

8. Визель, Т. Г. Основы нейропсихологии. Теория и практика. 2-е издание, переработанное, расширенное / Т. Г. Визель, — М.: АСТ, 2021. — 544 с.
9. Курпатов, А. В. Красная таблетка-2. Вся правда об успехе. — СПб. : ООО «Дом печати издательства книоторговли «Капитал»», 2019. — 352 с.
10. Крюкова, Т. Л. Когнитивные ошибки и оценка социального и эмоционального одиночества / Т. Л. Крюкова //Материалы Шестой Междунар. конф. по когнитивной науке (23—27 июня 2014 г., Калининград, Россия); под ред. Ю. И. Александрова [и др.]. — Калининград, 2014. — С. 364-366.
11. Шуканова Р. Р. Когнитивные искажения в цифровом мире: как молодежь воспринимает онлайн-отзывы и принимает решения о покупке / Р. Р. Шуканова.// Российский науч. журн. «Телескоп». — 2024. — № 4 (16). — С. 144-148.

УДК 159.9

Я. И. Лазук

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи, Республика Беларусь

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ОДИНОЧЕСТВА И АДАПТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Введение.** Современный период обучения в УВО представляет собой важный этап личностного и профессионального становления, характеризующийся необходимостью адаптации к новым социальным и академическим условиям. В этом контексте особую актуальность приобретает изучение взаимосвязи между переживанием одиночества и успешностью адаптации студентов. Несмотря на кажущуюся парадоксальность, позитивное одиночество как осознанный выбор уединения может оказывать неоднозначное влияние на процесс академической адаптации.

**Основная часть.** Студенческий период — это этап активной социализации, сопровождающийся изменением социального окружения, повышенными академическими нагрузками и необходимостью выстраивать новые межличностные связи. В этом контексте одиночество может проявляться как эмоциональное (нехватка близких отношений, поддержки), социальное (ощущение изоляции в группе), экзистенциальное (кризис самоидентификации, потеря смыслов).

И. С. Кон подчёркивает, что одиночество у студентов часто связано не с отсутствием контактов, а с неудовлетворённостью качеством общения [1]. Р. С. Немов добавляет, что дефицит доверительных отношений усиливает чувство отчуждённости, даже если формально студент интегрирован в коллектив [2].

Адаптированность в вузе представляет собой многокомпонентный процесс, включающий три основных аспекта: академическую адаптацию (усвоение норм учебной деятельности), социально-психологическую адаптацию (взаимодействие с группой и преподавателями) и личностную адаптацию (принятие новой социальной роли) [3, 4].

По мнению А. В. Мудрика, успешная адаптация зависит от навыков коммуникации и поддержки референтной группы [3]. Н. Е. Щуркова акцентирует роль педагогического сопровождения в снижении дезадаптации [4].

Нами было проведено эмпирическое исследование, целью которого стало выявление взаимосвязи между одиночеством и адаптированностью в университетском возрасте. Базой для исследования выступил Барановичский государственный университет. В исследовании приняло участие 100 студентов (50 девушек и 50 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет. В качестве диагностического инструментария были использованы опросник «Опросник переживания одиночества» (ДОПО-3) и опросник «Адаптированность студентов в вузе».

Результаты исследования переживания одиночества в юношеском возрасте представлены на рисунке 1.

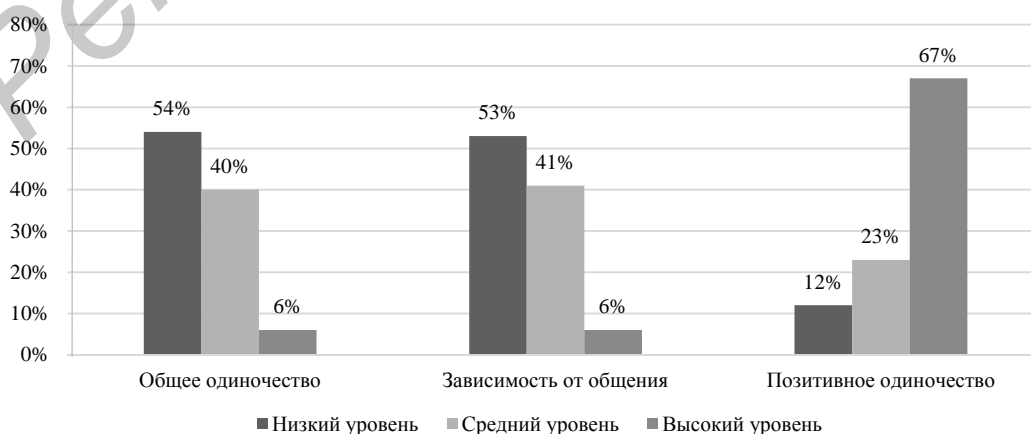


Рисунок 1 – Результаты исследования переживания одиночества в юношеском возрасте

Результаты диагностики общего переживания одиночества среди студентов показывают, что большинство (54 %) успешно справляются с этим состоянием и не испытывают дискомфорта. Однако 40 % демонстрируют средний уровень одиночества, что указывает на периодически возникающее чувство изоляции и потребность в более глубоких социальных контактах. Особого внимания заслуживают 6 % студентов с высокими показателями - они остро переживают одиночество и нуждаются в психологической поддержке.

Результаты исследования адаптированности в университете в юношеском возрасте представлены на рисунке 2.

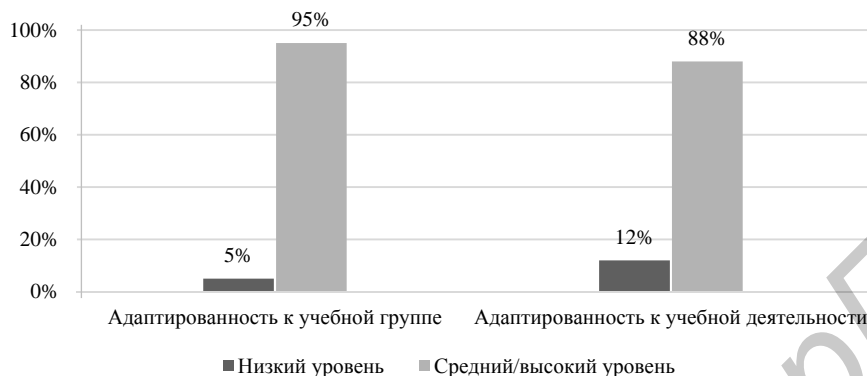


Рисунок 2 — Результаты исследования адаптированности в университете в юношеском возрасте

Результаты исследования адаптации студентов показывают выраженную разницу между уровнем групповой и учебной адаптации. По шкале адаптированности к учебной группе подавляющее большинство студентов (95 %) демонстрируют средний и высокий уровень, что свидетельствует об их успешной интеграции в студенческий коллектив. Эти студенты комфортно чувствуют себя в группе, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым нормам и правилам, а также могут рассчитывать на поддержку со стороны сверстников. Лишь 5 % опрошенных испытывают трудности в этой сфере, проявляющиеся в замкнутости, сложностях с принятием групповых норм и отсутствии взаимопонимания с одноклассниками.

В сфере адаптации к учебной деятельности картина несколько иная. Хотя большинство студентов (88 %) также показывают средний и высокий уровень адаптации, успешно справляясь с учебной нагрузкой, доля испытывающих трудности здесь значительно выше (12 %). Эти студенты сталкиваются с проблемами в освоении учебного материала, испытывают сложности при выполнении заданий и не всегда могут проявить себя на занятиях.

Проведенный корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) выявил статистически значимую слабую отрицательную взаимосвязь ( $r = -0,21$ ;  $p < 0,05$ ) между показателями по шкалам «позитивное одиночество» и «адаптированность к учебной деятельности». Полученный результат свидетельствует о том, что по мере роста уровня позитивного одиночества у студентов наблюдается тенденция к снижению показателей адаптированности к учебной деятельности, и наоборот.

Выявленная взаимосвязь позволяет предположить, что студенты, склонные воспринимать одиночество как позитивное состояние и ценящие уединение, могут испытывать несколько большие трудности в адаптации к учебному процессу. Это может быть связано с меньшей вовлеченностью в академическую среду, ограниченным взаимодействием с преподавателями и однокурсниками, либо с сознательным выбором более автономного стиля обучения.

**Заключение.** Исследование выявило, что большинство студентов успешно адаптируются к университетской среде, однако учебная адаптация вызывает больше трудностей, чем социальная. Обнаруженная отрицательная корреляция между позитивным одиночеством и учебной адаптацией свидетельствует, что студенты, ценящие уединение, могут испытывать определенные сложности в академической сфере. Эти данные подчеркивают необходимость индивидуализации образовательного процесса с учетом личностных особенностей студентов. Полученные результаты имеют практическое значение для совершенствования психолого-педагогического сопровождения в вузах.

#### Список цитируемых источников

1. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. — М. : Просвещение, 1989. — 254 с.
2. Немов, Р. С. Психология : учебник. В 3 кн. Кн. 1 / Р. С. Немов. — М. : ВЛАДОС, 2007. — 687 с.
3. Мудрик, А. В. Социализация человека / А. В. Мудрик. — М. : Академия, 2010. — 304 с.
4. Щуркова, Н. Е. Педагогическая технология / Н. Е. Щуркова. — М. : Педагогическое общество России, 2005. — 256 с.