

# Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических вузов

**И.М. Слободчиков\***,  
кандидат педагогических наук,  
доцент факультета социальной  
психологии,  
заместитель директора Центра  
психолого-педагогической  
реабилитации и коррекции

Статья посвящена анализу переживания одиночества в условиях адаптации к новому образовательному пространству. В основе анализа лежит констатация факта об обязательности специфического внутриличностного переживания в связи с ситуацией смены привычной коммуникативной среды, статуса, роли. Статья условно состоит из двух частей, первая из которых посвящена рассмотрению общей проблематики, связанной с процессом адаптации. В частности, здесь выделяются формы и виды адаптации, отмечаются специфические особенности «вхождения» в пространство вуза. Вторая часть статьи рассматривает переживание одиночества в рамках адаптивного процесса, как одну из форм общего процесса переживания одиночества личностью. Акцент делается на функцию и значение адаптивного одиночества для формирования нормативной ситуации доброкачественного и полноценного «включения» вчерашнего школьника-абитуриента в образовательное пространство вуза.

**Ключевые слова:** адаптация, дезадаптация, адаптивное одиночество, вузовская система образования, школьник, абитуриент, студент-первокурсник.

Ситуация адаптации к новому образовательному пространству изначально предполагает круг специфических проблем, связанных не столько с самим фактом перехода из школы в вузовскую систему,

сколько с приспособлением к новым, заданным извне переменным. Из всего спектра этих проблем простым перечислением могут быть выделены, во-первых, проблема нахождения собственной ниши в новом

---

\* e-mail: il-grant@mail.ru

коллективе и ситуация взаимодействия с членами новой группы; во-вторых, необходимость изменения привычного режима функционирования – школьное расписание и школьный распорядок дня существенно отличаются от вузовского; в-третьих, большие изменения связаны с перестройкой эмоциональных ощущений в рамках нового статуса, приобретением новых ролей. О проблемах адаптации первокурсников любого вуза, в том числе и психолого-педагогического профиля, существует масса литературы. Академические труды рассматривают проблему как в теоретическом, так и в сугубо прикладном аспекте [3, 6, 9]. Статьи и издания научно-популярного характера периодически предлагают «рецепты» преодоления дискомфорта, связанного с новизной ощущений.

Говоря о психологическом дискомфорте, следует иметь в виду исключительно индивидуальный подход к анализу этой характеристики. Обретение новой среды обитания является принципиально иной ступенью, предполагающей расставание с предыдущей средой. Таким образом, проблема адаптации в новом образовательном пространстве начинается еще до его обретения. Если быть более точными и скрупулезно исследовать «корневую базу», следует отметить, что задолго до окончания школы у абсолютного большинства подростков X–XI классов возрастает уровень тревожности в связи с предвосхищением будущей ситуации смены среды. Как правило, основная масса исследователей детально останавливается на ситуации смены круга общения и ее последствий [1, 2, 4, 5, 7, 6, 9]. Процесс коммуникации – главный «наполнитель» нового пространства, и от того, насколько у подростка сформированы механизмы поддержания коммуникативной активности, насколько легко он устанавливает новые связи, будет зависеть и, собственно, ситуация его адаптации в новом коллективе. Однако довольно часто большинство подростков при внешне достаточной коммуникативной активности сталкиваются с ситуацией, когда эту активность им не хочется проявлять.

Это связано не столько с особенностями подросткового возраста (хотя и это важно учитывать при анализе ситуации), сколько с пониманием и ощущением необходимости индивидуализации на фоне общих, совместных с другими, характерных для всех действий, поступков, стандартов. В этой связи поступление в вуз может рассматриваться подростками как новый шанс проявить себя, начать некую самостоятельную жизнедеятельность. Заметим, что этому немало способствует и факт ощущения себя взрослыми, что, в свою очередь, подкрепляется изменением отношения со стороны окружающих (семьи, друзей).

Напомним, что социальная адаптация предполагает активное приспособление индивида к условиям социальной среды. Социальная автономизация — это реализация совокупности установок на себя, устойчивость в поведении и отношениях, соответствующая представлению личности о себе, ее самооценке. Решение задач социальной адаптации и социальной автономизации регулируется противоречивыми мотивами «быть со всеми» или «оставаться самим собой». В исследованиях А.В. Мудрика, В.В. Москаленко, А.Г. Харчева социальная адаптация и автономизация личности рассматриваются как основные компоненты ее социализации.

При всем разнообразии подходов к социальной адаптации большинство исследователей считают, что главная ее функция – это принятие индивидуумом норм и ценностей новой социальной среды (группы, коллектива, в который он приходит), сложившихся здесь форм социального взаимодействия, формальных и неформальных связей, а также форм предметной деятельности (например, способов профессионального выполнения работ) [2, 5, 10].

Различают несколько форм социальной адаптации: дезадаптацию, адаптацию пассивную и активную.

*Дезадаптация* характеризуется недифференцированностью целей и видов деятельности человека, сужением круга его общения и решаемых проблем и, что особенно важно, неприятием норм и ценно-

стей новой социальной среды, а в отдельных случаях и противодействием им.

*Пассивная адаптация* подразумевает, что индивид принимает нормы и ценности по принципу «Я – как все», но не стремится что-либо изменить, даже если это в его силах. Пассивная адаптация проявляется в наличии простых целей и нетрудных видов деятельности, но круг общения и решаемых проблем шире по сравнению с дезадаптацией.

*Активная адаптация* прежде всего способствует успешной социализации в целом. Индивид не только принимает нормы и ценности новой социальной среды, но и строит свою деятельность, отношения с людьми на их основе. При этом у такого человека нередко формируются все новые и новые разнообразные цели, но главной становится полная собственная реализация в новой социальной среде. Круг общения и интересов у человека с активной адаптацией широкий. В конечном счете этот уровень адаптации ведет к гармоничному единству с людьми, с собой, с миром.

Известны три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза:

– формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления к новому окружению, структуре высшей школы, содержанию обучения в ней, к ее традициям, к своим обязанностям;

– общественная, т. е. внутренняя интеграция (объединение) группы студентов-первокурсников и интеграция этой группы со студенческим окружением в целом;

– дидактическая, касающаяся подготовки к новым формам и методам учебной работы в вузе.

Труднее всего, по мнению специалистов, проходит дидактическая адаптация первокурсников [1, 2, 4, 7, 9]. В частности, многие из них не умеют вести лекционные записи, не имеют навыков самостоятельной работы с первоисточниками, не знают, как конспектировать, делать выводы. Постепенно так называемый лекционный синдром уходит, но появляются другие – отсутствие навыков самообразования, творческого подхода к изучаемым дисциплинам.

В связи с тем что на процесс познания в вузе накладываются пробелы в школьных знаниях, процесс познавательной адаптации растягивается на более длительный срок.

Результат адаптации во многом зависит от внешних и внутренних причин. *Внешними* причинами выступают группа, общество, его влияние, а внутренними – личностные психологические и типологические черты индивида. Таким образом, можно говорить, что на абитуриента оказывают влияние не только общество, новая обстановка, статус, группа, но и внутриличностные качества самого новоявленного студента. Соотношение этих компонентов, определяющих характер поведения, зависит от целей и ценностных ориентаций абитуриента, возможностей их достижения в социальной среде.

*Внутренние* причины играют немаловажную роль в успешном протекании адаптации, потому что умение вступать в межличностные отношения, а следовательно, завязывать знакомства, идти на компромисс необходимо для адаптации. Основная часть обучающихся проживает в общежитии, что, естественно, оказывает влияние на адаптацию. Многие студенты в силу личностных особенностей вынуждены переводиться на заочное отделение только потому, что не сложились отношения либо с однокурсниками, либо с преподавателями.

Говоря о личностных типологических характеристиках, следует отметить влияние характера и темперамента на процесс взаимоотношений между абитуриентами в группе и в общении, также отражающихся на адаптационном периоде молодых людей. Безусловно, и личность как таковая, ее потребностно-мотивационная сфера играют не последнюю роль в адаптационном периоде. В ходе развития человеческого общества не только расширяется и качественно меняется круг биологических потребностей, но и возникают специфические социальные потребности. Человеческие потребности многообразны: сохранение вида, потребность в свободе, труде, познании и общении. Удовлетворение этих

потребностей приносит человеку чувство самозначимости и самостоятельности. Поступление в вуз и дальнейшее обучение являются необходимой потребностью для многих студентов, сочетающейся с потребностью в познании и общении, в поиске смысла жизнедеятельности. Следует заметить, что на процесс адаптации оказывает влияние и мотивационная сфера, тесно связанная с потребностями человека. От того, как и насколько мотивировал себя будущий студент, зависит и его дальнейшая учеба. Самооценка также относится к центральным образованиям личности. В значительной степени определяя социальную адаптацию личности, она является регулятором поведения и деятельности. Несмотря на непрерывный характер адаптации, ее обычно связывают с периодами кардинальной смены деятельности индивида и его социального окружения, т. е. период обучения на I курсе от сдачи вступительных экзаменов до сдачи экзаменов первой сессии можно назвать периодом адаптации абитуриентов к обучению в вузе.

Социальная роль обусловлена конкретным местом человека в структуре социальных связей и в известном смысле не зависит от его индивидуально-психологических свойств. Так, выполнение роли преподавателя вуза должно подчиняться одним официальным предписаниям, а выполнение роли студента – другим.

Важным аспектом адаптации является принятие абитуриентом социальной роли студента-первокурсника, а следовательно, и социально-психологический статус, и механизмы социализации личности. Таким образом, на результат адаптационного периода влияют и внешние причины. Эффективность этого процесса во многом зависит от того, насколько адекватно абитуриент воспринимает себя и свои социальные связи.

Наблюдается некоторый парадокс: процесс адаптации вызывает процесс личностных изменений, которые, в свою очередь, вызывают целую серию новых процессов, приводящих не к принципиальному изменению личностного конструкта, но к

изменению системы взглядов на окружающий мир, существующие ценности, а также на себя самого. Парадокс заключается в том, что все указанные процессы соотносятся друг с другом по принципу «складывающейся пирамиды». Процесс адаптации будет, естественно, внешней оболочкой, а ядром – глубинные внутриличностные преобразования, которые в конечном итоге и являются рычагом самоизменения личности. Рассматривая систему взаимосвязи «личность – ситуация – среда» под этим углом зрения, необходимо выделить некий механизм, который позволял бы проследить динамику всех происходящих изменений от момента включения в адаптивный процесс до вероятностного (потенциального) личностного роста. Очевидно, что таким механизмом и в свою очередь центральным содержательным процессом будет являться личностная рефлексия. Данное понятие основательно и детально исследовано применительно к старшему подростковому возрасту, описывать его в настоящей работе нет необходимости. Рефлексия сопровождается комплексом специфических переживаний, которые являются условием не столько ее формирования, сколько функционирования. Основное из этих переживаний – переживание одиночества. Одиночество как специфический психоэмоциональный комплекс (состояние) может и должно рассматриваться в логике онтогенетического развития личности. Возникая с момента рождения ребенка, оно в той или иной форме сопровождает его вырастание и тесно сопряжено с процессами взросления и становления личности. В рамках фундаментальных исследований разных лет, связанных с психологией переживаний, и в частности с переживанием человеком собственного одиночества, существует отдельная тема, рассматривающая одиночество как двойственную характеристику. С одной стороны – как результат отчуждения, следствие процессов индивидуализации и, более того, обязательное условие индивидуализации, с другой – как временный процесс, носящий приспособительный характер. В дан-

ный момент нас будет интересовать достаточно специфический комплекс переживаний и ощущений, который может быть обозначен как «адаптивное одиночество». Говоря об «адаптивном одиночестве», мы изначально предполагаем два фактора: 1) что это преходящее, временное переживание (состояние), 2) что это норма, характерная для любого человека. Отталкиваясь от этих двух посылок, необходимо также отметить, что для каждого человека существует целый ряд периодов, в которых описываемое состояние является особо значимым.

Во избежание путаницы понятий важно акцентировать внимание на следующем моменте: одиночество является нормативным *переживанием*, на основе которого в социальном пространстве-времени формируется и существует специфическое *состояние*, обозначаемое термином «одиночество». При этом состояние одиночества и одиночество как переживание отнюдь не аналоги и не синонимы. Это следственные, тесно взаимосвязанные друг с другом процессы, по сути, составные части единого процесса, в свою очередь включенного в социальный онтогенез.

Основная функция «адаптивного одиночества» – обеспечить психоэмоциональную защиту от существующих (возникающих и развивающихся) стресс-факторов. В то же время именно одиночество выступает средством формирования условной ниши, в которой собирается и анализируется информация о происходящих изменениях. На основе этой информации выстраивается определенная схема, включающая в себя как деятельностные моменты, так и поведенческие акты. Если учитывать, что само переживание одиночества, с одной стороны, тесно связано с потребностно-мотивационной сферой, а с другой – является производной взаимодействия эмоционально-аффективной и когнитивной сфер, картина приобретает полный, целостный характер. Одиночество оказывается именно тем состоянием, которое выполняет барьерную функцию в процессе адаптации – приспособления личности к новым услови-

ям социальной среды. В свою очередь, и сама личность благодаря защите одиночества структурирует полученную информацию.

Переводя разговор в плоскость частной проблемы, связывая переживание одиночества не просто с общей адаптацией, а с адаптацией студентов в образовательном пространстве вуза, опять же не любого вообще, а специфического, специализированного, мы можем выделить несколько дополнительных аспектов.

Во-первых, в 50% случаев происходит акцентирование обострения переживания одиночества, связанное не только и не столько с изменением специфики социальных отношений, ролей и статуса, сколько с пониманием (или предугадыванием) глубины и сложности проблематики предмета, который придется изучать. Психология в этом случае наиболее сложная из наук, в связи с тем что студент, занимающийся ее изучением, как и любой специалист, работающий в данной области, одновременно знакомится с особенностями социума и изучает себя самого, т. е. является сам для себя «подопытным кроликом».

Во-вторых, специфика изучения психолого-педагогических дисциплин неизбежно связана с проблемами ответственности за последующую деятельность на основе полученных знаний, а также с проблемами этики и морали. Две последние области являются тем более важными, что канонов и императивов, в отличие от, например, медицины, здесь практически нет. Выстроенный график учебных дисциплин предполагает, разумеется, последовательность усложнения знаний от первого курса к последнему. Однако студент, в силу элементарной любознательности, получает доступ к самой разнообразной специальной литературе, а иногда, переоценивая собственный «профессиональный потенциал», пытается использовать свои немногие знания на практике.

В-третьих, особенности социальной коммуникации вузов психолого-педагогической направленности тоже имеют свою специфику, способствующую углублению ре-

флексии, с одной стороны, и нередко обострению переживания одиночества, с другой стороны. Специфика заключается прежде всего в том, что база отношений вольно или невольно начинает соотноситься с профессиональным контекстом. Отчасти в этом случае срабатывают привычные стереотипы, для психолога другой человек является открытой книгой, психолог и психиатр недалеко отстоят друг от друга. Подобная стереотипизация создает дополнительный фактор «закрытия» от общения. Подобный феномен начинает наблюдаться на стадии «второй» адаптации, т. е. после того как вхождение в новую социальную сферу уже произошло и начинается ее изучение.

В заключение необходимо сказать несколько слов о временных параметрах «адаптивного одиночества», а также о качественной специфике этого переживания. В отличие от других ситуаций, связанных с переживанием и проживанием одиночества, адаптация сама предполагает определенные ограниченные временные рамки. Если эти рамки, например семестр или даже год, не выдерживаются, т. е. студент не «встраивается» в систему внутренних, собственных характеристик вуза, то наблюдается противоположный, в известном смысле обратный процесс – дезадаптация, для которой существуют свои качественные параметры-характеристики и их содержательное наполнение. Таким образом, мы вправе говорить и о том, что «адаптивное одиночество» перестает быть острым к концу первого года обучения, Если же этого не происходит или, напротив, наблюдаются признаки усиления и негативизации переживания, можно рассматривать переживание одиночества в качестве показателя дезадаптации. Конечно, вполне допустимо предположение, что у студента, вчерашнего абитуриента и школьника, изначально переживание одиночества носит острый характер. В этом случае показателем успешной адаптации будет являться стабилизация характера переживания, некоторое снижение его остроты, в отдельных случаях восприятие его как сугубо по-

ложительное, желательное и необходимое. То есть в конечном итоге речь всё равно идет об изменении отношения к себе. Рассуждая об отношении человека, а в применении к рассматриваемой ситуации студента-первокурсника, к переживанию одиночества, о восприятии этого переживания как положительного или отрицательного, можно говорить о качестве адаптации, с одной стороны, и качестве самого переживания – с другой. Под качеством переживания в данном случае понимается оценочная характеристика состояния, а также его следственные характеристики – влияние на поведенческий акт, на деятельность, интеллектуальную и психоэмоциональную личностную активность. Говоря об обязательности, в той или иной мере, проживания одиночества каждым студентом, мы еще раз акцентируем внимание на двойственности этого явления, ибо в одних случаях одиночество становится условием и необходимой базой социального, личностного и профессионального взросления, в других – закрепляется как психоневротический комплекс.

### **Литература**

1. Андреева А.А. Диагностика эмоционально-го отношения к учению в среднем и старшем школьном возрасте // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных диагностических методик. М., 1988.
2. Валицкая А.П. Совершенная стратегия образования: варианты выбора // Педагогика. 1997. №2.
3. Гартманн Г. Эго-психология и проблемы адаптации. М., 1998.
4. Ефимова Л.А. Адаптация – одно из условий повышения качества подготовки специалистов // Пути оптимизации преподавания психолого-педагогических дисциплин в высшей школе. М., 1999.
5. Жамкочьян М.С. Социально-психологическая типология мотивации студентов // Психологические проблемы трудовой подготовки учащихся. Психология и высшая школа: Тезисы докладов к 7-му съезду Общества психологов СССР. М., 1989.
6. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Екатеринбург, 1999.

7. Кольцова Н.Г. Динамика характеристик личности студента // Психологические проблемы трудовой подготовки учащихся. Психология и высшая школа: Тезисы докладов к 17-му съезду Общества психологов СССР. М., 1989.

8. Образ жизни современного студента: Социологическое исследование / Отв. ред. В.Т. Лисовский. Л., 1981.

9. Смирнов А.Г. Вопросы динамики протекания социально-психологической адаптации студентов к вузу // Психологические условия профессионального становления личности в свете реформы общеобразовательной и профессиональной школы. М., 2000. Ч. 1.

10. Шишигина Т.Р. Организация вводного (нулевого) семестра // Специалист. 1995. №4.

## The experience of loneliness in a context of problems of psychological adaptation of students of psychological-and-pedagogical universities

I.M. Slobodchikov

Ph.D., the assistant professor of the Faculty of Social Psychology, the deputy director of the Center of Psychological-and-Pedagogical Rehabilitation and Correction

The article is devoted to the analysis of experience of loneliness in the context of adaptive process in new educational space. In the basis of the analysis there is the fact of the compulsion of specific intrapersonal experience in connection with a situation of change of the habitual communicative environment, status and role.

The article conditionally consists of two parts. The first part is devoted to the consideration of the general problematics connected with the process of adaptation. In particular, the author marks forms and kinds of adaptation and the specific features of adaptation in an institution of higher education. In the second part the author considers the experience of loneliness in the framework of the adaptive process to be one of the forms of the general process of the loneliness experience of a per-

son. The author emphasizes the function and significance of the adaptive loneliness to provide favourable conditions for a yesterday's schoolboy's full and qualitative entering into the educational space of high school.

**Keywords:** adaptation, unadaptation, adaptive loneliness, the system of higher education, schoolboy, entrant, a first-year student

### References

1. Andreeva A.A. Diagnostika emocional'nogo otnosheniya k ucheniyu v srednem i starshem shkol'nom vozraste // Nauchno-metodicheskie osnovy ispol'zovaniya v shkol'noi psihologicheskoi sluzhbe konkretnykh diagnosticheskikh metodik. M., 1988.

2. Valickaya A.P. Sovershennaya strategiya obrazovaniya: varianty vybora // Pedagogika. 1997. №2.

3. Gartmann G. Ego-psihologiya i problemy adaptacii. M., 1998.

4. Efimova L.A. Adaptaciya – odno iz uslovii povysheniya kachestva podgotovki specialistov // Puti optimizacii prepodavaniya psihologo-pedagogicheskikh disciplin v vysshei shkole. M., 1999.

5. Zhamkoch'yan M.S. Social'no-psihologicheskaya tipologiya motivacii studentov // Psihologicheskie problemy trudovoi podgotovki uchashihsya. Psihologiya i vysshaya shkola: Tezisy dokladov k 7 s'ezdu Obshestva psihologov SSSR. M., 1989.

6. Zeer E.F. Psihologiya professii. Ekaterinburg, 1999.

7. Kol'cova N.G. Dinamika harakteristik lichnosti studenta // Psihologicheskie problemy trudovoi podgotovki uchashihsya. Psihologiya i vysshaya shkola. Tez. dokl. k 7 s'ezdu Obshestva psihologov SSSR. M., 1989.

8. Образ жизни современного студента. Социологическое исследование / Отв. ред. В.Т. Лисовский. Л., 1981.

9. Smirnov A.G. Voprosy dinamiki prottekaniya social'no-psihologicheskoi adaptacii studentov k vuzu // Psihologicheskie usloviya professional'nogo stanovleniya lichnosti v svete reformy obsheobrazovatel'noi i professional'noi shkoly. M., 2000.

10. Shishigina T.R. Organizaciya vvodnogo (nulevogo) semestra // Specialist. 1995. №4.