



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ ОДИНОЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

© З.И. Березина<sup>1</sup>, И.Н. Улыбышева<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ростовский государственный медицинский университет Минздрава России  
Российская Федерация, 344022, г. Ростов-на-Дону, Нахичеванский переулок, 29

<sup>2</sup>Южный федеральный университет  
Российская Федерация, 344006, г. Ростов-на-Дону,  
ул. Большая Садовая, 105/42

Поступила в редакцию 14.07.2023

Окончательный вариант 10.08.2023

■ Для цитирования: Березина З.И., Улыбышева И.Н. Психологическая адаптация личности, переживающей одиночество, к условиям обучения в вузе // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2023. Т. 20. № 3. С. 167-178. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2023.3.12>

**Аннотация.** Переживание одиночества представляет собой одну из важнейших проблем общества, которая существует на протяжении многих лет. Переживание одиночества студентами педагогических направлений подготовки может негативно сказываться на успешности овладения учебным материалом, адаптации к новому социальному статусу, а также негативно влиять на формирование образа педагогической профессии. Наиболее актуально исследовать проблему переживания одиночества у людей, которые по роду своей профессиональной деятельности включены в постоянное взаимодействие с другими членами общества. Целью нашего исследования является изучение психологических особенностей адаптации личности, переживающей одиночество, к условиям обучения в вузе, что является одной из актуальных проблем, обусловленной влиянием успешности или неуспешности прохождения процесса адаптации на становление отношения студентов к учебе, а также к будущей профессиональной педагогической деятельности. Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет». Общее количество респондентов, принявших участие в исследовании, – 290 студентов 1-го курса педагогических направлений подготовки, очной формы обучения. В исследовании были использованы следующие методы: «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда, «Диагностика переживания одиночества» Е.Е. Роговой, методы математической обработки данных, корреляционный критерий  $r_s$ -Спирмена. В результате исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что существует статистически доказанная взаимосвязь между переживаемым личностью одиночеством и особенностями адаптации к условиям обучения в вузе. Результаты исследования позволяют определить особенности индивидуальной работы со студентами педагогических направлений с различным уровнем одиночества и разработать индивидуальную программу адаптации обучающихся в зависимости от актуально переживаемого личностью одиночества, особенно на первых курсах обучения.

**Ключевые слова:** одиночество, адаптация, студенты, личность, эмоциональная напряженность, обучение.



## PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A PERSON EXPERIENCING LONELINESS TO THE CONDITIONS OF STUDYING AT A UNIVERSITY

© Z.I. Berezina<sup>1</sup>, I.N. Ulybysheva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Rostov State Medical University of the Health Ministry of the Russian Federation  
29, Nakhichevan Lane, Rostov-on-Don, 344022, Russian Federation

<sup>2</sup>Southern Federal University

105/42, Bolshaya Sadovaya st., Rostov-on-Don, 344006, Russian Federation

Original article submitted 14.07.2023

Revision submitted 10 .08.2023

■ For citation: Berezina Z.I., Ulybysheva I.N. Psychological adaptation of a person experiencing loneliness to the conditions of studying at a university. *Vestnik of Samara State Technical University. Series Psychological and Pedagogical Sciences*. 2023; 20(3): 167-178. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2023.3.12>

*Abstract.* The experience of loneliness is one of the most important problems of society, which has existed for many years. The feeling of loneliness experienced by students of pedagogical training fields can negatively affect the success of mastering educational material, adaptation to a new social status, as well as negatively affect the development of the teaching profession image. It is most relevant to investigate the problem of experiencing loneliness in people who, by the nature of their professional activity, are involved in constant interaction with other members of society. The aim of our research is to study the psychological characteristics of the adaptation of a person experiencing loneliness to the study conditions at a university. It is one of the urgent problems caused by the influence of the success or failure of the adaptation process on the development of students' attitudes to study, as well as to future professional pedagogical activity. The study was conducted on the basis of the Southern Federal University. The total number of respondents who took part in the study was 290 first-year students of pedagogical specialties of full-time education. The following methods were used in the study: "Methodology for diagnosing socio-psychological adaptation" by K. Rogers and R. Diamond, "Diagnosis of experiencing loneliness" by E.E. Rogovoy, methods of mathematical data processing Correlation criterion  $r$ -Spearman. As a result of the study, data were obtained indicating that there is a statistically proven relationship between the loneliness experienced by a person and the characteristics of adaptation to the study conditions at a university. The results of the study will make it possible to determine the features of individual work with students of pedagogical areas with different levels of loneliness and to develop an individual program for the adaptation of students, depending on the loneliness actually experienced by the individual, especially in the 1st year of study.

**Keywords:** loneliness, adaptation, students, personality, emotional tension.

## Введение

Социальные изменения, происходящие в настоящее время во многом, оказывают влияние на личность и ее переживания. Важность изучения проблемы психологических особенностей адаптации личности, переживающей одиночество, к условиям обучения в вузе состоит в том, что залог успеха человека в жизни во многом зависит от умения эффективно взаимодействовать с социумом, а умение личности легко и успешно адаптироваться к нормам и правилам общества является основой эффективного взаимодействия. Проблема адаптации личности к изменяющимся социальным условиям все чаще освещается в психологических исследованиях. Современное общество стремительно изменяется, и к личности благодаря непредсказуемости и неустойчивости социальных процессов предъявляется гораздо больше требований; в данной ситуации личности необходимо соответствовать социальным требованиям, а также стремиться сохранять равновесие и внутреннюю стабильность.

## Обзор литературы

На современном этапе развития науки можно сделать вывод о наличии теоретических и практических наработок по проблематике исследования, но отсутствуют обобщающие работы по выявлению психологических особенностей адаптации личности, переживающей одиночество, к условиям обучения в вузе. Проблема исследования адаптации студентов в период обучения в вузе представлена следующими работами: А.С. Авдеенко, И.В. Агличева, Н.А. Богачкина – комплексное исследование особенностей личностной адаптации студентов вуза [1]; В.В. Батколина, Н.Г. Григорьева, Л.К. Гришанов, В.Д. Цуркан – особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения [2]; S.Di. Battista, M. Pivetti, G. Melotti, C. Berti, Д.А. Данилин – системный анализ психофизической и социальной адаптации студентов [3]; Г.Е. Алексеева, С.В. Дроздов – динамика мотивационно-смысловых образов личности студентов в процессе адаптации к учебе [4]; В.П. Казначеев, G. Oliveira Silva, N. Del Angelo, H. Galdino-Junior – современные аспекты адаптации [5]; Н.Г. Колызаева – формирование адаптационных характеристик личности у студентов в начальном периоде обучения; А.М. Кураева, Т.В. Ледовская, А.А. Луну, А.А. Любякин, В. Gargallo, I. Morera, E. Garcia – психологическая поддержка студентов в период адаптации к образовательному процессу вуза [6–10]; Л.М. Волосникова, С.А. Пакулина, Б.А. Сосновский, Ren-Zhong Peng, Wei-Ping Wu – адаптивные способности студентов педагогического вуза: структура, факты, средства развития [11, 12]; И.П. Миронов, Е.В. Решетникова – психологическая адаптация и сопровождение студентов-первокурсников на начальных этапах обучения [13, 14].

В рамках работы над данным исследованием под термином «адаптация» понимаются психологические возможности и механизмы личности, позволяющие ей эффективно функционировать в условиях изменяющихся условий внешней среды.

В процессе адаптации к обучению в вузе студенты закладывают основу предстоящего профессионального развития, так как именно в данный период происходит осознание значимости выбранной профессии, конкретизация положительных и отрицательных сторон, требований, которые предъявляет профессиональная деятельность; благополучноехождение адаптации способствует целенаправленному и личностно значимому обучению в вузе [15, 16].

Успешное прохождение процесса адаптации к обучению в вузе определяется такими критериями, как формирование траектории профессиональной эффективности в выбранной сфере деятельности, формирование здоровьесберегающей тактики будущей профессиональной деятельности, в педагогической деятельности выражающимися в формировании индивидуального педагогического стиля деятельности [17].

Основой для исследования одиночества выступили следующие работы: А.А. Артамонова, Е.В. Кудрявцева, С. So, К. Fiori, Y. Ti, J. Wei, Z. Hao – переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников [18–20]; В. Вейс, Z. Narita, R. Banawa, S. Zhou, J. DeVylder, А. Коуанаги, Н. Oh – вопросы изучения одиночества [21]; О.Б. Долгинова, Н.А. Рождественская, Е.Е. Рогова, W. Chen Lu – изучение одиночества как психологического феномена [22, 23]; А.Н. Бельшева, Н.А. Николаева, М.К. Nottage, N.Y.L. Oei, N. Wolters, А. Klein, С.М. Van der Heijde, P. Vonk, R.W. Wiers, J. Koelen – понимание и переживание изолированности в юношеском возрасте [24, 25]; Е.Е. Чурилова – теоретические подходы к одиночеству [26].

В статье понятие «одиночество» интерпретируется как специфическая ситуация, проявляющаяся в системе социальных, межличностных взаимоотношений и характеризующаяся изолированностью данных связей и отношений. Анализ ряда теоретических подходов и исследований позволяет нам делать заключение, что в подавляющем числе случаев возникновение и переживание одиночества на уровне межличностных отношений происходит вследствие отсутствия сформированной социальной роли, низкого уровня аттракции и аффилиации. Недостаточность развитости приведенных механизмов способствует формированию неадекватной личностной самооценки, неэффективному межличностному взаимодействию, что в результате приводит к социальной изоляции [27].

Переживание одиночества для студентов педагогических направлений может выступать личностной деформацией, которая впоследствии может стать профессиональной деструкцией. То есть переживание одиночества будущими педагогами неразрывно связано с особенностями проявления Я-концепции и может негативно сказаться на личностной целостности и личностном развитии [28].

Целью данного исследования является изучение психологических особенностей адаптации личности, переживающей одиночество, к условиям обучения в вузе.

В соответствии с целью исследования нами были определены следующие задачи:

- выявить доминирующий вид переживаемого одиночества;
- определить социально-психологические показатели адаптации респондентов;
- обработать и проанализировать полученные эмпирические данные с помощью методов математико-статистической обработки.

Новизна исследования заключается в качественно новом подходе к изучению проблем адаптации студентов во взаимосвязи с переживаемым ими одиночеством. Дальнейшая разработка данной проблематики позволит разработать программу психологической адаптации личности, переживающей одиночество, к новым социальным условиям.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем: предложено научное суждение о влиянии различных видов одиночества у студентов педагогических направлений на особенности протекания процесса адаптации к обучению в вузе.

Практическая значимость исследования обусловлена актуальностью вопроса организации профессионального обучения и становления будущих педагогов с различным уровнем чувства одиночества. Результаты исследования позволят определить особенности индивидуальной работы со студентами педагогических направлений с различным уровнем одиночества и разработать рекомендации для корректировки профессиональных представлений в период адаптации к обучению в вузе. Результаты исследования позволят определить особенности индивидуальной работы со студентами педагогических направлений с различным уровнем одиночества и разработать индивидуальную программу адаптации обучающихся в зависимости от актуально переживаемого личностью одиночества.

## Материалы и методы

В исследовании приняли участие 290 человек (58 юношей, 232 девушки) в возрасте от 18 до 19 лет, обучающихся на 1-м курсе очной формы педагогических направлений подготовки Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону, РФ.

С целью выявления доминирующего вида одиночества применялась методика «Диагностики переживания одиночества» Е.Е. Роговой, которая позволяет определить вид переживаемого личностью одиночества: временное, постоянное, эмоциональное, поведенческое, когнитивное. Для диагностики показателей адаптации нами была использована «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда. Статистическая обработка проводилась с помощью корреляционного критерия  $r_s$ -Спирмена.

## Результаты исследования

Результаты диагностики, направленной на выявление доминирующего переживания одиночества, представлены на рис. 1.

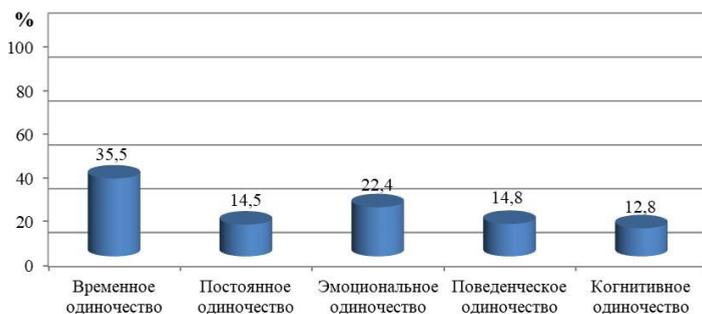


Рис. 1. Распределение исследуемой выборки по актуально переживаемому виду одиночества, %

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что у большинства студентов 1-го курса выражено временное одиночество (103 студента), которое является весьма распространенным и часто встречаемым видом одиночества и для которого характерны непродолжительные по времени приступы переживания личностью одиночества. Переживание респондентами данного вида одиночества может объясняться тем, что переход от школьного обучения к условиям обучения в вузе является значимым стрессором ввиду того, что происходит резкая смена социального окружения, структуры учебной деятельности.

Следующим видом переживания личностью одиночества по частоте выявления в данной выборке является эмоциональное одиночество (65 респондентов). Для данного вида одиночества характерным является переживание одиночества вследствие отсутствия эмоционально значимых взаимосвязей с окружающими. Полученные данные можно объяснить тем, что у студентов, принявших участие в исследовании, ввиду того, что они находятся на 1-м курсе обучения, еще не установились достаточно тесные эмоциональные связи с одноклассниками, что способствует развитию эмоционально негативного отношения к процессу обучения и предстоящей профессиональной педагогической деятельности.

Переживание поведенческого одиночества выявлено у 14,8 % (43 респондента), данный вид одиночества проявляется в повышении конфликтности с окружающими, что приводит к потере межличностных взаимосвязей. Переживание данного вида одиночества может быть обусловлено вхождением респондентов в качественно новые социальные условия взаимодействия, овладением новой социальной ролью, что влечет за собой проблемы в выстраивании межличностных отношений и, как следствие, переживание потери связи с окружающими людьми.

Следующим по частоте переживания является постоянное одиночество (42 респондента). Данный вид одиночества является весьма проблематичным с точки зрения его преодоления, так как для него характерно отсутствие значимых межличностных связей на протяжении долгового времени. Подобные показатели можно объяснить тем, что студенты, переживающие постоянное одиночество, испытывают острый стресс, связанный с изменением привычных условий обучения (переход от школьного обучения к обучению в вузе).

Заключительным видом одиночества, которое было выявлено в исследуемой выборке, является когнитивное одиночество (37 респондентов). Такие результаты можно объяснить резкой сменой привычной обстановки и социального окружения.

Распределение респондентов внутри каждой группы по индивидуальным параметрам представлено в таблице.

**Индивидуальные параметры респондентов внутри каждой группы**

Переживаемое одиночество	Пол		Возраст, лет			Место проживания		
	Жен.	Муж.	18	19	20	Вместе с родителями	Съемная квартира	Общежитие
Поведенческое	33	10	33	9	1	23	10	10
Эмоциональное	50	15	53	10	2	29	13	23
Временное	81	22	81	18	4	25	32	46
Постоянное	36	6	37	5	0	18	12	12
Когнитивное	32	5	30	4	3	21	6	10
Всего:	232	58	234	46	10	137	69	84

Как показано в таблице, преобладающее количество респондентов относится к женскому полу и соответствует возрасту 18 лет. Более качественный анализ показывает, что респонденты, относящиеся к группе с преобладанием временного одиночества и относящиеся к группе риска, проживают в основном в общежитии и в съемных квартирах, и лишь 25 студентов проживают с родителями. Такое распределение также может оказывать влияние на переживание

данными респондентами ярко выраженного временного одиночества, связанного с вынужденной сепарацией от родителей, переездом в другой город, отрывом от устоявшихся социальных и личностно значимых отношений. Респонденты с преобладанием эмоционального одиночества преимущественно проживают вместе с родителями и в общежитии; респонденты, включенные в группу с переживанием поведенческого одиночества, в основной своей массе проживают вместе с родителями. Группа, соответствующая преобладанию постоянного одиночества, содержит в своем составе студентов, которые распределились практически равномерно по условиям проживания: 18 человек проживают вместе с родителями, по 12 студентов в съемных квартирах и в общежитиях. Заключительная группа, в которую входят респонденты с выявленным когнитивным одиночеством, преимущественно проживает вместе с родителями.

Далее нами была использована методика, позволяющая выявить социально-психологические показатели адаптации. Полученные результаты представлены на рис. 2.

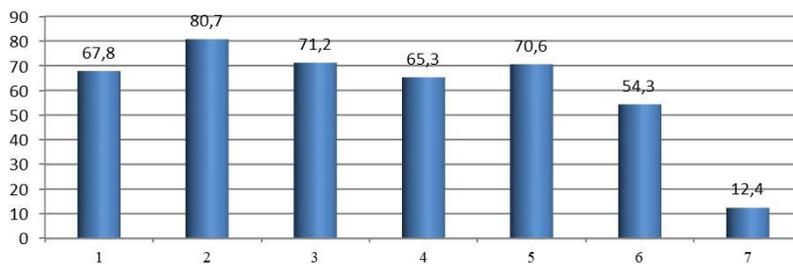


Рис. 2. Интегральные показатели социально-психологической адаптации: 1 – адаптация; 2 – самоприятие; 3 – принятие других; 4 – эмоциональная комфортность; 5 – интернальность; 6 – стремление к доминированию; 7 – эскапизм

По полученным эмпирическим данным можно сделать вывод о том, что в данной выборке респондентов отмечаются высокие показатели по следующим интегральным показателям: самоприятие (80,7 %) – показатель отношения личности к себе и оценки своих действий; принятие других (71,2 %) – высокий уровень потребности личности в образовании близких межличностных связей; интернальность (70,6 %) – преобладание внутреннего локуса контроля над внешним.

Для соотнесения и выявления статистически значимых взаимосвязей между переживаемым личностью одиночеством и показателями социально-психологической адаптации нами был использован корреляционный критерий  $r_s$ -Спирмена. Значимые корреляционные связи были обнаружены нами в группах респондентов, которые переживают такие виды одиночества, как постоянное, поведенческое, когнитивное. В группах респондентов с преобладанием временного и эмоционального одиночества статистически значимой взаимосвязи с интегральными показателями социально-психологической адаптации обнаружено не было. Это может быть объяснено тем, что данные виды одиночества отличаются от остальных кратковременностью и ситуативностью.

Полученные данные свидетельствуют о наличии отрицательных корреляционных связей между переживанием постоянного и поведенческого одиночества и такими показателями социально-психологической адаптации, как адаптация (-0,437 при  $r_s=0,000$ , -0,373 при  $r_s=0,000$ ), самоприятие (-0,458 при  $r_s=0,000$ ,

-0,460 при  $r_s=0,000$ ), притяжение других (-0,407 при  $r_s=0,000$ , -0,438 при  $r_s=0,000$ ), эмоциональная комфортность (-0,452 при  $r_s=0,000$ , -0,378 при  $r_s=0,000$ ), интернальность (-0,362 при  $r_s=0,000$ , -0,312 при  $r_s=0,000$ ), а также о положительной корреляционной связи с эскапизмом (0,228 при  $r_s=0,000$ , 0,263 при  $r_s=0,000$ ). Переживание когнитивного одиночества отрицательно взаимосвязано с адаптацией (-0,513 при  $r_s=0,000$ ), самопритяжением (-0,460 при  $r_s=0,000$ ), притяжением других (-0,438 при  $r_s=0,000$ ), эмоциональной комфортностью (-0,517 при  $r_s=0,000$ ), интернальностью (-0,448 при  $r_s=0,000$ ), стремлением к доминированию (-0,137 при  $r_s=0,020$ ) и положительно – с проявлением эскапизма (0,316 при  $r_s=0,000$ ).

## Обсуждение и заключение

Полученные в результате проведенного нами эмпирического исследования данные позволяют сделать вывод о том, что существует взаимосвязь между переживаемым личностью одиночеством и показателями социально-психологической адаптации в условиях обучения в вузе. Так, чем глубже переживается постоянное или поведенческое одиночество, тем ниже показатели внутреннего контроля, но выше стремление к избеганию проблем. Полученные данные могут быть интерпретированы тем, что данные виды одиночества оказывают достаточно негативное влияние на личность, ее поведенческие, эмоциональные и коммуникативные составляющие. Для коррекции данных видов одиночества и оказания помощи личности в адаптации к новым социальным условиям, в частности в адаптации к условиям обучения в вузе, важно оказывать психологическое сопровождение с проведением коррекционных мероприятий.

Респонденты, переживающие когнитивное одиночество, показывают низкие результаты по показателям адаптации, притяжения себя и других, у них отмечается переживание эмоциональной неудовлетворенности социальными связями, внешний локус контроля преобладает над внутренним, ниже показатели стремления к лидерству, но существенно повышается стремление к эскапизму – даже в ущерб собственным интересам и ценностям.

Представленные данные свидетельствуют о том, что изучение и своевременное выявление актуального вида одиночества, переживаемого личностью на этапе обучения в вузе, подтверждает свою значимость, так как результаты исследования позволяют сделать вывод о взаимосвязи между переживаемым одиночеством и показателями социально-психологической адаптации.

В качестве выводов следует отметить возможность дальнейшей разработки методологии и инструментария оценки эффективности адаптации личности; расширение теоретических знаний о целях, содержании, технологиях и результатах профессиональной подготовки студентов. Практическая значимость рассматриваемого вопроса обусловлена актуальностью вопроса организации профессионального обучения и становления студентов в период адаптации под влиянием различных факторов. Дальнейшие разработки по данной теме позволят разработать и апробировать психологическую программу сопровождения адаптации личности, переживающей одиночество. Также становится возможным определить особенности индивидуальной работы со студентами и своевременно скорректировать переживания личности в период адаптации к обучению в вузе, обеспечив тем самым эффективный переход от процесса профессионального обучения к процессу профессионального становления и развития в выбранной сфере деятельности.

**Библиографический список**

1. Авдеенко А.С. Психологическая адаптация студентов вуза // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2016. – Т. 4. – № 2 (13). – С. 4–8 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26224617> (дата обращения: 01.05.2023).
2. Батколина В.В. К вопросу об адаптации студентов к условиям обучения в университете // Цивилизация знаний: российские реалии: Труды 19-й Международной научной конференции, Москва, 20–21 апреля 2018 года. – М.: Российский новый университет, 2018 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37325560> (дата обращения: 01.05.2023).
3. Di Battista S., Pivetti M., Melotti G., Berti C. Lecturer Competence from the Perspective of Undergraduate Psychology Students. A Qualitative Pilot Study. *Education Sciences*. 2022. Vol. 12. No. 2. <https://www.researchgate.net/publication/358780287> (accessed June 21, 2023).
4. Алексеева Г.Е. Междисциплинарный подход к анализу понятия социальная адаптация // *NovInfo.Ru*. – 2017. – Т. 2. – № 60. – С. 516–524 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28427536> (дата обращения: 01.06.2023).
5. Oliveira Silva G., Del Angelo N., Galdino-Junior H. Academic performance, adaptation and mental health of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*. 2021. Vol. 55. Pp. 103145.
6. Кураева А.М. Проблема профессиональной адаптации студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № Т32. – С. 352–354 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29072950> (дата обращения: 01.06.2023).
7. Ледовская Т.В. Индивидуально-психологические особенности и успешность учебной деятельности студентов с организаторскими способностями // Вестник Вятского государственного университета. – 2020. – № 1. – С. 138–148.
8. Луну А.А. Особенности адаптации первокурсников к социокультурной среде вуза // Социально-культурная деятельность: векторы исследовательских и практических перспектив: Материалы Международной электронной научно-практической конференции, Казань, 19–20 мая 2017 года. – Казань: Бриг, 2017 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30020565> (дата обращения: 02.05.2023).
9. Любякин А.А. Исследование субъективного ощущения одиночества и адаптивности у студентов // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 9. – С. 101–107.
10. Gargallo B., Morera I., Garcia E. Innovative methodology at the university. Its effects on learning processes of university students. *Anales de Psicologia*. 2015. Vol. 31. No. 3. Pp. 901–915. <https://www.researchgate.net/publication/283025386> (accessed June 26, 2023).
11. Волосникова Л.М. Самоорганизация студентов-педагогов как детерминанта благополучия в условиях дистанционного обучения // Вестник Вятского государственного университета. – 2022. – № 3 (145). – С. 148–154.
12. Ren-Zhong Peng, Wei-Ping Wu. Measuring communication patterns students in adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 2019. Vol. 70. Pp. 78–88.
13. Миронов И.П. Адаптация студентов вуза к учебному процессу в посткарантинный период обучения // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2022. – Т. 28. – № 2. – С. 200–212 [Электронный ресурс]. – URL: <https://journals.urfu.ru/index.php/Izvestia1/article/view/5966> (дата обращения: 01.06.2023).
14. Решетникова Е.В. Психологические проблемы адаптации студентов первого курса в высшем учебном заведении (на примере института социальных наук ИГУ) // Проблемы теории и практики современной психологии: Материалы XVII Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, Иркутск, 26–27 апреля 2018 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2018. – С. 215–218. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=hettmri> (дата обращения: 21.06.2023).
15. Роль личностно-ориентированного подхода в образовании в становлении будущего специалиста // Сборник статей по материалам научно-технической конференции Института технологических машин и транспорта леса по итогам научно-исследовательских работ 2018 года, Санкт-Петербург, 30 января – 06 февраля 2019 года / отв. ред. В.А. Соколова. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова, 2019 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=lpebwk> (дата обращения: 21.06.2023).

16. Хрипунова О.Г., Лунева Е.В., Бобкова Н.Д., Брызгалова О.Н. Формирование профессионально-ценностных ориентаций студентов // *Alma Mater* (Вестник высшей школы). – 2020. – № 8. – С. 38–42 [Электронный ресурс]. – URL: <https://almavest.ru/ru/archive/3264/4769> (дата обращения: 21.06.2023).
17. Улыбышева И.Н. Динамика адаптации студентов к образовательной среде вуза // *Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Международной научно-практической конференции*. – 2022. – № 10. – С. 81–86 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50284763> (дата обращения: 21.06.2023).
18. Кудрявцева Е.В. Психолого-акмеологическая программа преодоления деструктивного отчуждения в юношеском возрасте // *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*. – 2011. – № 10 (102). – С. 134–140 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17009351> (дата обращения: 21.05.2023).
19. So C., Fiori K. Attachment anxiety and loneliness during the first-year of college: Self-esteem and social support as mediators, *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 187. Pp. 111405. <https://www.sciencegate.app/document/10.1016/j.paid.2021.111405> (accessed June 21, 2023).
20. Ti Y., Wei J., Hao Z. The longitudinal association between loneliness and self-esteem among Chinese college freshmen. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 193.
21. Naritaa Z., Banawab R., Zhouc S., DeVyllder J., Koyanagief A., Oh H. Loneliness and psychotic experiences among US university students: Findings from the Healthy Minds Study. *Psychiatry Research*. 2022. Vol. 308. Pp. 114362.
22. Малышева С.В., Рождественская Н.А. Особенности чувства одиночества у подростков // *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*. – 2001. – № 3. – С. 63–68.
23. Chen Lu W. Future work-self salience and proactive career behavior among college student in Taiwan: A career construction model of adaptation, *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*. 2020. Vol. 27. Pp. 100259. <https://www.researchgate.net/publication/343698670> (accessed June 21, 2023).
24. Бельшиева А.Н. Особенности ценностно-смысловой сферы субъективно-одиноких студентов // *Нижегородский психологический альманах*. – 2022. – № 2. – С. 98–106 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50173720> (дата обращения: 21.06.2023).
25. Nottage M.K., Oei N.Y.L., Wolters N., Klein A., Van der Heijde C.M., Vonk P., Wiers R.W., Koelen J. Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students. *Personality and Individual*. 2022. Vol. 185. Pp. 111233. <https://www.semanticscholar.org/paper/Loneliness-mediates-the-association-between-and-Nottage-Oei/3ec338392ec7f06e64050cf3099a879c15c22e37> (accessed June 28, 2023).
26. Чурилова Е.Е. Феномен одиночества в философии и психологии // *Вестник Вятского государственного университета*. – 2020. – № 1. – С. 114–129.
27. Рыжакова Е.В. Проблема одиночества современной студенческой молодежи // *Нижегородский психологический альманах*. – 2018. – № 1 [Электронный ресурс]. – URL: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2018/1/150.pdf> (дата обращения: 21.06.2023).
28. Улыбышева И.Н. Особенности изучения одиночества у будущих педагогов // *Интернет-журнал «Мир науки»*. – 2019. – № 6 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42596489> (дата обращения: 21.05.2023).

## References

1. Avdeenko A.S. Psikhologicheskaya adaptatsiya studentov vuza [Psychological adaptation of university students]. *Vestnik Soveta molodykh uchornykh i spetsialistov Chelyabinskoy oblasti*. 2016. Vol. 4. No. 2 (13). Pp. 4–8. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26224617> (accessed May 01, 2023).
2. Batkolina V.V. K voprosu ob adaptatsii studentov k usloviyam obucheniya v universitete [On the issue of adaptation of students to the conditions of study at the university]. *Tsivilizatsiya znaniy: rossiyskiye realii: Trudy 19-y Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, Moskva, 20–21 aprelya 2018 goda. Moscow: Rossiyskiy novyy universitet, 2018*. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37325560> (accessed May 01, 2023).

3. Di Battista S., Pivetti M., Melotti G., Berti C. Lecturer Competence from the Perspective of Undergraduate Psychology Students. *A Qualitative Pilot Study. Education Sciences*. 2022. Vol. 12. No. 2. <https://www.researchgate.net/publication/358780287> (accessed June 21, 2023).
4. Alekseeva G.E. Mezhdistsiplinarynyj podkhod k analizu ponyatiya sotsial'naya adaptatsiya [Interdisciplinary approach to the analysis of the concept of social adaptation]. *NovInfo.Ru*. 2017. Vol. 2. No. 60. Pp. 516–524. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28427536> (accessed June 01, 2023).
5. Oliveira Silva G., Del Angelo N., Galdino-Junior H. Academic performance, adaptation and mental health of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*. 2021. Vol. 55. Pp. 103145.
6. Kuraeva A.M. Problema professional'noy adaptatsii studentov [The problem of professional adaptation of students]. *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal "Kontsept"*. 2017. No. 32. Pp. 352–354. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29072950> (accessed June 01, 2023).
7. Ledovskaya T.V. Individual'no-psikhologicheskiye osobennosti i uspehnost' uchebnoy deyatel'nosti studentov s organizatorskimi sposobnostyami [Individual psychological characteristics and educational success of students with organizational abilities]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2020. No. 1. Pp. 138–148.
8. Lunu A.A. Osobennosti adaptatsii pervokursnikov k sotsiokul'turnoy srede vuza [Features of adaptation of first-year students to the socio-cultural environment of the university]. *Sotsial'no-kul'turnaya deyatel'nost': vektory issledovatel'skikh i prakticheskikh perspektiv: Materialy Mezhdunarodnoy elektronnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Kazan', 19–20 maya 2017 goda*. Kazan: Brig Publ., 2017. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30020565> (accessed May 02, 2023).
9. Lyubyakin A.A. Issledovaniye sub'yektivnogo oshchushcheniya odinochestva i adaptivnosti u studentov [Study of the subjective feeling of loneliness and adaptability among students]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. 2018. No. 9. Pp. 101–107.
10. Gargallo B., Morera I., Garcia E. Innovative methodology at the university. Its effects on learning processes of university students. *Anales de Psicologia*. 2015. Vol. 31. No. 3. Pp. 901–915. <https://www.researchgate.net/publication/283025386> (accessed June 26, 2023).
11. Volosnikova L.M. Samoorganizatsiya studentov-pedagogov kak determinanta blagopoluchiya v usloviyax distantsionnogo obucheniya [Self-organization of student teachers as a determinant of well-being in conditions of distance learning]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2022. No. 3 (145). Pp. 148–154.
12. Ren-Zhong Peng, Wei-Ping Wu. Measuring communication patterns students in adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 2019. Vol. 70. Pp. 78–88.
13. Mironov I.P. Adaptatsiya studentov vuza k uchebnomu protsessu v postkarantinnyy period obucheniya [Adaptation of university students to the educational process in the post-quarantine period of education]. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury*. 2022. Vol. 28. No. 2. Pp. 200–212. <https://journals.urfu.ru/index.php/Izvestia1/article/view/5966> (accessed June 01, 2023).
14. Reshetnikova E.V. Psikhologicheskiye problemy adaptatsii studentov первого курса v vysshem uchebnom zavedenii (na primere instituta sotsial'nykh nauk IGU) [Psychological problems of adaptation of first-year students in a higher educational institution (on the example of the Institute of Social Sciences of ISU)]. *Problemy teorii i praktiki sovremennoy psikhologii: Materialy XVII Vserossiyskoy (s mezhdunarodnym uchastiyem) nauchno-prakticheskoy konferentsii, Irkutsk, 26–27 aprelya 2018 goda*. Irkutsk: Irkutskiy gosudarstvennyy universitet, 2018. Pp. 215–218. <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=hetnri> (accessed June 21, 2023).
15. Rol' lichnostno-oriyentirovannogo podkhoda v obrazovanii v stanovlenii budushchego spetsialista [The role of a student-centered approach in education in the development of a future specialist]. *Sbornik statey po materialam nauchno-tekhnicheskoy konferentsii Instituta tekhnologicheskikh mashin i transporta lesa po itogam nauchno-issledovatel'skikh rabot 2018 goda, Sankt-Peterburg, 30 yanvarya – 06 fevralya 2019 goda / otv. red. V.A. Sokolova*. Saint Petersburg: Sankt-Peterburgskiy gosudarstvennyy lesotekhnicheskii universitet imeni S.M. Kirova, 2019. <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=lpebwk> (accessed June 21, 2023).
16. Khripunova O.G., Luneva E.V., Bobkova N.D., Bryzgalova O.N. Formirovaniye professional'no-tsennostnykh oriyentatsiy studentov [Formation of professional value orientations of students]. *Alma Mater (Vestnik vysshey shkoly)*. 2020. No. 8. Pp. 38–42. <https://almavest.ru/archive/3264/4769> (accessed June 21, 2023).

17. Ulybysheva I.N. Dinamika adaptatsii studentov k obrazovatel'noj srede vuza [Dynamics of students' adaptation to the educational environment of the university]. *Lichnost' v kul'ture i obrazovanii: psikhologicheskoye soprovozhdeniye, razvitiye, sotsializatsiya: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. 2022. No. 10. Pp. 81–86. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50284763> (accessed June 21, 2023).
18. Kudryavceva E.V. Psikhologo-akmeologicheskaya programma preodoleniya destruktivnogo otchuzhdeniya v yunosheskom vozraste [Psychological and acmeological program for overcoming destructive alienation in adolescence]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki*. 2011. No. 10 (102). Pp. 134–140. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17009351> (accessed May 21, 2023).
19. So C., Fiori K. Attachment anxiety and loneliness during the first-year of college: Self-esteem and social support as mediators, *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 187. Pp. 111405. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886922001114> (accessed June 21, 2023).
20. Ti Y., Wei J., Hao Z. The longitudinal association between loneliness and self-esteem among Chinese college freshmen. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 193.
21. Naritaa Z., Banawab R., Zhouc S., DeVyllder J., Koyanagief A., Oh H. Loneliness and psychotic experiences among US university students: Findings from the Healthy Minds Study. *Psychiatry Research*. 2022. Vol. 308. Pp. 114362.
22. Malysheva C.B., Rozhdestvenskaya H.A. Osobennosti chuvstva odinochestva u podrostkov [Peculiarities of feelings of loneliness in adolescents]. *Vestnik MGU. Seriya 14. Psikhologiya*. 2001. No. 3. Pp. 63–68.
23. Chen Lu W. Future work-self salience and proactive career behavior among college student in Taiwan: A career construction model of adaptation, *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*. 2020. Vol. 27. Pp. 100259. <https://www.researchgate.net/publication/343698670> (accessed June 21, 2023).
24. Belysheva A.N. Osobennosti tsennostno-smyslovoy sfery sub'yektivno-odinokikh studentov [Features of the value-semantic sphere of subjectively lonely students]. *Nizhegorodskiy psikhologicheskii al'manakh*. 2022. No. 2. Pp. 98–106. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50173720> (accessed June 21, 2023).
25. Nottage M.K., Oei N.Y.L., Wolters N., Klein A., Van der Heijde C.M., Vonk P., Wiers R.W., Koelen J. Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students. *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 185. Pp. 111233. <https://www.semanticscholar.org/paper/Loneliness-mediates-the-association-between-and-Nottage-Oei/3ec338392ec7f06e64050cf3099a879c15c22e37> (accessed June 28, 2023).
26. Churilova E.E. Fenomen odinochestva v filosofii i psikhologii [The phenomenon of loneliness in philosophy and psychology]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2020. No. 1. Pp. 114–129.
27. Ryzhakova E.V. Problema odinochestva sovremennoj studencheskoj molodezhi [The problem of loneliness of modern student youth]. *Nizhegorodskiy psikhologicheskii al'manakh*. 2018. No. 1. <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2018/1/150.pdf> (accessed June 21, 2023).
28. Ulybysheva I.N. Osobennosti izucheniya odinochestva u budushchikh pedagogov [Features of the study of loneliness in future teachers]. *Internet-zhurnal "Mir nauki"*. 2019. No. 6. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=4259648> (accessed June 21, 2023).

---

*Информация об авторах*

**Зинаида Игоревна Березина**, доктор психологических наук, заведующий кафедрой «Общая и клиническая психология», E-mail: [brigak\\_zinaida@mail.ru](mailto:brigak_zinaida@mail.ru)

**Ирина Николаевна Улыбышева**, старший преподаватель Академии психологии и педагогики, E-mail: [iulybysheva@sfned.ru](mailto:iulybysheva@sfned.ru)

---

*Information about the authors*

**Zinaida I. Berezina**, Doc. Psych. Sci., Head of the General and Clinical Psychology Department, E-mail: [brigak\\_zinaida@mail.ru](mailto:brigak_zinaida@mail.ru)

**Irina N. Ulybysheva**, Senior Lecturer of Psychology and Pedagogy Academy, E-mail: [iulybysheva@sfned.ru](mailto:iulybysheva@sfned.ru)