

УДК 378.178:37.015
ББК Ю962-6

ГРНТИ 15.81.21

Код ВАК 19.00.07

Любякин Анатолий Александрович,

кандидат философских наук, доцент, кафедра общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620075, г. Екатеринбург, ул. Ленина, 51, к. 218; e-mail: a.lyubyakin@mail.ru.

Бердюгина Ольга Георгиевна,

кандидат философских наук, доцент, кафедра философии и социологии, Уральский государственный юридический университет; 620026, г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, 54, к. 218; e-mail: phil@usla.ru.

Дубинина Наталья Олеговна,

магистрант департамента психологии, кафедра общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620075, г. Екатеринбург, ул. Ленина, 51, к. 218; e-mail: natasha4141@rambler.ru.

**ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ
ОДИНОЧЕСТВА И АДАПТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптация студентов; одиночество; уровни субъективного ощущения; студенты.

АННОТАЦИЯ. Данная статья посвящена изучению взаимосвязи психологического одиночества и значимых личностных качеств, влияющих на процесс и результаты адаптации. Рассмотрены теоретические аспекты психологического одиночества и адаптации. Опираясь на методологию феноменологического подхода к изучению одиночества, авторы видят одну из ключевых причин актуализации проблемы одиночества в усложнившихся процессах адаптации. Адаптация низкого уровня или дезадаптация приводят к отчуждению от социальной среды, других людей, к самоотчуждению, субъективному ощущению одиночества. Представлены результаты эмпирического исследования проблемы. Обозначены основные виды одиночества, с которыми чаще сталкиваются первокурсники – отчуждающее и диссоциированное одиночество. Виды одиночества рассматриваются в связи с разбалансированностью процессов идентификации и обособления. Проведено и описано исследование взаимосвязи показателей одиночества и адаптивности у студентов-первокурсников. В результате корреляционного анализа зафиксированы значимые отрицательные корреляции шкалы общего одиночества с адаптивностью, эмоциональным комфортом, принятием себя, принятием других, интернальностью, доминированием. Авторы приходят к выводу о том, что личностные качества, осложняющие адаптивность, выступают важным фактором, порождающим риски интенсивного переживания одиночества. В свою очередь, психологическое одиночество во многом мешает реализации адаптационного потенциала личности. Помимо корреляционного анализа описан анализ различий. По уровню субъективного переживания одиночества выделены подгруппы психологически одиноких и неодиноких студентов. Выявлены достоверные различия по большинству основных характеристик адаптивности между психологически одинокими и неодинокими студентами. Это означает, что низкие показатели адаптивности выступают важным фактором формирования психологического одиночества.

Lyubyakin Anatoliy Aleksandrovich,

Candidate of Philosophy, Associate Professor, Department of General and Social Psychology, Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia.

Berdyugina Ol'ga Georgievna,

Candidate of Philosophy, Associate Professor, Department of Philosophy and Sociology, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia.

Dubinina Natal'ya Olegovna,

Master's Degree Student, Faculty of Psychology, Department of General and Social Psychology, Ural Federal University, Ekaterinburg, Russia.

**A STUDY OF THE SUBJECTIVE PERCEPTION
OF LONELINESS AND ADAPTABILITY OF STUDENTS**

KEYWORDS: adaptation of students; loneliness; level of subjective feelings; students.

ABSTRACT. This article is devoted to the study of the interrelation between psychological loneliness and significant personal qualities that affect the process and results of adaptation. The theoretical aspects of psychological loneliness and adaptation are considered. On the basis of the methodology of the phenomenological approach to the study of loneliness, the authors see one of the key reasons for the study of the problem of loneliness in more complex adaptation processes. Low level adaptation or disadaptation lead to alienation from the social environment, other people, oneself, and result in subjective feelings of loneliness. The results of empirical study of the problem are presented. The main types of loneliness, which are often faced by first-year students – alienating and dissociated loneliness, are indicated. Types of loneliness are identified in connection with imbalance of the processes of identification and isolation. A study of the interrelation between loneliness and adaptability in first-year students was conducted and described. As a result of the correlation analysis, significant negative correlations of the scale of general loneliness with adaptability, emotional comfort, self-acceptance, acceptance of others, internality, domination are recorded.

ed. The authors come to the conclusion that personal qualities, which complicate adaptability, enhance the risks of intense loneliness. In turn, psychological loneliness to a large extent interferes with a person's adaptive potential. In addition to the correlation analysis, analysis of differences is described. On the level of subjective experience of loneliness, subgroups of psychologically lonely and not lonely students are identified. Credible differences in the majority of the basic characteristics of adaptability between psychologically lonely and not lonely students are revealed. This means that low rates of adaptability contribute to the development of psychological loneliness.

Проблема психологического одиночества становится одной из острых проблем современного российского общества. Одиночество стало не только психологической, но и социальной проблемой. Ее сложно решить только методами психологического консультирования или психотерапии. Результаты исследований говорят о том, что интенсивное переживание чувства одиночества оказывает деструктивное влияние на человека, его психическое и телесное здоровье, снижает иммунитет. Острые, аффективные реакции на одиночество несут риски депрессивных состояний и суицидального поведения. Субъективное ощущение одиночества чаще воспринимается как негативное переживание, как психологическая проблема, с которой человек не всегда может справиться самостоятельно. В данной статье под одиночеством понимается субъективное состояние эмоциональной отчужденности от мира, социума и себя самого, восприятие сложившихся взаимоотношений как неудовлетворительных и поверхностных. Еще одна особенность одиночества как социально-психологического феномена заключается в том, что это проблема не связана только с одной возрастной группой. Исследования Ж. В. Пузановой [10], Г. Р. Шагивалеевой [15] и других показывают, что она актуальна не только у пожилых людей, но и у подростков, молодежи, студенчества. Описание сложившихся подходов, методов исследования одиночества дано в ряде источников. Д. Перлман и Л. Пепло с учетом особенностей методов исследования, понимания природы одиночества, причин формирования выделили несколько подходов к его изучению. Это психодинамический, феноменологический, экзистенциальный, социологический, интеракционистский, когнитивный, интимный, системный подходы [16, с. 1–18].

В контексте обозначенных методологических установок идет исследование одиночества в отечественной литературе. Одиночество, его причины, диагностика, феноменология, возрастная и гендерная специфика исследовались в работах С. В. Духновского, С. Г. Корчагиной, О. М. Красниковой, Н. Е. Покровского, Ж. В. Пузановой и других авторов.

У одиночества множество причин. Ча-

ще их видят в сфере коммуникативной компетентности личности или связывают с достаточно ограниченным набором проблемных свойств, качеств личности. Вместе с тем, в контексте феноменологического подхода, К. Роджерс рассматривал одиночество как проявление слабой приспособляемости личности. Он считал, что причина одиночества находится в феноменологических несоответствиях представлений индивида о собственном Я. Дело в том, что общество заставляет человека следовать социальным ожиданиям, образцам, социальным ролям. Это социально оправдано, но вместе с тем порождает риски утраты внутреннего, истинного Я. При этом человек имеет свое внутреннее Я, но в силу разных причин убежден, что оно будет отвергнуто другими. Эта коллизия и порождает, по К. Роджерсу, психологическое одиночество, ощущение опустошенности, бессмысленности существования [13; с. 154–157]. Нам важно подчеркнуть, что это результат проявления слабой адаптации. Одиночество связано со сложностями адаптационного процесса, с которыми не каждый может справиться. Психическая адаптация – приспособленность человека как личности к условиям существования в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами, интересами. Под адаптивностью мы понимаем психологическую готовность индивида проявить свои адаптационные способности. По каким критериям мы можем судить о результатах адаптации? А. А. Реан выделяет внутреннее и внешние критерии адаптации [11, с. 78–80]. Внутренний критерий включает в себя психоэмоциональную стабильность, личностную конформность, состояние удовлетворенности, отсутствие дистресса, ощущения угрозы и состояния эмоционально-психической напряженности. Внешний критерий предполагает соответствие реального поведения личности установкам общества, требованием среды, правилам, принятым в социуме, критериям нормативного поведения. С учетом этих критериев соответственно выделяются четыре уровня адаптации: высокий избыточный, высокий оптимальный, низкий, дезадаптивный. Одиночество связано с низким и дезадаптивными уровнями адаптации. В свою очередь, на этих уровнях переживание

одинокства будет отличаться по длительности и (или) интенсивности.

Взаимосвязь между феноменами одиночества и адаптивностью недостаточно изучена как в теоретическом, так и в эмпирическом аспектах [6]. Поэтому требуется более глубокое изучение данной взаимосвязи.

Нами было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи одиночества и адаптивности на студенческой выборке. В одном из немногих исследований по данной теме А. С. Иванищева и Э. Э. Сыманюк рассматривают одиночество как фактор, осложняющий процесс адаптации студентов-первокурсников к новым условиям обучения и иной социальной среде [2]. Такая постановка вопроса, безусловно, имеет право на существование. Нас же больше интересовал другой аспект: не является ли психологическое одиночество следствием адаптационных затруднений и дезадаптации?

Мы предположили, что существует об-

ратная взаимосвязь между уровнем субъективного ощущения одиночества и показателями адаптивности. Исследование проводилось на базе департамента психологии Уральского федерального университета им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. Выборку составили 52 студента первого курса (41 девушка и 11 юношей). Использовались следующие методики исследования: дифференциальный опросник переживания одиночества Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева, опросник для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной, методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Рассмотрим результаты эмпирического исследования. Прежде всего мы выясняли, насколько выражены основные характеристики переживания одиночества у первокурсников в нашей выборке по методике Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева. Основные результаты по интегральным шкалам методики представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Показатели основных шкал по методике
«Дифференциальный опросник переживания одиночества»
Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева**

Шкала	Уровень (%)		
	Высокий	Средний	Низкий
Общее одиночество	25	28,8	46,2
Зависимость от общения	32,7	55,8	11,5
Позитивное одиночество	46,2	48	5,8

25% процентов испытуемых имеют высокие показатели по шкале «общее одиночество». Эти студенты регулярно ощущают свою недостаточную интегрированность в новую социальную среду. Если контакты и есть, то они достаточно поверхностны и формальны, ощущается дефицит общения, а иногда и чувство изолированности. Интенсивное переживание одиночества, на наш взгляд, является ярким индикатором (сигналом) имеющихся трудностей адаптации к новым условиям обучения, учебному коллективу. Кому-то не хватает навыков открытого общения, умения устанавливать неформальные контакты. 28,8% испытуемых имеют средние показатели переживания одиночества. В отличие от предыдущей подгруппы, эти студенты не постоянно, а периодически сталкиваются с переживанием одиночества в периоды обостряющихся трудностей в учебной деятельности и общении. Таким образом, более 50% первокурсников регулярно или периодически сталкиваются с переживанием одиночества, то есть для каждого второго студента одиночество может быть психологической проблемой. Данная проблема выводит человека из зо-

ны комфорта, осложняет многие аспекты его жизнедеятельности. 46,2% выборки имеют низкие показатели переживания одиночества. Для них процесс адаптации прошел более успешно. Они оказались готовы к нему на личностном и коммуникативном уровнях. Важно отметить, что крайние подгруппы, выделенные по показателям шкалы общего одиночества, были условно обозначены как «одинокое» и «неодинокое» студенты и сравнивались в нашем исследовании по различным характеристикам адаптивности.

По шкале «Зависимость от общения» выявлены более высокие показатели, чем по шкале общего одиночества. 32,7% первокурсников имеют высокую степень зависимости от общения, 55,8% – среднюю степень и 11,5% – низкую. Несколько чаще реального переживания одиночества студенты опасаются возможности оказаться одиноким, отчужденным, непонятым, изолированным. Те, у кого больше выражен страх одиночества, часто склонны искать общение любой ценой, что создает видимость решения проблемы, приводит к «суете одиночества». Надо полагать, значительная

часть интернет-общения связана с подобной мотивацией. Какая-то часть испытуемых ощущает сильный дискомфорт, оставаясь один на один с самим собой. Вместе с тем, основная часть первокурсников испытывает и потребность уединения. Об этом говорят показатели шкалы «позитивное одиночество». 46,2% испытуемых имеют высокие показатели по этой шкале, 48% – средние. Понятно, что потребность в общении и потребность в уединении дополняют друг друга. Уединение в отличие от одиночества не сопровождается негативным эмоциональным фоном, позволяет человеку обдумывать важные решения, сконцентрироваться на учебе, просто отдохнуть от общения, его сложностей. Основная часть студентов ценит уединение, уделяет это время себе. Только 5,8% видят мало ценного в ситуации уединения. В данном случае человек не интересен самому себе. За этим чаще стоит неприятие собственной личности, проблемы с самоотношением и самооценкой или страх остаться в одиночестве, связанный с отвержением со стороны значимых лиц в детском возрасте.

По опроснику для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной получены следующие результаты. С. Г. Корчагина рассматривает генезис и виды одиночества на основе взаимодействия механизмов идентификации и обособления. Во взаимодействии с социальной средой у человека данные процессы могут быть сбалансированы в случае успешной адаптации. В случае адаптационных проблем – разбалансированы. Нормальный ход адаптации связан с последовательной сменой процессов идентификации и обособления, их сбалансированностью. Доминирование какого-то механизма приводит к формированию определенного вида одиночества и сбоям в адаптации. По результатам исследования в нашей выборке

преобладают отчуждающий вид одиночества – 42,3% и диссациированное одиночество – 40,4%. Отчуждающий вид одиночества связан с доминированием механизма обособления. У этой части студентов в процессе адаптации к условиям жизни и учебы в вузе наблюдается доминирование процессов обособления над процессами идентификации. Когда возникают сложности во взаимодействии с социальной средой, фрустрируются важные потребности, человек начинает обособливаться от других, защищать границы своей личности. При этом у него возникают риски попасть в ловушку отчуждающего одиночества. Это касается тех студентов, которые имеют склонность реагировать на трудную жизненную ситуацию, в силу ряда личностных особенностей, «уходом в себя». Почти такие же риски у студентов нашей выборки столкнуться с диссациированным видом одиночества. Его специфика связана не с доминированием механизмов идентификации над процессами обособления (это диффузное одиночество). Диссациированное одиночество определяется чрезмерно сильным проявлением механизмов идентификации и обособления, резкой их сменой. Это наиболее сложное состояние одиночества по переживаниям, происхождению, проявлению. Часто это достаточно болезненное, остро переживаемое одиночество. Высокие риски переживания подобного вида одиночества в нашей выборке связаны с возрастными особенностями. Кроме того, склонность к переживанию данного вида одиночества, скорее, характерна для студентов, с признаками идеализации межличностных отношений, с невысокими показателями эмоциональной и общей психологической устойчивости, незрелым, инфантильным мировоззрением.

По методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда зафиксированы показатели, отраженные в таблице 2.

Таблица 2

**Интегральные показатели по методике СПА
(К. Роджерс, Р. Даймонд)**

Шкала	Уровень (%)		
	Высокий	Средний	Низкий
Адаптивность	7,7	92,3	0
Принятия себя	13,4	82,8	3,8
Принятие других	9,6	82,7	7,7
Эмоциональный комфорт	25	73	2
Интернальность	5,7	94,3	0
Доминирование	3,8	86,6	9,6
Эскапизм	3,8	82,7	13,5

В целом, показатели выборки находятся в пределах нормы. По всем шкалам методики у первокурсников, в основном, наблюдаются средние показатели адаптивности. Возможно, доминирование средних значений характеризует нашу выборку как достаточно типичную в отношении адаптивности. В целом, первокурсники обладают необходимыми предпосылками для решения адаптационных проблем, но, видимо, не все могут ими эффективно воспользоваться.

Далее мы сравнивали характеристики адаптивности психологически одиноких и неодиноких студентов. Данные подгруппы выделены согласно показателям по шкале общего одиночества методики Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева. В подгруппу «одинокие студенты» вошли 25% испытуемых с высокими показателями и 46,2% испытуемых с низкими показателями переживания одиночества. Для анализа различий использовался U-критерий Манна-Уитни. Анализ различий между одинокими и неодинокими студентами по показателям интегральных шкал методики СПА К. Роджерса и Р. Даймонда дал следующие результаты. Были выявлены достоверные различия по большинству показателей социально-психологической адаптации. Адаптивность $U=6$, принятие себя $U=15$, принятие других $U=37$, эмоциональный комфорт $U=8,5$, интернальность $U=45,5$, доминирование $U=74,5$, эскапизм $U=75,5$ (критическое значение коэффициента $U=99$ для выборки 13×23 , уровень значимости 0,95).

Прежде всего, общие показатели адаптивности у одиноких студентов гораздо ниже показателей студентов, не переживающих актуального одиночества. Это подтверждает, что низкое качество адаптации или дезадаптация выступают важным фактором формирования субъективного ощущения одиночества. Если ты не соответствуешь требованиям организации учебного процесса в вузе, не решаешь проблемы вхождения в новую социальную среду, то отчуждение и одиночество являются закономерным результатом. Другие шкалы методики СПА прорисовывают детали личностных качеств, которые обуславливают неудачную адаптацию либо важные признаки адаптации. Одинокие студенты гораздо реже ощущают эмоциональный комфорт. Данная характеристика, с одной стороны, выступает одним из критериев адаптации, с другой – эмоциональный дискомфорт характеризует состояние психологически одинокого человека. Эмоции в этом случае выполняют сигнальную функцию о наличии неблагоприятной социальной среды. Достоверные различия по шкале «при-

нятие себя» говорят о том, что одинокие студенты чаще характеризуются заниженной самооценкой, неприятием многих качеств своей личности. Отсутствие позитивного отношения к себе создает проблемы в отношении с другими. Одинокие студенты нашей выборки, в отличие от неодиноких, гораздо чаще предрасположены негативно воспринимать окружающих людей, их намерения. В силу личностных качеств или негативного опыта общения они меньше склонны доверять другому человеку, часто видят в нем потенциальную угрозу, могут автоматически приписывать ему самые плохие намерения. Что касается уровня субъективного контроля, то одинокие студенты не склонны приписывать себе ответственность за результаты собственной деятельности. Для них характерна экстернальность. Показатели интернальности значительно ниже, чем у неодиноких студентов. Они не отличаются последовательностью и настойчивостью в достижении поставленных целей, чаще имеют проблемы с развитием волевых качеств. Достоверные различия по шкале доминирования указывают на то, что подгруппа с высокими показателями одиночества в нашей выборке менее инициативна во взаимодействии, чаще ведома. Пассивность во взаимодействии отмечается и в других исследованиях одиночества. Это во многом объясняется страхом столкнуться с неудачами в коммуникации, хотя от них никто не застрахован.

Для проверки гипотезы о существовании обратной взаимосвязи между субъективным ощущением одиночества и показателями адаптивности был проведен корреляционный анализ. Анализ проводился по всей выборке. Выяснялась степень связи показателей шкалы общего одиночества по методике переживания одиночества Е. Н. Осина и Д. А. Леонтьева с основными шкалами методики СПА К. Роджерса и Р. Даймонда

Корреляционный анализ достаточно убедительно показывает наличие отрицательных корреляций одиночества в нашей выборке с основными показателями шкал адаптации. Наиболее сильная отрицательная связь одиночества с адаптивностью ($-0,79$, критическое значение по Пирсону = $0,35$ для уровня значимости 0,99). Реализация адаптивных качеств личности сопровождается снижением рисков переживания одиночества. Следующая по интенсивности отрицательная связь одиночества наблюдается со шкалой эмоционального комфорта ($-0,73$). Пессимисты, «нытики», студенты, переживающие негативные эмоциональные состояния и демонстрирующие их вовне, чаще сталкиваются с субъективным пере-

живанием одиночества. Вряд ли такое состояние эмоциональной сферы содействует установлению контактов с окружающими людьми. Человек чаще склонен заряжаться положительными эмоциями, взаимодействовать с позитивными людьми. Особенно это касается молодых людей, начинающих самостоятельную жизнь и стремящихся иметь позитивный образ настоящего и будущего. Рост показателей одиночества в нашей выборке сопровождается снижением показателей таких переменных, как «принятие себя» (-0,69) и «принятие других» (-0,67). Вера в себя, свои силы и возможности содействует решению адаптационных проблем, позволяет легче пережить неудачи. Перспективы разрешения трудных жизненных ситуаций, само их восприятие во многом зависят от самоотношения. Человек, знающий себе цену, чаще более привлекателен для окружающих, имеет меньшую вероятность почувствовать себя одиноким. Негативная установка на самого себя может вызывать перцептивные искажения не только в самовосприятии, но и в восприятии других. Враждебное отношение к окружающим обычно вызывает ответные деструктивные реакции. Другой вариант искажений в восприятии – идеализация. Она впоследствии часто приводит к разочарованиям. Если человек неадекватно воспринимает социальное окружение, микросреду, ему сложно будет сформировать аффилиативный круг с близкими, эмоционально благоприятными отношениями. Психологически он остается один на один с окружающим миром, что содействует росту чувства одиночества. Корреляционный анализ также показал наличие обратной связи между одиночеством и интернальностью (-0,55). Чем больше студент нашей выборки воспринимает себя субъектом в деятельности и общении, осознает их результаты как зависимые от личной активности, тем в меньшей степени у него присутствует субъективное ощущение одиночества. Установлены значимые корреляции одиночества и с такими шкалами СПА, как доминирование (-39) и эскапизм (39). Вместе с тем, связь с данными переменными менее выражена, чем с предыдущими показателями социально-психологической адаптации. Более высокие показатели инициативности во взаимодействии с социальным окружением в целом позитивны для снижения рисков переживания одиночества. Меньшую степень выраженности данной связи можно объяснить тем, что в ряде случаев стремление к доминированию оборачивается недостаточным учетом

интересов других участников взаимодействия. В прямой связи находятся показатели уровня переживания одиночества и эскапизма. В период адаптации первокурснику приходится решать много новых проблем. Личностная диспозиция ухода от проблем или прокрастинация, откладывание решения проблем «на потом», играют деструктивную роль во многих отношениях. Чем больше нерешенных проблем, тем более неблагоприятна среда, отчуждение от нее и чувство одиночества. Меньшую интенсивность данной связи можно объяснить тем, что переживание неудачи в решении проблемы иногда более деструктивно для эмоционального благополучия, чем бегство в иллюзию.

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Более 50% первокурсников нашей выборки постоянно или в периоды обострения адаптационных проблем сталкиваются с переживанием одиночества. У каждого четвертого студента субъективное ощущение одиночества высокого уровня.

2. Студенты-первокурсники чаще склонны переживать два вида одиночества – отчуждающее и диссоциированное. Первое связано с тенденцией свертывания социальных контактов в трудной жизненной ситуации, «уходом в себя». Второе – с несбалансированностью механизмов идентификации и обособления, их резкой сменой.

3. Выявлены достоверные различия по большинству основных характеристик адаптивности между психологически одинокими и неодинокими студентами. Это говорит о том, что личностные качества, осложняющие адаптивность, выступают важным фактором, порождающим риски интенсивного переживания одиночества.

4. Корреляционный анализ между показателями уровня переживания одиночества и шкалами методики социально-психологической адаптации выявил наличие значимых обратных корреляций с основными показателями адаптивности у студентов. Это еще раз подтверждает наш предыдущий вывод.

5. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют и о том, что психологически одинокие студенты хуже справляются с адаптационными проблемами. При этом они характеризуются в основном нормативными показателями адаптивных личностных характеристик. В результате можно сделать вывод, что психологическое одиночество во многом мешает реализации адаптационного потенциала личности.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Духновский С. В. Шкала субъективного переживания одиночества : руководство. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика». – 2008.
2. Иванищева А. С., Сыманюк Э. Э. Влияние феномена одиночества на преодоление адаптационных трудностей у студентов колледжа // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 11. – С. 109–114.
3. Казначеев В. П. Современные проблемы адаптации. – М., 2000.
4. Корчагина С. Г. Генезис. Виды и проявления одиночества. – М. : МПСИ, 2008. – 228 с.
5. Красникова О. М. Одиночество. – М. : Ника, 2015. – 208 с.
6. 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.
7. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в современных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1.
8. Пергаменщик Л. А. О создании надежного инструмента измерения одиночества // Психологическая диагностика. – 2008. – № 1. – С. 21–34.
9. Покровский Н. Е., Иванченко Г. В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. – М. : Логос, 2008. – 408 с.
10. Пузанова Ж. В. «Одиночество» как предмет эмпирического анализа // Социология: методология, методы, математические модели. – 2009. – № 29. – С. 132–154.
11. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – СПб. : Прайм Еврознак, 2006. – 479 с.
12. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. – М. : Мир, 1994.
13. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М. : Универс, 1994. – 480 с.
14. Сиомичев А. В. Психологические особенности адаптации студентов. – СПб., 1995.
15. Шлагивалева Г. Р. Одиночество и его переживания студентами. – Елабуга : Алмедиа, 2007. – 157 с.
16. Peplau L. A., D. Perlman. Perspectives on loneliness // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, 1982. – P. 1–18.

R E F E R E N C E S

1. Dukhnovskiy S. V. Shkala sub"ektivnogo perezhivaniya odinochestva : rukovodstvo. – Yaroslavl' : NPTs «Psikhodiagnostika». – 2008.
2. Ivanishcheva A. S., Symanyuk E. E. Vliyaniye fenomena odinochestva na preodoleniye adaptatsionnykh trudnostey u studentov kolledzha // Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii. – 2015. – № 11. – S. 109–114.
3. Kaznacheev V. P. Sovremennyye problemy adaptatsii. – M., 2000.
4. Korchagina S. G. Genezis. Vidy i proyavleniya odinochestva. – M. : MPSI, 2008. – 228 s.
5. Krasnikova O. M. Odinochestvo. – M. : Nikeya, 2015. – 208 s.
6. 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.
7. Maklakov A. G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovaniye v sovremennykh usloviyakh // Psikhologicheskyy zhurnal. – 2001. – T. 22. – № 1.
8. Pergamenshchik L. A. O sozdaniy nadezhnogo instrumenta izmereniya odinochestva // Psikhologicheskaya diagnostika. – 2008. – № 1. – S. 21–34.
9. Pokrovskiy N. E., Ivanchenko G. V. Universum odinochestva: sotsiologicheskoye i psikhologicheskoye ocherki. – M. : Logos, 2008. – 408 s.
10. Puzanova Zh. V. «Odinochestvo» kak predmet empiricheskogo analiza // Sotsiologiya: metodologiya, metody, matematicheskiye modeli. – 2009. – № 29. – S. 132–154.
11. Rean A. A. Psikhologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika. – SPb. : Praym Evroznak, 2006. – 479 s.
12. Remshmidt Kh. Podrostkovyy i yunosheskiy vozrast: Problemy stanovleniya lichnosti. – M. : Mir, 1994.
13. Rodzhers K. R. Vzgl'yad na psikhoterapiyu. Stanovleniye cheloveka. – M. : Univers, 1994. – 480 s.
14. Siomichev A. V. Psikhologicheskoye osobennosti adaptatsii studentov. – SPb., 1995.
15. Shagivaleeva G. R. Odinochestvo i ego perezhivaniya studentami. – Elabuga : Almedia, 2007. – 157 s.
16. Peplau L. A., D. Perlman. Perspectives on loneliness // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, 1982. – P. 1–18.