испытуемых, для которых характерен высокий уровень переживания одиночества. В дальнейшем в исследовании сравнивались две противоположных группы, которые мы обозначили как одинокие и неодинокие студенты.

Исходя из данных опросника Нью-Йоркского Университета (NYU), нами были проанализированы особенности переживания одиночества этими разными группами студентов. Статистическая обработка проводилась с помощью критерия хи-квадрат (программа SPSS Statistics). В таблице 1 представлены те пункты, по которым были обнаружены значимые различия.

Как видно из таблицы, некоторые эмоции, которые отметили одинокие студенты, являются абсолютно нехарактерными для неодиноких: это сочувствие к себе, чувство незащищенности, ранимость, отчужденность, неловкость, изолированность, покинутость, смирение, гнев, злость.

Возможно, эти переживания связаны с неудовлетворенностью своим положением в сложившейся вокруг них системе социальной и межличностной коммуникации.

При этом аффективные реакции у разных студентов из группы «одиноких» заметно отличаются. Например, одни одинокие студенты жалуются на чувство отчужденности, покинутости и изолированности, другие говорят о том, что испытывают в большей степени сочувствие к себе, ранимость, незащищенность и беспомощность, третьи сообщают о гневе, злости и отчаянии.

Таблица 1

## Особенности переживания одиночества студентами

Название эмоции, чувства, переживания	Одинокие	Неодинокие	Асимптот. значимость.
Сочувствие к себе	33,3	0	0,011*
Смирение	22,2	0	0,045*
Меланхолия	55,6	18,8	0,028*
Ранимость	38,9	0	0,005*
Отчужденность	50,0	6,3	0,005*
Изолированность, уединенность	61,1	0	0,001*
Покинутость	22,2	0	0,045*
Гнев, злость	22,2	0	0,045*

\* - при асимптотической значимости < 0,05 различия являются статистически значимыми

При интерпретации данных результатов можно обратиться к современным исследованиям проблемы одиночества. Н. В. Шитова пишет: «беспомощность как одна из возможных реакций на данную ситуацию сопровождается усилением тревоги. Если люди винят в своем одиночестве не себя, а других, то могут испытывать чувства гнева и горечи, что стимулирует возникновение отношения вражды» [12, с. 283]. Следовательно, для студентов, отметивших «гнев», «злость» и «отчаяние» в качестве эмоциональной реакции на одиночество, характерны самообвинительные тенденции, недовольство сложившейся ситуацией и отчаянные попытки ее исправить. Также Н. В. Шитова говорит о том, что если люди убеждены, что сами повинны в собственном одиночестве и не верят в то, что могут изменить себя, то они, вероятнее всего, будут опечалены и осудят сами себя [12]. То есть для таких людей будут характерны беспомощность и сочувствие к себе, а также чувство смирения, так как они считают, что не в силах изменить сложившуюся ситуацию и проще смириться с ней.

Следует также отметить, что некоторые эмоции совпадают в обеих группах, например, печаль, скука, подавленность, плохое настроение, опустошенность. Эти переживания отражают общее эмоциональное состояние, возникающее в моменты одиночества, характерное и для одиноких, и для неодиноких студентов. При этом для одиноких студентов данное состояние является более тягостным и негативным переживанием – на первое место у них выходят чувство подавленности и ощущение изолиро-

ванности, неодинокие же студенты в большей степени склонны считать, что одиночество должно формировать плохое настроение, скуку и печаль.

«Неодинокие» студенты в целом отметили заметно меньше эмоций и переживаний, чем «одинокие». Скорее всего, это связано с тем, что для студентов, находящихся в данном состоянии, весь спектр переживаемых эмоций актуален на данный момент времени, и их проще вспомнить и перечислить. А студентам, не находящимся в данном состоянии одиночества, приходилось припоминать подобные переживания из прошлого, поэтому эмоции и чувства, связанные с состоянием одиночества уже не так яркие и актуальны, со временем они имеют свойство сглаживаться и забываться. Или же состояние одиночества вообще не характерно для таких студентов, поэтому им в принципе сложно назвать какие-либо эмоции, и они опираются не на собственный опыт, а на распространенные представления об одиночестве.

Стоит обратить внимание на то, что испытуемым в данном опроснике давалась возможность указать другие чувства и эмоции, если они не находили подходящие в имеющемся списке. В данной графе несколько испытуемых (причем как из группы «одиноких», так и из групп с «умеренно выраженным одиночеством» и «неодиноких») написали, что в состоянии одиночества они испытывают чувство спокойствия, умиротворения и свободы. То есть для данных студентов состояние одиночества не связано с негативными переживаниями, оно является для них комфортным и ре-

сурсным состоянием, в котором можно побыть наедине с самим собой, отдохнуть от общества и контактов с другими людьми, от общения. Тем более, по мнению ряда авторов: Корчагиной С. Г. [3], Пузановой Ж. В. [7], Неумоевой Е. В. [5] человеку полезно и необходимо периодически находиться в состоянии одиночества (в данном случае более правильным будет термин «уединенность»), так как оно дает возможность человеку побыть наедине с собственными мыслями и переживаниями, проанализировать свои достижения и ошибки. Временное одиночество может стать инструментом к самопознанию и саморазвитию, а также способствовать более глубокому осмыслению собственной жизни.

Эти данные позволяют говорить о том, что понятие одинокой личности и одиночества по-разному воспринимается в зависимости от конкретного человека, и люди, как правило, используют различные стандарты при оценке своего одиночества. Человек исходит из комплекса своих чувств, поступков, мыслей. Поэтому, когда два человека говорят: «Я чувствую себя одиноким», – они необязательно понимают одиночество однозначно и переживают одни и те же эмоции и чувства.

Далее проанализируем представления о причинах одиночества у студентов, по результатам методики Ж. В. Пузановой. Одиноким студентам в качестве причин чаще всего называли: отсутствие близких друзей, не с кем поговорить – 72,2%, ощущение того, что я никому не нужен – 55,6%, отсутствие любимого человека – 50%, ощущение того, что никто меня не понимает – 44,4%, сложности в общении, в заведении новых знакомств – 38,9%, пребывание вдали от семьи, друзей – 33,3%, ощущение, что я не настолько интересен и привлекателен для других людей – 33,3%.

Неодиноким студентам чаще всего связывали с пребыванием вдали от семьи и друзей – 43,8%, отсутствием любимого человека – 31,3%, смертью любимого человека – 31,3%, разрывом отношений с любимым человеком – 25%, скукой («нечего делать») – 25%, уединенностью – 25%.

Для проверки значимости различий между группой одиноким и неодиноким студентов мы провели статистический анализ с помощью критерия Хи-квадрат (статистически значимые различия занесены в табл. 2).

Таблица 2

Причины переживания одиночества студентами

Причины	Частота ответов %		Асимптот. значимость
	Одиноким	Неодиноким	
Отсутствие близких друзей, не с кем поговорить	72,2	12,5	0,001*
Сложности в общении	38,9	0	0,005*
Ощущение того, что я никому не нужен	55,6	6,3	0,002*
Ощущение того, что никто не понимает меня	44,4	6,3	0,012*
Ощущение, что я не такой, как все, отчужденность	22,2	0	0,045*

\* - при асимптотической значимости < 0,05 различия являются статистически значимыми

При анализе данных ответов можно обнаружить, что причинами одиночества студентов из группы «одиноким» зачастую являются сложности в общении («ощущение того, что никто меня не понимает», «сложности в общении, в заведении новых знакомств»), а также проблемы с самооценкой, неуверенность в себе («ощущение, что я не настолько интересен и привлекателен для других людей», «ощущение того, что я никому не нужен»).

В качестве главной причины такие студенты выделяют «отсутствие близких друзей, не с кем поговорить» (72,2% испытуемых), следовательно, потребность в контактах и в общении у них имеется. Но из-за своей неуверенности и боязни быть отвергнутым они не всегда решаются заводить новые знакомства, вступать в контакт с интересными для них людьми, то есть не всегда могут реализовать эту потребность.

Таким образом, боязнь оказаться в си-

туации межличностного общения, при которой человек подвергается риску получить отпор и быть непринятым, является одним из факторов, способствующих одиночеству.

Что касается взаимосвязи самооценки, уверенности/неуверенности в себе и одиночества, то об этом много было сказано L. A. Replau. Она говорит о том, что одиночество зависит от того, как человек к себе относится, то есть от его самооценки [13]. У многих людей чувство одиночества связано с явно заниженной самооценкой. Порождаемое ею ощущение одиночества нередко приводит к появлению у человека чувства неприспособленности и никчемности. Такие люди нередко видят в самих себе причину своего одиночества, приписывая его недостаткам характера, отсутствию способностей, личной непривлекательности в большей степени, чем факторам, подвластным сознательному волевому контролю: недостаток собственных усилий, прилагаемых для налаживания контактов, неэффективность применяемых для этого средств и пр. Каузальная атрибуция таких людей характеризуется внутренним локусом контроля и сопровождается ссылкой на такие собственные отрицательные индивидуальные качества, как стеснительность, боязнь получить отказ попытке установить с кем-то интимные отношения, недостаток знаний о том, как следует вести себя в подобных ситуациях, чтобы укрепить межличностные связи.

Проанализировав ответы студентов из группы «неодиноких», можно обнаружить, что данные студенты не связывают возникновение одиночества с недостатком у себя навыков общения или низкой самооценкой (или же эти качества в принципе для них нехарактерны). В их представлениях одиночество связывается с какими-то глобальными жизненными событиями: с вынужденным разрывом отношений, невозможностью общения со значимыми людьми в связи с какими-то внешними обстоятельствами («пребывание вдали от семьи и друзей», «смерть любимого человека», «отсутствие любимого человека», «разрыв отношений с любимым человеком»). Если сопоставлять это с теорией по одиночеству, то такое одиночество больше всего подходит под категорию «ситуативного одиночества». Young J. E., описывая данный вид одиночества [14], поясняет, что ситуативное одиночество обычно появляется как результат каких-либо стрессовых событий в жизни человека, таких, например, как смерть близкого или разрыв интимных отношений, например брачных. После короткого времени дистресса ситуативно одинокий индивид смиряется со своей потерей и частично или полностью преодолевает возникшее чувство одиночества.

Таким образом, для группы «неодиноких» студентов одиночество – это скорее временное, нечастое и переходящее состояние, которое возникает в связи с невозможностью общения с близкими людьми из-за определенных внешних обстоятельств. И на данный момент времени (так как по «шкале субъективного переживания одиночества» они получили минимальные значения) внешние ситуации, препятствующие общению, у них отсутствуют.

Также в опросник был включен вопрос: «Когда вы чувствуете, что одиноки, что вы обычно предпринимаете?», так как важно было посмотреть разницу в реакциях на одиночество у одиноких и неодиноких студентов.

В результате обнаружилась группа реакций, характерных в одинаковой степени как для одиноких, так и для неодиноких студентов. В состоянии одиночества студенты предпочитают слушать музыку, гулять, «сидеть и думать» (размышлять) и заниматься любимым делом.

Что касается различий, то для неодиноких студентов больше характерно пассивное времяпрепровождение как реакция на данное состояние – они часто смотрят телевизор, играют в компьютерные игры. Такое ощущение, что они просто пытаются развлечь себя, поднять себе настроение, ведь, как показал анализ их эмоциональных реакций, в состоянии одиночества они чувствуют «печаль», «скуку» и «плохое настроение». Также для них в большей степени, чем для одиноких, характерны такие реакции, как «плачу» и «звоню другу». Вероятно, это состояние для них довольно тягостно, тем более, состояние одиночества связано у них, в первую очередь, с вынужденным разрывом отношений или невозможностью контактировать со значимыми людьми из-за внешних обстоятельств, и они стараются как можно быстрее из него выйти. «Звонок другу» является логичным выходом из ситуации одиночества.

У одиноких же студентов реакции на одиночество довольно неоднозначные: одни склонны к проявлению невротических реакций – слишком много есть, много спать, принимать алкогольные напитки или просто «ничего не делать». Другие же, наоборот, в таком состоянии склонны к активной и продуктивной деятельности – чтению, занятию спортом, походом в кино/театр/на концерт или даже творческим занятиям (33% студентов из группы «одиноких» отметили, что в состоянии одиночества они пишут рассказы, стихи или собственные размышления).

Возможно, такие крайние реакции связаны с их отношением к одиночеству: некоторые студенты крайне болезненно отно-

сятся к данной ситуации, хотят изменить ее, но никак не могут на нее повлиять. Скорее всего, в их представлениях доминируют мысли о том, что быть одиноким – это «плохо и неприемлемо». Тем не менее, большая часть одиноких студентов из нашей выборки отметили именно продуктивные реакции. Вероятно, для таких студентов

состояние одиночества является вполне привычным или даже приемлемым, возможно, желательным, и они научились творчески и плодотворно использовать свое время в одиночестве. Различия в реакциях на одиночество у одиноких и неодиноких студентов, являющиеся статистически значимыми, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Реакции на одиночество у одиноких и неодиноких студентов

Реакции на одиночество	Частота ответов %		Асимптот. значимость
	Одинокие	Неодинокие	
Ничего не делаю	38,9	6,3	0,025*
Много сплю	61,1	31,3	0,046*
Читаю	77,8	25,0	0,002*
Принимаю алкогольные напитки или наркотические вещества	27,8	0	0,022*
Иду в кино, театр, на концерт и т. п.	38,9	12,5	0,038*
Слишком много ем	38,9	0	0,005*
Пишу (рассказы/собственные размышления)	33,3	6,3	0,032*
Заполняю время постоянным «сидением» в интернете, в социальных сетях	72,2	31,3	0,017*

\* - при асимптотической значимости < 0,05 различия являются статистически значимыми

Важно также отметить то, что одинокие студенты в состоянии одиночества склонны много времени проводить в Интернете, а именно - в социальных сетях (72% испытуемых). У неодиноких же студентов такая реакция встречается гораздо реже (31% испытуемых). Скорее всего, это связано именно со сложностями в коммуникации, выявленными при анализе представлений о причинах одиночества, страхом быть отвергнутым, показаться неинтересным человеком и т.п. Ведь, как доказано большим количеством исследований, касающихся интернет-общения, общения в социальных сетях, люди прибегают к такому способу от недостатка общения в реальной жизни. Как отмечает Т. М. Артишевская [1], в социальных се-

тях человек имеет возможность презентовать себя с лучшей стороны, казаться интереснее и привлекательнее, чем в реальной жизни. Кроме того, начать общаться через Интернет с незнакомым интересующим человеком гораздо проще, чем вступить с ним в личный контакт. Проще и менее болезненно также будет восприниматься ситуация отказа или негативной обратной связи.

Далее мы сравнили эмоциональные и поведенческие реакции на одиночество у юношей и девушек, а также их представления о причинах одиночества. Значимых различий между юношами и девушками в объяснении причин одиночества выявлено не было, но выявились некоторые различия в эмоциональных и поведенческих реакциях (см. Табл. 4).

Таблица 4

Особенности переживания одиночества девушками и юношами

Название эмоции, чувства, переживания	Частота ответов %		Асимптот. значимость.
	Девушки	Юноши	
Печаль	60,0	33,3	0,035*
Меланхолия	48,9	4,2	0,002*
Ранимость	28,9	8,3	0,049*

\* - при асимптотической значимости < 0,05 различия являются статистически значимыми

Так, в состоянии одиночества юноши чаще всего чувствуют плохое настроение – 62,5%, скуку – 50,0% и подавленность – 41,7%. Одиночество у девушек чаще сопровождается чувством печали – 60%, опустошенности – 53,3%, меланхолией – 48,9% и, также как и у юношей, подавленностью и скукой – 46,7%.

Таким образом, чувство печали, мелан-

холии и ранимости в состоянии одиночества является характерным именно для девушек и гораздо менее характерным для юношей. Это вполне ожидаемый результат, так как девушки в целом считаются более чувствительными и ранимыми. Значимые различия в поведенческих реакциях на одиночество представлены в таблице 5.

**Таблица 5**

Реакции на одиночество девушек и юношей

Реакции на одиночество	Частота ответов %		Асиптот. значимость.
	Девушки	Юноши	
Катаюсь по городу (на машине / велосипеде и т.п.)	8,9	41,7	0,001*
Много сплю	55,6	25,0	0,015*
Звоню другу	35,6	0	0,001*
Читаю	62,2	33,3	0,022*
Делаю покупки	31,1	0	0,002*
Много учусь или работаю	28,9	0	0,003*
Плачу	22,2	4,2	0,049*
Играю в компьютерные игры	11,1	50,0	0,002*

\* - при асимптотической значимости < 0,05 различия являются статистически значимыми

По результатам статистического анализа можно выделить типично мужские реакции на одиночество: игра в компьютерные игры (возможно, является своеобразным уходом от проблем и переживаний реального мира, погружением в виртуальную реальность) и «прогулка» по городу на машине/ велосипеде. Типично женскими реакциями являются: чтение, заполнение времени учебой или работой, поход в магазин за покупками (возможно, такие реакции, как трудоголизм или поход в магазин помогают девушкам отвлечься от переживания одиночества, являются их своеобразными копинг-стратегиями), в некоторых случаях пассивные реакции («много сплю», «плачу»), а также такая реакция, как телефонный звонок другу, которую не отметил ни один из юношей.

Таким образом, исследование показало, что значительная часть студентов – первокурсников в той или иной мере переживает психологическое одиночество. Для более четверти студентов характерен высокий уровень субъективного переживания одиночества.

Существуют различия в эмоциональных реакциях и переживаниях психологически одиноких и неодиноких студентов.

Можно говорить об эмоциональном устойчивом дисбалансе в сторону доминирования отрицательных эмоций у одиноких студентов. Это деструктивный фактор психики, порождающий риски невротических реакций и дезадаптации.

Атрибутивные процессы, характерные для объяснения причин одиночества, имеют свою специфику. У одиноких студентов они чаще связаны с проблемами самооотношения, собственной непривлекательности, неинтересности для других. У неодиноких студентов доминирует обстоятельная атрибуция.

Одинокие студенты чаще используют для решения проблемы интернет-общение, но, к сожалению, это во многом уход от сложностей реального выстраивания отношений с другими людьми и некоторый фактор компенсации неудовлетворенности реальной коммуникацией.

Практически каждому четвертому первокурснику трудно самостоятельно справиться с психологическим одиночеством. Эта группа риска нуждается в психолого-педагогической помощи в преодолении интенсивного переживания психологического одиночества.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Артишевская Т. М. Психологический портрет пользователя социальными сетями // Челябинский государственный университет : Знак: проблемное поле медиаобразования. 2012. № 9. С. 6–7.
2. Духновский С. В. Шкала субъективного переживания одиночества: руководство. Ярославль : НПЦ «Психодиагностика». 2008.
3. Корчагина С. Г. Генезис. Виды и проявления одиночества. М. : МПСИ, 2008. 228 с.
4. Любякин А. А. Психология одиночества и проблемы адаптации личности // Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2015. № 4 (144). С. 122–127.
5. Неумоева Е. В. Развивающая работа со старшеклассниками, переживающими одиночество. Как аспект профессиональной компетентности педагога и педагога-психолога // Актуальные проблемы профессионального развития педагогов в системе современного образования: теория и практика. 2005. С. 66–71.
6. Покровский Н. Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. М. : Логос, 2008. 408 с.
7. Пузанова Ж. В. «Одиночество» как предмет эмпирического анализа // Социология: методология, методы, математические модели. 2009. № 29. С. 132–154.
8. Тихонов Г. М. Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты : автореф. дис. ... докт филос. наук. Нижний Новгород, 2006. 47 с.
9. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и его переживания студентами. Елабуга : Алмедиа, 2007. 157 с.
10. 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.
11. Швабл Ю. М., Данчева О. В. Одиночество. Киев, 1991. 218 с.
12. Шитова Н. Ф. Феноменология одиночества: возможные причины женского одиночества и психологическая характеристика личности одиноких женщин // Территория науки. 2007. № 2. С. 280–295.
13. Peplau L. A., Perlman D. Perspectives on loneliness. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. 1982. Pp. 1–18.
14. Young J. E. An instrument for measuring loneliness // Paper presented at the annual meeting of the American Psychological association. New York, 1979. Pp. 75–90.

## LITERATURA

1. Artishevskaya T. M. Psikhologicheskiy portret pol'zovatelya sotsial'nymi setyami // Chelyabinskiy gosudarstvennyy universitet : Znak: problemnoe pole mediaobrazovaniya. 2012. № 9. S. 6–7.
2. Dukhnovskiy S. V. Shkala sub"ektivnogo perezhivaniya odinochestva: rukovodstvo. Yaroslavl' : NPTs «Psikhodiagnostka». 2008.
3. Korchagina S. G. Genezis. Vidy i proyavleniya odinochestva. M. : MPSI, 2008. 228 s.
4. Lyubyakin A. A. Psikhologiya odinochestva i problemy adaptatsii lichnosti // Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1. Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury. 2015. № 4 (144). S. 122–127.
5. Neumoeva E. V. Razvivayushchaya rabota so starsheklassnikami, perezhivayushchimi odinochestvo. Kak aspekt professional'noy kompetentnosti pedagoga i pedagoga-psikhologa // Aktual'nye problemy professional'nogo razvitiya pedagogov v sisteme sovremennogo obrazovaniya: teoriya i praktika. 2005. S. 66–71.
6. Pokrovskiy N. E. Universum odinochestva: sotsiologicheskie i psikhologicheskie ocherki. M. : Logos, 2008. 408 s.
7. Puzanova Zh. V. «Oдиночество» kak predmet empiricheskogo analiza // Sotsiologiya: metodologiya, metody, matematicheskie modeli. 2009. № 29. S. 132–154.
8. Tikhonov G. M. Fenomen odinochestva: teoreticheskie i empiricheskie aspekty : avtoref. dis. ... dokt filos. nauk. Nizhniy Novgorod, 2006. 47 s.
9. Shagivaleeva G. R. Oдиночество i ego perezhivaniya studentami. Elabuga : Almedia, 2007. 157 s.
10. Shaymardanova A. V., Kulakova E. N. Oдиночество studentov v protsesse sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii k novym usloviyam // Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'-nykh issledovaniy. 2010. № 3. S. 50.
11. Shvabl Yu. M., Dancheva O. V. Oдиночество. Kiev, 1991. 218 s.
12. Shitova N. F. Fenomenologiya odinochestva: vozmozhnye prichiny zhenskogo odinochestva i psikhologicheskaya kharakteristika lichnosti odinokikh zhenshchin // Territoriya nauki. 2007. № 2. S. 280–295.
13. Peplau L. A., Perlman D. Perspectives on loneliness. Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. 1982. Pp. 1–18.
14. Young J. E. An instrument for measuring loneliness // Paper presented at the annual meeting of the American Psychological association. New York, 1979. Pp. 75–90.