

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Романова Н.Д. Групповая работа как ресурс профилактики субъективного одиночества в студенческой среде // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2026. – №6 (август) – АРТ 16-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

Романова Надежда Дмитриевна,

студентка 2 курса,

факультет социально-гуманитарных технологий

ФГБОУ ВПО Московский государственный университет технологий и

управления имени К. Г. Разумовского (Первый казачий университет)

г. Москва, Российская Федерация

e-mail: titareva01@mail.ru

ГРУППОВАЯ РАБОТА КАК РЕСУРС ПРОФИЛАКТИКИ СУБЪЕКТИВНОГО ОДИНОЧЕСТВА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема субъективного одиночества студенческой молодежи как значимого психологического феномена, обусловленного не столько дефицитом социальных контактов, сколько их личным переживанием. Рассматривает роль групповой психологической работы как эффективного средства профилактики одиночества. Раскрываются ключевые направления групповой профилактики: развитие коммуникативных навыков, снижение социальной тревожности, формирование групповой сплоченности и чувства принадлежности, а также анализируются ее форматы и результативности. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода, сочетающего обучение навыкам, рефлексии и формирование позитивного опыта социального взаимодействия.

Ключевые слова: субъективное одиночество, студенты, групповая работа, профилактика.

Romanova Nadezhda
2nd year student, 37.04.01 Psychology
FGBOU VPO «Moscow State University of Technology and Management
named after K. G. Razumovsky (First Cossack University)»
Moscow, Russian Federation
e-mail: titareva01@mail.ru

GROUP WORK AS A RESOURCE FOR PREVENTING SUBJECTIVE LONELINESS AMONG STUDENTS

Abstract: This article examines the problem of subjective loneliness among students as a significant psychological phenomenon caused not so much by a lack of social contacts as by their personal experiences. Considers the role of group psychological work as an effective means of preventing loneliness. The key directions of group prevention are revealed: the development of communication skills, reducing social anxiety, the formation of group cohesion and a sense of belonging, as well as its formats and effectiveness are analyzed. The conclusion is made about the need for an integrated approach combining skills training, reflection and the formation of a positive experience of social interaction.

Keywords: subjective loneliness, students, group work, prevention/

Проблема одиночества в современном обществе приобретает особую значимость. Несмотря на широкие возможности для коммуникации и постоянную доступность цифровых средств взаимодействия, человек может испытывать субъективное ощущение отсутствия значимых и эмоционально близких отношений. Особенно актуальной данная проблема является для студенческой молодежи, поскольку период обучения в вузе сопровождается изменением привычного социального окружения, расширением круга общения, необходимостью самостоятельно выстраивать отношения и

адаптироваться к новым требованиям. Студенческий возраст является важным этапом личностного и социального развития [4, 13]. Именно в этот период происходит активное формирование профессиональной идентичности, системы ценностей, самостоятельности и значимых межличностных отношений. При этом изменение социальной среды может сопровождаться трудностями установления контактов, неуверенностью в общении, социальной тревожностью и ощущением недостатка эмоционально значимых связей.

Субъективное одиночество – это не только как отсутствие социальных контактов, но прежде всего это субъективное переживание недостаточности существующих отношений [6]. Студент может регулярно находиться среди однокурсников, посещать занятия и участвовать в различных мероприятиях, однако при этом испытывать ощущение непонятости, социальной изолированности и отсутствия эмоциональной близости. В одном из исследований, на основе анализа современных программ помощи студентам показано, что перспективными направлениями профилактики одиночества выступают социальная поддержка, увеличение социальных взаимодействий, рефлексивные упражнения и психообразование [17]. Авторы отмечают, что такие вмешательства, способствующие формированию социальной связанности, влияют позитивнее, чем те, что ориентированы на количество контактов. Именно, поэтому групповая психологическая работа может выступать как пространство для формирования новых социальных связей и получения эмоциональной поддержки.

Одиночество представляет собой сложное психологическое состояние, которое может возникать в ситуации несоответствия между желаемым и реально существующим уровнем социальных отношений. Для студентов субъективное одиночество может быть связано с несколькими группами

факторов [12]. К ним относятся: трудности адаптации к вузу, переезд в другой город, изменение привычного круга общения, высокая учебная нагрузка, недостаточная сформированность коммуникативных навыков, низкая самооценка и неуверенность в себе. В работах Т. Л. Крюковой и О. А. Екимчик одиночество рассматривается как переживание, связанное с нарушением баланса между стремлением к близости и страхом отвержения [5]. Авторы отмечают, что у студентов данное переживание часто сочетается с высоким уровнем социальной тревожности и перфекционистскими установками в отношении общения. З. И. Березина и И. Н. Улыбашева указывает также, что студенты с высоким уровнем субъективного одиночества склонны к избегающим стратегиям поведения и демонстрируют трудности в установлении доверительных отношений даже при наличии широкого круга знакомств [3]. Именно сочетание внешних факторов и внутренних механизмов формирует устойчивый паттерн переживания одиночества, поэтому важно уметь самостоятельно инициировать и поддерживать отношения. Недостаток соответствующих навыков может приводить к избеганию общения. В результате формируется замкнутый круг: человек испытывает потребность в близких отношениях, однако из-за неуверенности или негативного опыта избегает новых контактов, что, в свою очередь, усиливает чувство одиночества.

Следовательно, профилактика субъективного одиночества должна быть направлена не только на увеличение количества социальных контактов, но и на повышение качества межличностного взаимодействия. В этом контексте групповая работа и групповое пространство может выполнять несколько функций:

1. коммуникативную — предоставляет возможность практиковать различные способы взаимодействия;
2. поддерживающую — позволяет получать эмоциональную и социальную поддержку;
3. развивающую — способствует формированию новых социальных и коммуникативных навыков;
4. рефлексивную — создает условия для осознания собственных трудностей в общении;
5. интегративную — способствует формированию чувства принадлежности к группе.

Такая многофункциональная среда позволяет участникам не просто взаимодействовать, а запустить в ходе групповой работы социальную компетентность. Так как в таких условиях, участники могут отслеживать себя: как они вступают в контакт, как выражают эмоции, как реагируют на обратную связь. Это способствует постепенному снижению социальной тревожности и формированию более гибких стратегий поведения.

Именно социальная тревожность отмечается одним из наиболее значимых фактором для избегания общения [18; 20]. Также несколько исследований отмечают, что студенты с выраженной социальной тревожностью значимо чаще сообщают о переживании одиночества, при этом они склонны интерпретировать нейтральные реакции окружающих как признаки отвержения [1; 11].

Вторым значимым фактором выступает групповая сплоченность. Когда студент начинает ощущать себя частью группы, у него формируется чувство принадлежности. И. Ялом описывал это как «универсальность переживаний»: человек обнаруживает, что его трудности, страхи и сомнения не уникальны, что другие участники сталкиваются с похожими проблемами [15]. Это

осознание само по себе может снижать остроту субъективного одиночества. А чувство принадлежности к университетскому сообществу сильнее снижает одиночество у студентов, чем просто наличие социальных контактов [13; 21]. Значит, профилактические программы должны работать именно с принадлежностью к группе, а не количеством взаимодействий. Как отмечает В. М. Королев чувство принадлежности к студенческой группе и вовлеченность в совместную деятельность значительно снижают показатели субъективного одиночества даже у студентов, недавно сменивших место жительства. [7].

Можно выделить следующие конкретные навыки, на развитие которых целесообразно направлять профилактическую работу:

1. самопрезентации — способности рассказывать о себе и обозначать собственные интересы;
2. эмоциональной коммуникации — умения распознавать и выражать эмоции приемлемым способом;
3. эмпатии — способности понимать состояние другого человека;
4. сотрудничества — готовности учитывать интересы других участников взаимодействия;
5. асертивного поведения — способности выражать собственную позицию без агрессии и пассивности;
6. разрешения конфликтов — способности обсуждать разногласия конструктивным образом;
7. поддержания отношений — способности проявлять инициативу и сохранять контакт после первоначального знакомства.

Важно учитывать, что недостаток социальных навыков не следует рассматривать как единственную причину одиночества. На переживание одиночества могут влиять особенности самооценки, ожидания человека от

отношений, предыдущий социальный опыт и характер его интерпретации поведения окружающих

Профилактика одиночества может реализовываться в разных форматах. Наиболее распространенными являются социально-психологические тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков, навыков уверенного поведения и эмоциональной саморегуляции. Такие программы, как правило, структурированы и ориентированы на отработку конкретных умений [10]. В исследованиях подтверждена эффективность групповых программ для первокурсников: включение психообразования, ролевых игр и рефлексивных упражнений позволило добиться значимого снижения одиночества [2; 8; 16]. Устойчивый эффект при отсроченных замерах свидетельствует о формировании у студентов новых навыков и изменении восприятия собственных социальных возможностей

Другой формат — группы поддержки или тематические психологические группы, где акцент делается не столько на тренировке навыков, сколько на создании пространства для обмена опытом и взаимной поддержки. Подобный формат может быть особенно полезен для студентов, переживающих одиночество в связи с переездом или адаптацией к новой среде, поскольку позволяет быстро получить опыт принятия со стороны других. Опираясь на исследование Н. О. Леоненко и А. С. Гордеевой социально- психологический тренинг выступает эффективным средством преодоления одиночества в юношеском возрасте [9]. В рамках тренинговой работы особое значение приобретают упражнения, направленные на самопознание, развитие навыков активного слушания, освоение техник уверенного поведения и приёмов эмоциональной саморегуляции.

Набирает популярность программы, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии, адаптированные для группового формата. В работе Хикина и его коллег было показано, что когнитивно-поведенческие групповые интервенции являются одними из наиболее эффективных в снижении одиночества у молодых взрослых [19]. Авторы объясняют это тем, что в рамках таких программ работа ведется не только с поведением, но и с когнитивными искажениями: участники учатся замечать и корректировать негативные автоматические мысли о себе и других людях, которые часто лежат в основе избегания общения. Исследования групповых вмешательств среди студентов показывают, что социальные группы поддержки могут способствовать снижению одиночества [16]. Такие группы позволяют участникам обсуждать трудности студенческой жизни, обмениваться опытом, получать советы и формировать новые отношения.

Также стоит отметить методы, направленные на развитие рефлексии. Упражнения, в которых участники анализируют свои представления о дружбе, близости и доверии, позволяют сделать более осознанными те ожидания, которые они предъявляют к отношениям. Иногда одиночество поддерживается не столько отсутствием людей рядом, сколько нереалистичными или противоречивыми ожиданиями от общения.

Важно понимать, что групповая работа не является универсальным средством. Ее эффективность зависит от ряда условий:

- Во-первых, группа должна быть достаточно однородной по возрасту и проблематике, чтобы участники могли находить общие точки соприкосновения.
- Во-вторых, ведущему необходимо обладать достаточной квалификацией, чтобы управлять групповой динамикой и

своевременно реагировать на возможные конфликты или эмоциональные реакции участников.

Следует также учитывать, что для студентов с выраженной социальной тревожностью само участие в группе может быть затруднительным. В таких случаях требуется либо более мягкий формат (например, малые группы), либо предварительная индивидуальная подготовка. Кроме того, важно учитывать продолжительность и регулярность встреч. Разовые мероприятия, как правило, не дают устойчивого эффекта. Эффективная групповая программа должна сочетать обучение навыкам с их практической отработкой и рефлексией. Участникам важно не только научиться начинать разговор, но и понять, какие мысли и эмоции возникают у них в процессе общения, что мешает установлению контакта и каким образом можно изменить привычные стратегии поведения.

Таким образом, субъективное одиночество студентов представляет собой значимую психологическую проблему, профилактика которой требует комплексного подхода. При этом эффективная профилактическая программа не должна ограничиваться психообразованием и необходимо обеспечить участникам возможность непосредственно взаимодействовать друг с другом, практиковать новые модели поведения, получать обратную связь и формировать опыт позитивного социального взаимодействия. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка и апробация таких программ в российских вузах с учетом специфики образовательной среды и культурных особенностей студенческой популяции.

Список использованной литературы:

1. Андронникова, О. О. Социально-психологические факторы и особенности субъективного переживания одиночества в студенческом возрасте / О. О. Андронникова // Российский психологический журнал. — 2022. — Т. 19, № 3. — С. 135–149.
2. Артамонова, А. А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Артамонова Алла Анатольевна. — Москва, 2008. — 187 с.
3. 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
4. Герасимова, З. С. Взаимосвязь типов привязанности и чувства одиночества у студентов, живущих отдельно от семьи / З. С. Герасимова // Cifra. Психология. — 2026. — № 1 (10). — URL: <https://psychology.cifra.science/archive/1-10-2026-january/10.60797/PSY.2026.10.3> (дата обращения: 21.07.2026). — DOI: 10.60797/PSY.2026.10.3.
5. Екимчик, О. А. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях / О. А. Екимчик, Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2014. — № 4. — С. 81–86. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologiya-sovladaniya-s-odinochestvom-v-romanticheskikh-otnosheniyah> (дата обращения: 22.07.2026).
6. Качиоппо, Дж. Одиночество: природа человека и потребность в социальных связях / Дж. Качиоппо, С. Качиоппо. — Москва : КоЛибри, 2021. — 320 с. (Если вы использовали конкретное издание на русском или английском, уточните). Если источник использовался на английском: Cacioppo, J. T. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection / J. T. Cacioppo, S. Cacioppo. — New York : W. W. Norton & Company, 2008. — 336 p.
7. Королев, В. М. Культура индивидуализма и эпидемия одиночества у студентов / В. М. Королев // Материалы XVIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». — URL: <https://scienceforum.ru/2026/article/2018039289> (дата обращения: 22.07.2026).
8. Кулагина, Н. А. Психолого-педагогические особенности групповой сплочённости студентов-первокурсников высших учебных заведений / Н. А. Кулагина, О. А. Нечаева // Дневник науки. — 2025. — № 3. — URL: указать ссылку на статью, если есть.
9. Леоненко, Н. О. Социально-психологический тренинг как средство преодоления одиночества в юношеском возрасте / Н. О. Леоненко, А. С. Гордеева // Личность в современном мире : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 19 ноября 2014 г.) / отв. ред. Н. С. Белоусова. — Екатеринбург : УрГПУ, 2014. — С. 175–181.
10. Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений : сборник психолого-педагогических программ. — Челябинск : [б. и.], 2026. — 412 с.

11. Цветкова, Н. А. Социальная тревога у студентов социогуманитарных направлений профессиональной подготовки / Н. А. Цветкова // Вестник университета. — 2024. — № 6. — С. 220–228.
12. Чернова, К. С. Проблемы адаптации приезжих студентов / К. С. Чернова // Молодой ученый. — 2025. — № 20 (571). — С. 135–138.
13. Филиндаш, Е. В. Феноменологический подход к изучению социально-психологического одиночества в среде студенческой молодежи / Е. В. Филиндаш // Вестник университета. — 2016. — № 11. — С. 229–233. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskij-podhod-k-izucheniyu-sotsialno-psihologicheskogo-odinochestva-v-srede-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 22.07.2026).
14. Шаймарданова, А. В. Одиночество студентов в процессе социально-психологической адаптации к новым условиям / А. В. Шаймарданова, Е. Н. Кулакова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2010. — № 3. — С. 50.
15. Ялом, И. Групповая психотерапия / И. Ялом, М. Лесц ; пер. с англ. — 5-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2020. — 620 с.
16. Cipolletta, S. A blended group intervention to promote social connectedness and wellbeing among international university students: an exploratory study / S. Cipolletta, I. Tedoldi, S. C. M. Tomaino // *Frontiers in Psychology*. — 2024. — Vol. 15. — Art. 1497544. — DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1497544.
17. Ellard, O. B. Review: Interventions addressing loneliness amongst university students: a systematic review / O. B. Ellard, C. Dennison, H. Tuomainen // *Child and Adolescent Mental Health*. — 2023. — Vol. 28, Iss. 4. — P. 512–523. — DOI: 10.1111/camh.12614.
18. Hards, E. Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review / E. Hards, M. E. Loades, N. Higson-Sweeney [et al.] // *British Journal of Clinical Psychology*. — 2022. — Vol. 61, Iss. 2. — P. 313–334.
19. Hickin, N. The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis / N. Hickin, A. Käll, R. Shafran [et al.] // *Clinical Psychology Review*. — 2021. — Vol. 88. — Art. 102066.
20. O'Day, E. B. Reductions in social anxiety during treatment predict lower levels of loneliness during follow-up among individuals with social anxiety disorder / E. B. O'Day, R. M. Butler, A. S. Morrison [et al.] // *Journal of Anxiety Disorders*. — 2021. — Vol. 78. — Art. 102362. — DOI: 10.1016/j.janxdis.2021.102362.
21. Wenig, V. Social-ecological factors associated with loneliness in university students: results from the German cross-sectional StudiBiFra study / V. Wenig, K. Heinrichs, E. Heumann [et al.] // *Frontiers in Psychiatry*. — 2025. — Vol. 16. — Art. 1469811. — DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1469811.

Дата поступления в редакцию: 24.08.2026 г.

Опубликовано: 29.08.2026 г.

© Академия педагогических идей «Новация».

Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2026

© Романова Н.Д., 2026