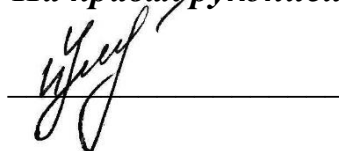


Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи



УЛЫБЫШЕВА Ирина Николаевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ
ПЕДАГОГОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА В
ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

**5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии
(психологические науки)**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ростов-на-Дону-2024

Работа выполнена в ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Березина Зинаида Игоревна

Официальные оппоненты: **Годунов Михаил Викторович**
доктор психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Донской государственный техни-
ческий университет» (г. Ростов-на-Дону), фа-
культет «Психология, педагогика и дефектоло-
гия», кафедра «Общая и консультативная пси-
хология», профессор;

Ахмадеева Елена Владимировна
кандидат психологических наук,
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и
технологий» (г. Уфа), Институт гуманитарных
и социальных наук, Высшая школа психологии
и педагогики, кафедра общей психологии,
старший преподаватель

Защита состоится 25 апреля 2024 г. в 14.00 часов на заседании разового диссертационного совета ЮФУ802.03.07, созданного на базе Академии психологии и педагогики Южного федерального университета, по адресу: 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. М. Нагибина, 13, ауд. 109.

С диссертацией можно ознакомиться в Зональной научной библиотеке имени Ю.А. Жданова Южного федерального университета по адресу: 344090, г. Ростов-на-Дону, ул. Зорге, 21-ж, 2 этаж и на сайте Южного федерального университета по адресу: <https://hub.sfedu.ru/diss/show/1326459/>

Автореферат разослан 22 марта 2024 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**



**Кибальченко
Ирина Александровна**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. На современном этапе развития социума, науки и производства, к подготовке специалистов предъявляются качественно новые требования, особенно это касается педагогической сферы деятельности. Вопрос исследования личности в педагогической профессии весьма актуален и востребован как в отечественной, так и в зарубежной науке. Но наибольший интерес, в последнее время, уделяется вопросу выявления взаимосвязи между психологическими особенностями личности будущих педагогов, переживающих различные виды и уровни одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе. Изучение психологических особенностей личности во взаимосвязи с переживанием одиночества, на этапе адаптации к обучению в вузе, выступает важной составляющей всестороннего изучения вопроса развития личности как субъекта педагогической профессии.

Переживание одиночества представляет собой одну из важнейших проблем общества, которая существует на протяжении многих лет. Как правило, в общественном понимании одиночество отождествляется со старостью или со зрелым возрастом, но многие практикующие исследователи, такие как: А.Р. Кирпиков, С.В. Малышева, Н.А. Николаева, Е.Е. Рогова, Н.А. Рождественская и др., указывают в своих работах на наличие проблемы переживания одиночества в подростковом и юношеском возрастах. Можно говорить о том, что одиночество выступает острой проблемой современного общества, которую следует рассматривать не отдельно, а в комплексе различных факторов: возраста, социального положения, профессиональной сферы, личностных особенностей и т.д. Наиболее актуально исследовать проблему переживания одиночества у людей, которые по роду своей профессиональной деятельности включены в постоянное взаимодействие с другими членами общества.

Одиночество неоднородное в психологической науке понятие, оно может иметь различные уровни и виды переживания. В зависимости от различных внутренних и внешних факторов, влияющих на личность, переживание одиночества, может быть как временным ответом на неблагоприятную ситуацию взаимодействия с окружающими, так и носить длительный характер переживания.

Исследование проблемы адаптации студентов педагогических направлений является одной из актуальных проблем образовательного процесса вуза, обусловленной влиянием успешности или не успешности прохождения процесса адаптации на становление отношения студентов к учебе, а также к будущей профессиональной педагогической деятельности. Процесс профессионального обучения нераздельно связан со многими социальными изменениями, такими как новый социальный статус, изменение социального пространства. Большой объем информации, недостаточное развитие навыков самостоятельной работы, которые необходимы для успешного овладения программой профессиональной подготовки, вызывают большое эмоциональное напряжение, что неблагоприятно сказывается на психическом и физическом здоровье студентов. Успешная адаптация помогает первокурсникам улучшить качество своей жизни и учебной деятельности. Не-

удачная адаптация, напротив, ведет к возникновению негативных эффектов, таких как плохое психическое состояние, напряженные отношения в коллективе и другие проблемы.

Личность педагога изучалась в психологической науке с учетом различных аспектов, но наибольшую актуальность тема изучения адаптации будущих педагогов, приобретает в связи с кадровым дефицитом педагогов в российских школах (А.А. Олейников, А.С. Пенькова). Так как, несмотря на активные меры поддержки педагогов на государственном и муниципальном уровнях (надбавки, льготное ипотечное кредитование, ранний выход на пенсию и т.д.), проблема остается не решенной. В связи с этим актуально решать данную проблему на этапе профессиональной подготовки педагогических кадров, для формирования внутренней мотивации, вовлеченности и развития в педагогической профессии.

Данное исследование посвящено изучению психологических особенностей личности будущих педагогов, переживающих чувство одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе. Содержание и специфика самой профессиональной деятельности, к которой готовятся студенты педагогических направлений, задает особые ориентиры в развитии и функционировании личности в профессии. Переживание одиночества студентами первого и второго курсов обучения педагогических направлений подготовки может негативно сказываться на успешности овладения учебным материалом, адаптации к новому социальному статусу, а также влиять на формирование образа педагогической профессии. Также следует отметить, что изучение психологических особенностей личности будущих педагогов во взаимосвязи с одиночеством в процессе адаптации к обучению в вузе редко выступали объектом исследования, что обуславливает его актуальность.

Степень разработанности проблемы исследования. На современном этапе развития проблематики исследования можно сделать вывод о наличии теоретических и практических наработок по теме исследования, при этом отсутствуют обобщающие работы, направленные на выявление влияния психологических особенностей личности будущих педагогов, переживающих чувство одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе. Проблема исследования адаптации студентов в период обучения в вузе рассматривалась следующими авторами: И.В. Агличева, Н.А. Богачкина, М.В. Годунов – комплексное исследование особенностей личностной адаптации студентов вуза; С.А. Гапонова, Н.В. Григорьева, Л.К. Гришанов, С.А. Петунова, В.Д. Цуркан – особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения; Д.А. Данилин – системный анализ психофизической и социальной адаптации студентов; С.В. Дроздов – динамика мотивационно-смысловых образов личности студентов в процессе адаптации к учебе; Е.В. Ахмеева, В.П. Казначеев, N. Del Angelo, H. Galdino-Junior, G. Oliveira Silva – современные аспекты изучения структуры адаптации; Е.В. Корепанова, И.Е. Лилиенталь – психологическая поддержка студентов в период адаптации к образовательному процессу вуза; С.Н. Ковшилова, С.А. Пакулина – адаптивные способности студентов педагогического вуза, их структура, факторы, средства развития; О.П. Степанова – психологическая адаптация и сопровождение студентов первокурсников на начальных этапах обучения.

Теоретическую основу рассмотрения проблемы сопровождения адаптации студентов в процессе обучения в вузе составили следующие авторы: У.С. Байзакова, М.Б. Батюта, А.В. Даниленков, Г.К. Джумажанова, Н.А. Долгушина, Т.Н. Князева, С.О. Коваленко, Т.В. Королева, А.Р. Масалимова, Д.А. Меламед, Г.К. Парфенопуло, А.В. Позняк, М.Н. Прозорова, Е.В. Разгоняева, С.С. Савельева, Н.Ю. Сафонова, Э.М. Сивохоп, А.В. Теппоев, А.М. Урусова, А.Р. Фонарев – понимание профессионального обучения как первичной профессионализации; Л.И. Бойко, Г.В. Буянова, Ю.Ю. Лунина, С.И. Петрова, А.Л. Солдатченко – становление социальной позиции в студенческом возрасте; Л.А. Головей, В.И. Мельников, И.Р. Муртазина, Т.А. Попова, N.W. Affrunti, S. Frazier, T. Mehta, D. Rusch – исследование стресс факторов как пускового механизма становления профессионала в период обучения в вузе; И.В. Лилиенталь, А.А. Магомедов, А.А. Соколова, Е.П. Шматова, F. Baydar, E. Garcia, B. Gargallo, I. Morera, M. Ozgenel, R.-Z. Peng, W.- P. Wu, E. Yaqan – психологическая поддержка студентов в период адаптации к образовательному процессу вуза.

Основой для исследования одиночества выступили следующие работы: А.А. Артамонова, S.K. Alzghari, Y.R. Lee, L.R.M. McCutcheon – переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников; Р.С. Вейс, R. Banawa, De Vylder, J.A. Koyanagi, Z. Naritaa, H. Oh, S. Zhou – вопросы изучения структуры и процесса переживания одиночества; О.Б. Долгинова, С.В. Малышева, Е.Е. Рогова, Н.А. Рождественская – изучение одиночества как психологического феномена; Н.А. Николаева, A. Klein, J. Koelen, M.K. Nottage, N.Y.L. Oei, C.M. Van der Heijde, P. Vonk, R.W. Wiers, N. Wolters – понимание и переживание изолированности в юношеском возрасте; Л. Пепло, Д. Перлман – теоретические подходы к изучению феномена одиночества.

Цель исследования – изучить психологические особенности личности будущих педагогов, переживающих чувство одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе.

Объект исследования – студенты педагогических направлений.

Предмет исследования – психологические особенности личности будущих педагогов, переживающих чувство одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе.

Гипотезы исследования.

1. Психологические особенности личности будущих педагогов могут обуславливать переживание различных видов и уровней одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе.

2. Адаптация студентов к обучению в вузе может быть сложным, многоуровневым процессом, успешность которого взаимосвязана с психологическими особенностями личности будущих педагогов, а также с уровнем и видом переживаемого одиночества.

3. Показатели социально-психологической адаптации личности будущих педагогов и уровни одиночества могут изменяться в процессе адаптации к обучению в вузе.

4. Может быть разработана психологическая программа сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе, переживающих разные виды и уровни одиночества.

В соответствии с целью, предметом и гипотезами были определены **задачи исследования:**

Теоретические

1. Проанализировать теоретические аспекты изучения проблемы одиночества в студенческом возрасте.

2. Рассмотреть особенности процесса адаптации к обучению в вузе.

3. Обобщить подходы к реализации психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Методические

4. Подобрать методический инструментарий, соответствующий целям исследования.

5. Описать программу диагностического исследования.

6. Разработать программу психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Эмпирические

7. Исследовать психологические особенности личности будущих педагогов, переживающих разные виды и уровни одиночества.

8. Изучить взаимосвязь психологических особенностей личности будущих педагогов, переживающих разные виды одиночества и особенности адаптации к обучению в вузе.

9. Реализовать программу психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

10. Проанализировать динамику переживания одиночества будущими педагогами с разными личностными особенностями на этапе адаптации к обучению в вузе после реализации психологической программы сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Теоретико-методологическим основанием исследования выступили принципы системного анализа психических явлений (П.К. Анохин, А.В. Брушлинский, Н.Д. Завалов, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко и др.), личностно-деятельностного подхода (Е.И. Исаев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков и др.). Теоретические положения, сформулированные в работах ведущих отечественных психологов: о становлении человека как субъекта собственной жизнедеятельности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, И.С. Кон), о становлении личности с позиций культурно-исторического подхода (А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов, В.А. Петровский), о поэтапности жизненного пути профессионала (П.Д. Заводчиков, Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов, В.Д. Шадриков). Теоретические разработки в области адаптации личности (С.М. Вишнякова, Т.Ю. Дорохова, Д.В. Колесов, И.А. Корниенко, Т.В. Майорова, В.И. Медведев, О.С. Пономарева, Д.А. Фарбер); практико-ориентированный подход к проблеме адаптации в образовании (Ю.П. Ветров, А.А. Вербицкий, С.А. Ларионова, Е.Б. Плотникова, Д.С. Третьяченко и др.). Ис-

следования одиночества как социально-психологического феномена (К.А. Абульханова-Славская, С.Г. Корчагина, Ж.В. Пузанова, Е.Е. Рогова, Л.И. Старовойтова, Г.М. Тихонов, С.Г. Трубникова), изучение культурно-исторических форм одиночества (О.В. Данчева, Н.Е. Покровский, Ю.М. Швалб), описание явлений близких к одиночеству – изоляции, уединения и др. (О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев, А.У. Хараши), социально-психологические теории и концепции общения и формирования межличностных отношений между людьми (Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, В.Н. Куницына и др.).

Организация и этапы исследования. Исследование проводилось в течение 4-х лет и состояло из 4 этапов.

1 этап (2019-2020 гг.) – анализ теоретического материала по проблеме исследования; определение теоретико-методологического аппарата; обоснование научных параметров исследования; определение критериев диагностики психологических особенностей личности студентов педагогических направлений, переживающих различные виды и уровни одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе; подбор соответствующего диагностического инструментария, проведение пилотажного исследования.

2 этап (2020-2021 гг.) – проведение констатирующего этапа исследования, анализ полученных эмпирических данных, разработка и реализация программы психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

3 этап (2021-2022 гг.) – проведение основного этапа эмпирического исследования, анализ полученных эмпирических данных и проверка их достоверности.

4 этап (2022-2023 гг.) – формулировка выводов исследования, разработка рекомендаций психологического сопровождения студентов с разными видами и уровнями одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе, определение направлений дальнейшего изучения рассматриваемой проблематики. Оформление рукописи работы.

Эмпирическая база исследования: 290 студентов очной формы обучения педагогических направлений подготовки (232 студента женского пола, 58 – мужского), возрастной диапазон респондентов от 18 до 20 лет. Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет».

В работе использовалась следующая совокупность **методов исследования**:

– теоретические методы: анализ психологической литературы, аккумулярованного педагогического и психологического опыта по рассматриваемой проблематике, моделирование, теоретическое обобщение результатов исследования;

– эмпирические методы: «Пятифакторный личностный опросник» Р. МакКрае, П. Коста («Большая пятерка») в адаптации А.Б. Хромова, «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда, методика «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой, «Диагностика переживания одиночества» Е.Е. Роговой, диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной. Методы математической обработки данных: кластерный анализ (метод Варда), корреляционный критерий r_s -Спирмена, Т-критерий Вилкоксона, Н-критерий Крускала-Уоллеса.

Достоверность и обоснованность результатов исследования достигались посредством проработки теоретической основы исследования, выбора подходящих методик и методов сбора и анализа данных. Выборка студентов, участвующих в исследовании, является репрезентативной. В процессе исследования использовались стандартизированные процедуры. Проводился количественный и качественный анализ полученных данных для объективной оценки результатов. Компьютерная обработка результатов проводилась с помощью компьютерной программы SPSS 21.0.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна. Установлено, что адаптация к обучению в вузе является сложным, многоуровневым процессом, успешность которого взаимосвязана с психологическими особенностями личности будущих педагогов, а также уровнем и видом переживаемого одиночества.

Эмпирически выявлены и проанализированы виды и уровни переживаемого актуального одиночества: временное, постоянное, эмоциональное, поведенческое, когнитивное.

Эмпирически определены и проанализированы психологические особенности личности будущих педагогов: экстраверсия / интроверсия, привязанность / обособленность, самоконтроль / импульсивность, эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость, экспрессивность / практичность.

На основе теоретического анализа разработана и реализована психологическая программа сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем: предложено научное суждение о взаимосвязи различных видов переживания одиночества студентами педагогических направлений подготовки с процессом адаптации к обучению в вузе. Дополнено научное знание о взаимосвязи психологических особенностей личности будущих педагогов и успешности адаптации к обучению в вузе. Выявлены условия, влияющие на эффективность адаптации студентов педагогических направлений с различными психологическими особенностями, переживающих различные виды и уровни одиночества, расширяющие теоретические знания о целях, содержании, технологиях и результатах профессиональной подготовки студентов педагогических направлений.

Практическая значимость исследования обусловлена актуальностью вопроса организации профессионального обучения и становления будущих педагогов, переживающих различные виды и уровни одиночества. Результаты исследования позволят определить особенности работы со студентами педагогических направлений подготовки с различными видами и уровнями одиночества, а также разработать рекомендации для успешной адаптации к обучению в вузе. Разработана и апробирована психологическая программа сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе, переживающих разные виды и уровни одиночества с учетом возрастных особенностей, специфики профессионального образования. Программа психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе может быть использована педагогами, кураторами, тьюторами, деятельность которых закреплена в нормативных актах образовательной ор-

ганизации в рамках реализации воспитательной работы, также данная программа может быть использована для адаптации иностранных студентов.

Положения, выносимые на защиту.

1. Психологические особенности личности будущих педагогов (экстраверсия / интроверсия, привязанность / обособленность, самоконтроль / импульсивность, эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость, экспрессивность / практичность) обуславливают переживание различных видов (постоянное, временное, эмоциональное, когнитивное, поведенческое) и уровней переживания одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе. Выявлены значимые взаимосвязи между преобладающими личностными факторами и видами переживаемого одиночества.

2. Адаптация студентов к обучению в вузе является сложным, многоуровневым процессом, успешность которого взаимосвязана с психологическими особенностями личности будущих педагогов, а также с уровнем и видом переживаемого одиночества. В зависимости от вида переживаемого одиночества респонденты показывают различные показатели адаптивности к деятельности обучения в вузе и адаптивности к учебной группе. Для студентов 1 курса, переживающих поведенческое, эмоциональное, временное одиночество, характерными являются следующие показатели социально-психологической адаптации: высокий уровень адаптации, самопрития, прития других, эмоциональной комфортности, преобладание интернальности над экстернальностью, стремление к доминированию и низкий уровень эскапизма для респондентов. Респонденты, испытывающие постоянное одиночество, характеризуются преобладанием дезадаптации, неприятия себя, неприятия других, экстернальностью, высокой потребностью в доминировании и высоким показателем эскапизма. Для студентов с когнитивным одиночеством свойственно проявление дезадаптации, неприятие себя, неприятие других, ощущение эмоционального дискомфорта, экстернальность, ведомость, высокий уровень эскапизма.

3. Показатели социально-психологической адаптации личности будущих педагогов и уровни одиночества могут изменяться в процессе адаптации к обучению в вузе. Статистически доказано уменьшение глубины переживания постоянного, эмоционального и когнитивного одиночества, которые при начальном замере имели высокие показатели, свидетельствующие о глубоком переживании данных видов одиночества. Показатель прития других имеет тенденцию к увеличению, также выявлена положительная динамика в показателях эмоциональной комфортности, проявлении лидерских позиций, переход респондентов от экстернальности к интернальности. Уровень эскапизма после реализации программы значительно снизился у респондентов со всеми видами переживаемого одиночества.

4. Разработана и реализована психологическая программа сопровождения адаптации студентов, переживающих разные виды и уровни одиночества, к условиям обучения в вузе. Программа включает в себя: диагностику личностных качеств, показателей одиночества и адаптации, информационно-просветительские мероприятия, изучение структуры межличностных отношений и психологическо-

го климата в группе, проведение тренинговых мероприятий, направленных на оптимизацию межличностного взаимодействия в группе. Разработанная и реализованная психологическая программа сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе позволила снизить глубину переживания одиночества различных видов, повысить уровень адаптированности к учебной деятельности вуза и студенческой группе. Также качественно повысились показатели социально-психологической адаптации, что доказывает эффективность и перспективность дальнейшего использования данной программы сопровождения.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования обсуждались на заседаниях кафедры организационной и прикладной психологии образования Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (Ростов-на-Дону, 2019-2023); были представлены на: Международной научно-практической конференции «Тенденции развития психолого-педагогического образования в условиях транзитивного общества» (Ростов-на-Дону, 2019); Международной научно-практической конференции «Профессионализм педагога: психолого-педагогическое сопровождение успешной карьеры» (Ялта, 2020); Международной научно-практической конференции «Информационные технологии в образовании: психология, педагогика, дефектология» (ITE-2021) (Ростов-на-Дону, 2021); VII Международном форуме по педагогическому образованию «Педагогическое образование: Новые вызовы и цели» (Казань, 2021); VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация» (Ростов-на-Дону, 2019); XII, XIII, XIV, XV Интернет-конференции с международным участием «Профессиональные представления в образовании и становления личности» (Ростов-на-Дону, 2020-2023); XIII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Организационная психология: люди и риски» (Саратов, 2022); V Всероссийский научно-образовательный форум с международным участием «Миссия университетского педагогического образования в XXI веке» (Ростов-на-Дону, 2023); Всероссийской научно-практической конференции «Психолого-педагогические классы: опыт, проблемы, перспективы развития» (Ростов-на-Дону, 2019).

Материалы диссертации используются в деятельности Южного федерального университета (Ростов-на-Дону), Ростовского государственного медицинского университета (Ростов-на-Дону), Донского педагогического колледжа (Ростов-на-Дону).

Публикации. По теме исследования опубликовано 13 работ общим авторским объемом 4,6 п.л., в том числе 4 работы – в журналах, входящих в Перечень рецензируемых научных изданий.

Структура работы. Работа состоит из введения; трех глав; заключения, содержащего выводы, практические рекомендации, перспективы дальнейшего исследования проблемы; списка литературы из 178 наименований, из них 13 – на английском языке и 13 Приложений. Объем основного текста составляет 135 машинописных страниц. Работа иллюстрирована 25 Рисунками и 15 Таблицами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во Введении раскрыта актуальность темы исследования; определены объект, предмет, цель, задачи, гипотезы, методология и методы исследования; обоснованы научная новизна, теоретическая и практическая значимость; сформулированы положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические подходы к изучению психологических особенностей личности будущих педагогов, переживающих чувство одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе» представлен анализ теоретических аспектов изучения проблемы одиночества в студенческом возрасте.

Теоретические исследования проблемы одиночества как отечественных, так и зарубежных ученых берут свое начало с середины XX века. Проблемой одиночества занимались как всемирно признанные психологи (Р.С. Вейс, Д. Перлман, Л. Пепло, К.Г. Юнг), так и современные исследователи. Исследованием одиночества в подростковом и юношеском возрасте занимались такие авторы как: Е.В. Алексеева, Е.Э. Бойкина, Е.В. Гришина, А.В. Гуров, Е.В. Евсеенкова, М. Кле, В.М. Минияров. Структура одиночества рассмотрена в работах Дж. Де Джонг-Гирвельд, С.Г. Корчагиной, Д. Раадшелдерс.

Исследования ряда современных зарубежных авторов подтверждают важность и незаконченность исследования феномена переживания одиночества в студенческом возрасте, так R. Banawa, J. DeVyllder, A. Koyanagi, Z. Narita, H. Oh, S. Zhou выявили когнитивную модель возникновения одиночества у студентов. Одиночество в рамках данной модели может негативно влиять на когнитивный процесс и привести к возникновению психотических переживаний. В рамках когнитивной модели одиночество может привести к неадекватному восприятию себя и других. Более того, социальная дезорганизация также может быть включена в этот механизм. Одиночество может сопровождаться социальными нарушениями, вызывающими нейропластические изменения, например, реорганизацию коры головного мозга.

A. Klein, J. Koelen, M.K. Nottage, N.Y.L. Oei, C.M. Van der Heijde, P. Vonk, R.W. Wiers, N. Wolters в своей статье «Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students» описали результаты проведенного исследования по выявлению взаимосвязи между уровнем социальной связи и одиночеством, а также их совокупное влияние на психическое здоровье студентов университета. В целом результаты исследования подтверждают прямую и косвенную связь между социальными связями и одиночеством.

В рамках данного исследования использовалась классификация переживания одиночества, которая была разработана Е.Е. Роговой:

– временное одиночество – представляет собой наиболее часто встречаемую форму одиночества, характеризующуюся непродолжительным переживанием одиночества, как правило, являющимся следствием неблагоприятных внешних факторов различной степени выраженности;

– постоянное одиночество – формируется и развивается при длительном влиянии стресс-факторов, вследствие которых у личности теряется способность

устанавливать и поддерживать эффективные и удовлетворяющие межличностные отношения;

- эмоциональное одиночество – характеризуется полным или частичным отсутствием привязанности или разрывом тесных межличностных отношений со значимым близким человеком. Данный вид одиночества может проявляться как положительное и как отрицательное переживание, как правило, формируется при неэмоциональном родительском воспитании или в ситуации неприятия личности сверстниками;

- поведенческое одиночество выражается в результате конфликтного взаимодействия, для которого характерным является утрата тесных межличностных связей с окружающими, недостаточном количестве и качестве дружеских, интимно-личностных связей. Данный вид одиночества имеет, по мнению автора классификации, активное выражение в стремлении сознательно избегать социальных контактов, а также пассивное – принятие своего одиночества и нежелание менять сложившуюся ситуацию;

- когнитивное одиночество проявляется в процессе осознания личностью своего одиночества, переживания собственной депривации, проявляющееся в эмоциональном опустошении, внутренним ощущением себя одиноким человеком. Как правило, когнитивное одиночество формируется в результате несовпадения ценностных ориентаций личности с окружающими.

В рамках работы над исследованием одиночество понимается как специфическая ситуация, проявляющаяся в системе социальных, межличностных взаимоотношений и характеризующаяся изолированностью связей и отношений с окружающими. Анализ ряда теоретических подходов и исследований позволяет сделать 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.

Теоретическую основу рассмотрения проблемы адаптации студентов в процессе обучения в вузе составили работы авторов по следующим направлениям: когнитивный и конструкционистский подходы в исследовании социальной адаптации (А.С. Авдеенко, Г.Е. Алексеева, Л.В. Алиева, И.С. Бубнова, М.А. Дмитриева, Л.С. Елгина, Б.Б. Табитуев); адаптация через рассмотрение изменений и смены жизненных этапов (А.Э. Агаева, Ф.Б. Березин, А.М. Кураева); сущность личностной адаптации (И.В. Агличева, П.И. Александрович, А.Г. Малютин, Ж.Г. Сенокосов, М.О. Царукян); структурные компоненты личностной адаптации (В.А. Архипова, Е.В. Ахмадеева, В.В. Батколина, М.И. Бекоева, Г. Гартман); исследование роли адаптации в процессе развития личности (О.М. Анисимова, Н.И. Бусыгин, М.В. Годунов, Д.О. Горшков, И.Ю. Елькина, А.А. Любякин, Е.В. Распонин); рассмотрение адаптации студентов через изучение уровня активности личности (К.А. Абульханова-Славская, О.А. Дурандина, Л.В. Куликова, Э.Р. Латыпова, В.И. Лебедев).

В рамках исследования под термином «адаптация» понимаются психологические возможности и механизмы личности, позволяющие эффективно функционировать в постоянно изменяющихся условиях внешней среды.

В связи с тем, что процесс обучения в вузе в корне отличается от системы организации и реализации обучения в школе, это приводит к возникновению острой проблемы, связанной с приспособлением личности обучающегося к социальным изменениям. На данном этапе происходит переоценка привычной формы поведения, формируются качественно новые ценностно-жизненные ориентации, изменяется круг общения.

Как отмечает П.И. Александрович, процесс адаптации к обучению в вузе представляет собой весьма сложное, многогранное явление. Период острой адаптации соответствует периоду обучения на 1-2-ом курсах. Продолжительность адаптации определяется индивидуальными особенностями студента, включающими способности, психические установки, здоровье. На втором курсе у студентов возникает новая мотивация. Они приступают к изучению специальных, профессиональных дисциплин, требующих усвоения большого объема новой информации, непосредственно связанной с предстоящей профессиональной деятельностью.

Также рассмотрены психологические основы сопровождения студентов в вузе. Процесс обучения в вузе предполагает появление проблем с адаптацией у бывших школьников в связи с тем, что коренным образом меняется процесс обучения в сравнении с организацией обучения в средней школе, возникают определенные межличностные барьеры при взаимодействии с преподавательским составом, связанные с овладением студентами 1 курса новой социальной роли.

Психологическое сопровождение студентов предполагает учет индивидуальных, личностных особенностей и способностей, позволяющих определить необходимые условия для развития, реализации и становления себя как профессионала.

Психологическое сопровождение адаптации студентов к условиям обучения в вузе направлено на решение следующих задач (П.Д. Заводчиков, Э.Ф. Зеер):

1. организация текущего контроля психического состояния студентов в процессе адаптации к условиям обучения в вузе;
2. создание благоприятных условий образовательной среды для повышения эффективности обучения и развития студентов;
3. организация и реализация корректирующих мероприятий, направленных на оказание помощи студентам с трудностями в обучении и взаимодействии, и т.д.

Эффективность организации психологического сопровождения зависит от следующих факторов (Д.В. Колесов):

- создание благоприятных психолого-педагогических условий, направленных на развитие личности студента, креативности, способности налаживать межличностное взаимодействие, формирование благоприятного психологического и межличностного климата в студенческой группе, помощь в адаптации обучающихся к обучению в вузе;

– осуществление своевременной оценки психологического состояния студентов для выбора тех или иных направлений воспитательной работы.

Таким образом, психологическое сопровождение студентов в период обучения в вузе является деятельностью всех субъектов образовательного процесса высшего учебного заведения, направленных на создание благоприятной образовательной среды, позволяющей студенту развиваться не только как будущему профессионалу, но и подразумевающее личностное, духовное, нравственное развитие.

Во второй главе «Методы и организация исследования психологических особенностей личности будущих педагогов, переживающих чувство одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе» описаны гипотезы и процедура исследования; представлены данные об объеме и общей характеристике выборки; приведены методы сбора и обработки результатов эмпирических данных, а также методы математико-статистического анализа данных. Дана характеристика исследуемых групп и описаны основные методы проверки достоверности данных.

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет». Общее количество респондентов, принявших участие в исследовании, – 290 студентов очной формы обучения педагогических направлений подготовки.

Представлены основные этапы исследования, которые включают: проведение первичной диагностики изучаемых параметров (вид и уровень одиночества, психологические особенности личности респондентов, определение показателей адаптивности к группе и деятельности, социально-психологические показатели адаптации); разработка и реализация психологической программы сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе; проведение итоговой диагностики для анализа результативности разработанной и реализованной программы сопровождения.

Представлена разработанная программа психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе. Программа психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе направлена на повышение адаптивных механизмов личности; оптимизацию межличностного взаимодействия; повышение ценности профессиональных умений, знаний и навыков; развитию профессионально важных качеств; индивидуальную коррективную работу профессиональных планов и намерений.

В третьей главе «Эмпирическое исследование психологических особенностей личности будущих педагогов, переживающих чувство одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе» приводится анализ результатов эмпирического исследования, который позволил выявить психологические особенности личности будущих педагогов, переживающих разные виды одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе.

С целью определения групп респондентов однородных по показателям переживания одиночества был использован кластерный анализ (метод Варда). Распределение респондентов по кластерам представлено на Рисунке 1.

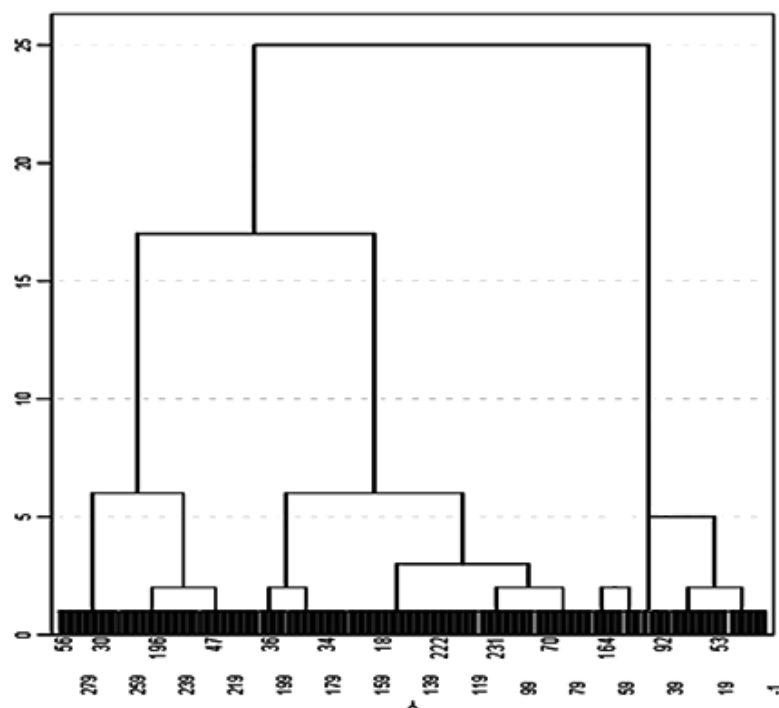


Рисунок 1. Дендрограмма распределения респондентов по кластерам (метод Варда)

На Рисунке 1 представлено распределение респондентов с помощью метода Варда, выделены пять кластеров с различными характеристиками. Расстояния между объединяемыми кластерами значительно превышают расстояния внутри каждого кластера, подтверждая четкое разделение групп студентов.

Количественный состав групп и их процентное соотношение в выборке представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Распределение исследуемой выборки по кластерам (в %)

Номер кластера	Количество респондентов	Процентное соотношение
1	43	14,8 %
2	65	22,4 %
3	103	35,5 %
4	42	14,5 %
5	37	12,8 %
Всего	290	100 %

Анализ представленных данных позволяет сделать вывод о том, что наиболее многочисленным является кластер 3, который состоит из 103 респондентов, переживающих временное одиночество; кластер 2 включает в себя 65 студентов с преобладанием эмоционального одиночества; 1 кластер (43 респондента) состоит из студентов, переживающих поведенческое одиночество; кластеры 4 и 5 (42 и 37 респондентов) – студенты с преобладанием постоянного и когнитивного одиночества соответственно.

Для выявления взаимосвязи между переживаемым видом одиночества и доминирующими личностными факторами был применен корреляционный критерий r_s -Спирмена. Значимые взаимосвязи между переживаемым видом одиночества респондентов и доминирующими личностными факторами выявлены в кластерах 2, 3 и 5.

Далее были обработаны данные, полученные в результате диагностики по методике разработанной С.Г. Корчагиной, направленной на выявление уровня одиночества, переживаемого респондентами. Полученные результаты были подвержены статической обработке с помощью Н-критерия Крускала-Уоллеса, который позволил подтвердить статистическую достоверность полученных результатов, данные представлены на Рисунке 2.

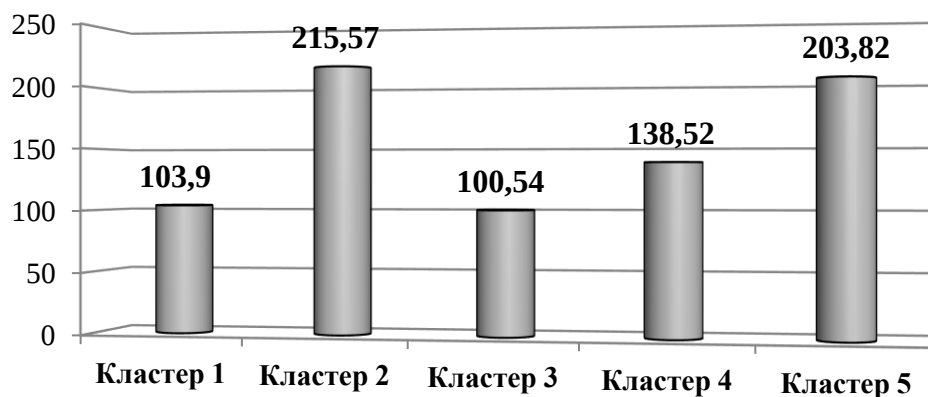


Рисунок 2. Средние ранги глубины переживания одиночества респондентами

Условные обозначения: Кластер 1 – студенты с преобладанием поведенческого одиночества; Кластер 2 – студенты, с преобладанием эмоционального одиночества; Кластер 3 – студенты с преобладанием временного одиночества; Кластер 4 – студенты с преобладанием постоянного одиночества; Кластер 5 – студенты с преобладанием когнитивного одиночества

По данным, представленным на Рисунке 2, можно сделать вывод о преобладании респондентов, переживающих очень глубокое одиночество в кластерах 2 ($p \leq 0,01$) и 5 ($p \leq 0,01$), что соответствует эмоциональному и когнитивному одиночеству, которое, как правило, переживается более эмоционально и экспрессивно по сравнению с другими видами одиночества. Студенты, относящиеся к группам с поведенческим, временным и постоянным одиночеством, по результатам методики С.Г. Корчагиной, имеют глубокий уровень переживания актуального одиночества, что объясняется ситуативными факторами, новыми условиями функционирования личности.

Таким образом, проведенный анализ психологических особенностей личности будущих педагогов, переживающих разные виды и уровни одиночества, показал значимые взаимосвязи между преобладающими личностными факторами и переживаемым одиночеством. Это свидетельствует о том, что работа, направленная на необходимость проведения профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на преодоление проблемы одиночества для будущих педагогов, является весьма актуальной и своевременной. Решение данной проблемы,

безусловно, способствует повышению самооценки, развитию рефлексивности мышления, формированию коммуникативных умений, то есть формированию ключевых профессиональных компетенций, которые необходимы для эффективной деятельности педагога. Относительно изучения феноменологии одиночества у будущих педагогов, следует отметить, что данное негативное переживание оказывает влияние на выбор профессионального педагогического индивидуального стиля деятельности, выбор тактики и стратегии построения взаимодействия с обучающимися и коллегами, успешность личности в педагогической профессии.

На втором этапе эмпирического исследования выявлена взаимосвязь психологических особенностей личности будущих педагогов, переживающих разные виды одиночества и особенностей адаптации к обучению в вузе.

Исследование процесса адаптации респондентов реализовывалось с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда и методики «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой.

Для выявления взаимосвязей между социально-психологическими показателями адаптации и личностными факторами респондентов был использован критерий корреляции r_s -Спирмена. Значимые взаимосвязи были обнаружены во всех кластерах кроме кластера 2, к которому относятся респонденты, переживающие эмоциональное одиночество, это может быть связано с ситуативными факторами, влияющими на личность в данный момент.

Для выявления уровня адаптации к учебной деятельности и студенческой группе был использован опросник, разработанный Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой. Полученные данные были обработаны с помощью Н-критерия Крускала-Уоллеса, который позволил подтвердить статистическую достоверность полученных результатов. На Рисунке 3 представлены данные, полученные в результате математико-статистической обработки данных по Н-критерию Крускала-Уоллеса ($p \leq 0,01$).



Рисунок 3. Средние ранги адаптации к деятельности обучения и группе респондентов по Н-критерию Крускала-Уоллеса

Условные обозначения: Кластер 1 – студенты с преобладанием поведенческого одиночества; Кластер 2 – студенты с преобладанием эмоционального одиночества; Кластер 3 – студенты с преобладанием временного одиночества; Кластер 4 – студенты с преобладанием постоянного одиночества; Кластер 5 – студенты с преобладанием когнитивного одиночества

С помощью r_s -критерия Спирмена была выявлена корреляция между социально-психологическими показателями адаптации и уровнем адаптации к группе студентов и деятельности обучения.

Таким образом, проанализировав выявленные взаимосвязи между переживаемым одиночеством будущих педагогов и особенностями адаптации респондентов к обучению в вузе, можно сделать вывод, что для студентов 1 курса, относящихся к кластерам 1, 2, 3, характерными являются следующие показатели социально-психологической адаптации: высокий уровень адаптации, самоприятие, принятие других, эмоциональная комфортность, преобладание интернальности над экстернальностью, стремление к доминированию и низкий уровень эскапизма. Для респондентов из кластера 4, испытывающих постоянное одиночество, характерно преобладание дезадаптации, неприятие себя, неприятие других, экстернальность, высокая потребность в доминировании и высокий показатель эскапизма. Для представителей 5 кластера свойственно проявление дезадаптации, неприятие себя, неприятие других, ощущение эмоционального дискомфорта, экстернальность, ведомость, высокий уровень эскапизма.

Значимые взаимосвязи между социально-психологическими показателями адаптации и личностными факторами респондентов были обнаружены во всех кластерах кроме кластера 2, к которому относятся респонденты, переживающие эмоциональное одиночество, это может быть связано с ситуативными факторами, влияющими на личность. Таким образом, можно сделать вывод, что эмоциональное одиночество не зависит от личностных факторов, а проявляется в зависимости от той или иной ситуации, в которой находится личность.

У респондентов из 1 кластера выявлена значимая взаимосвязь между таким личностным фактором, как экстраверсия, и уровнем адаптации ($r=0,341$ при $p=0,025$), то есть, чем выше показатель экстравертированности, тем выше показатель адаптации личности к меняющимся условиям. Также от уровня экстраверсии зависит уровень принятия других ($r=0,451$ при $p=0,002$) и интернальность ($r=0,312$ при $p=0,042$), данная взаимосвязь позволяет сделать вывод, что для студентов характерно проявление терпимости и открытости по отношению к окружающим, они стремятся принимать и прислушиваться к их точке зрения. Также выявлена взаимосвязь между экстраверсией и эскапизмом ($r=-0,361$ при $p=0,017$), так чем ниже показатель экстраверсии, тем выше проявляется стремление к эскапизму, то есть избеганию проблем, уход от критичных, конфликтных ситуаций. У респондентов из кластера 3 показатель интернальности коррелирует с привязанностью ($r=0,228$ при $p=0,020$). Для студентов из кластера 4, характерны следующие взаимосвязи: эмоциональная комфортность отрицательно коррелирует с привязанностью ($r=-0,426$ при $p=0,005$), эмоциональной неустойчивостью ($r=-0,341$ при $p=0,027$) и экспрессивностью ($r=-0,348$ при $p=0,024$). Также обнаружено, что практичность взаимосвязана со стремлением к доминированию ($r=-0,317$ при $p=0,041$), то есть чем более выражено проявляется практичность, тем выше стремление к доминированию, проявлению лидерских позиций, отстаиванию своей точки зрения. У респондентов из 5 кластера обнаружены взаимосвязи между уровнем принятия личностью окружающих и показателем привязанности ($r=0,350$ при $p=0,034$) и самоконтролем ($r=0,377$ при $p=0,022$). Также выявлена взаимо-

связь, свидетельствующая о том, что повышение потребности в привязанности ведет к повышению эмоциональной комфортности ($r=0,332$ при $p=0,045$). Уровень приятия себя личностью взаимосвязан с уровнем эмоциональной устойчивости ($r=0,350$ при $p=0,034$).

Также обнаружено, что респонденты, переживающие поведенческое одиночество, на 1 курсе обучения в университете проявляют большую адаптивность к группе по сравнению с адаптивностью к учебной деятельности, то есть респонденты стремятся получить одобрение и принятие от одногруппников, стать частью референтной студенческой группы. Студенты, относящиеся ко 2 и 3 кластерам, переживающие эмоциональное и временное одиночество, демонстрируют практически равные показатели адаптивности к учебной группе и деятельности, что свидетельствует о важности для них не только межличностных взаимоотношений внутри учебной группы, но и стремление быть успешными в обучении, овладении необходимыми навыками, знаниями и умениями. Респонденты, испытывающие постоянное одиночество, недостаточно адаптированы к учебной деятельности, обучение и получение новых знаний и компетенций вызывает у них трудности, но они стремятся в относительной степени выстроить положительные межличностные взаимодействия внутри группы, хотя это также вызывает определенные трудности, вероятно связанные с интравертированностью данной группы. У студентов, включенных в 5 кластер, выявлен очень низкий уровень показателей адаптивности к группе, который проявляется в неприятии групповых норм и ценностей, и связанных с этим, неприятием студентов остальными участниками.

Также, можно сделать вывод, что адаптивность к учебной деятельности немного выше, но относится к низкому уровню, то есть респонденты, переживающие когнитивное одиночество, испытывают трудности, связанные с овладением учебными знаниями, выступлениями и публичными ответами на занятиях. Приведенные результаты позволяют сделать вывод, что профессорско-преподавательскому составу необходимо вырабатывать индивидуальный подход к обучению данной группы респондентов и внедрять программы сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Заключительным этапом исследования выступил анализ динамики переживания одиночества будущими педагогами с разными личностными особенностями в процессе адаптации к обучению в вузе после реализации разработанной психологической программы сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Для студентов педагогических направлений подготовки, переживающих различные виды одиночества, с доминированием различных личностных особенностей в процессе адаптации к обучению в вузе, была разработана и апробирована психологическая программа сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Структуру психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе составляют следующие мероприятия:

1. Подготовка студентов 1 курса к образовательной деятельности.
- Диагностика личностных качеств, одиночества, адаптации.

- Информационно-просветительское мероприятие на тему: «Адаптация первокурсников к обучению» – информирование о специфике вузовского обучения, структуре образовательного процесса.

2. Установление и поддержание социального статуса студентов в новом коллективе.

- Изучение структуры межличностных отношений и психологического климата в группе.

- Проведение тренинговых мероприятий, направленных на оптимизацию межличностного взаимодействия в группе.

3. Предупреждение и снятие у студентов психологического дискомфорта, связанного с учебной деятельностью.

- Обучение психологическим методам и техникам саморегуляции.

- Работа со студентами, направленная на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов.

- Работа с дезадаптированными студентами и студентами с высоким уровнем одиночества, в том числе со студентами из присоединенных территорий.

Психологическая программа сопровождения адаптации студентов к обучению в вузе направлена на формирование навыков эффективного межличностного взаимодействия, овладение техниками, способствующими регулированию эмоционального состояния и преодолению различных видов одиночества.

Программа психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе состоит из 12 занятий продолжительностью по 1,5 часа, длительность всей программы составляет 4 месяца (по 3 занятия ежемесячно).

Для объективной оценки эффективности психологической программы сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе использовался психологический замер показателей адаптации и уровня переживания одиночества до и после реализации программы сопровождения, результаты которого подверглись математико-статистической обработке с помощью Т-критерия Вилкоксона в каждом из выделенных кластеров.

Статистическая обработка позволяет сделать вывод, что существуют ярко выраженные динамические изменения в степени переживания респондентами одиночества до и после реализации разработанной программы психологического сопровождения студентов к условиям обучения в вузе. Глубина переживания одиночества респондентами до и после реализации программы изменяется в сторону уменьшения ($p \leq 0,01$). Подобные изменения обусловлены выстраиванием студентами тесных эмоциональных и межличностных связей, принятием их в социальное окружение, которое на 1 курсе обучения, до реализации программы сопровождения, было для них качественно новым и незнакомым. Деятельность, направленная на психологическое сопровождение студентов с преобладанием того или иного вида одиночества, особенно обучающихся психолого-педагогических и педагогических направлений подготовки, выступает необходимой ступенью для формирования профессионально успешной личности, стремящейся качественно изменяться и развиваться в процессе профессионального обучения.

Помимо статистической оценки достоверности динамических изменений глубины переживаемого одиночества после реализации программы психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе, важно проанализировать изменения, связанные с изменением уровня адаптированности к учебной деятельности и студенческой группе.

Проанализировав результаты диагностики в каждом кластере, полученные до реализации программы сопровождения и после, по методике «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой с помощью Т-критерия Вилкоксона, можно сделать вывод, что количество респондентов с выраженными показателями адаптивности после реализации программы увеличилось ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$). После реализации программы сопровождения преобладающее количество студентов испытывают комфортность, открытость в общении с одноклассниками, принимают нормы и правила, установленные в группе. Повышение показателя адаптивности к учебной деятельности свидетельствует об успешности и готовности к профессиональному обучению, стремлению открыто выражать свои мысли и позиции.

После реализации программы психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе была проведена повторная диагностика показателей социально-психологической адаптации, результаты которой также подверглись обработке с помощью Т-критерия Вилкоксона для подтверждения динамических изменений и эффективности разработанной программы.

Таким образом, проанализировав все полученные результаты по диагностике показателей социально-психологической адаптации студентов в динамике ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$), можно сделать следующий вывод. После реализации программы психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе статически подтверждена положительная динамика во всех кластерах. Показатель адаптации по сравнению с данными, полученными до начала реализации программы, повысился, что свидетельствует о том, что респонденты 1 курса до начала реализации программы сопровождения еще не включились в совместную деятельность профессионального обучения в полной мере. Им свойственно испытывать затруднения в построении межличностных контактов в процессе общения, после реализации программы смогли выстроить эффективные взаимосвязи с окружающими и проявить лабильность к изменяющимся условиям.

До реализации программы студенты демонстрировали заниженную самооценку, с которой необходимо активно работать, так как для будущего педагога низкий уровень принятия себя играет роль потенциального барьера в достижении профессионального успеха. Участие в программе сопровождения позволило респондентам повысить данный уровень и справиться с негативными переживаниями, связанными с неприятием себя.

Показатель принятия других имеет тенденцию к увеличению, работа над результатами по данному фактору, реализованная в рамках программы сопровождения, является одним из ключевых, так как принятие других для будущей педагогической деятельности выступает ведущим фактором, обеспечивающим успешность профессиональной деятельности будущего педагога. Чем более выражена готов-

ность принимать других людей, тем успешнее проходит процесс профессионального обучения, становления в профессии и взаимодействия с окружающими.

Положительная динамика, выявленная в результатах показателя эмоциональной комфортности, позволяет говорить о том, что после реализации программы психологического сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе, произошло эмоциональное включение респондентов в процесс профессионального обучения и установление положительных эмоциональных связей.

Переход респондентов от экстернальности к интернальности также является показателем эффективности, разработанной и реализованной программы сопровождения, свидетельствующей о приобретении студентами навыков регуляции своего эмоционального и поведенческого состояния.

До начала реализации программы респонденты не стремились проявлять свои лидерские позиции, что можно объяснить тем, что студенты, находясь в качественно новой для себя социальной обстановке, испытывают сложности с проявлением своих лидерских позиций, стремлением влиять на других, отстаивать свою точку зрения. После реализации программы сопровождения студенты получили навыки, которые помогли им научиться отстаивать свою точку зрения, свои позиции по тем или иным вопросам, а также брать ответственность не только за индивидуальную работу, но и за групповые проекты.

Уровень эскапизма после реализации программы значительно снизился во всех кластерах. Данные результаты могут быть связаны с тем, что трудности, с которыми встречаются респонденты на 1 курсе обучения, вызывают у них сложности ввиду отсутствия достаточного уровня умений, знаний и навыков решения подобных проблем, что способствует стремлению избежать трудности, уйти от их непосредственного решения. После реализации программы сопровождения студенты получили необходимые навыки для эффективного разрешения практически любых проблем и конфликтов, которые могут возникнуть в условиях обучения в вузе.

Следовательно, все приведенные данные свидетельствуют о том, что разработанная и реализованная психологическая программа сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе позволяет понизить глубину переживания одиночества различных видов, повысить уровень адаптированности к учебной деятельности вуза и студенческой группе, качественно повысить показатели социально-психологической адаптации, что доказывает эффективность и перспективность дальнейшего использования данной программы сопровождения.

В Заключении подводятся общие итоги работы, обозначаются практические рекомендации, намечаются перспективы для дальнейшего исследования.

В результате проведенного исследования были сформулированы следующие **выводы**.

1. Выделены основные понятия (адаптация, одиночество, психологическое сопровождение) и причинно-следственные связи возникновения одиночества. Определены факторы, выступающие основой формирования одиночества: не сформированность или не принятие личностью социальной роли, низкий уровень аффилиации и аттракции, неадекватность самооценки, потеря самооценности личности.

2. Изучены личностные характеристики и уровни переживания одиночества студентами. Обоснована возможность прогнозирования формирования дезадаптации у студентов на основе преобладания таких личностных факторов, как интроверсия, обособленность, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, экспрессивность.

3. Показано, что адаптация студентов к обучению в вузе является сложным, многоуровневым процессом, успешность которого взаимосвязана с психологическими особенностями личности будущих педагогов, а также с уровнем и видом переживаемого одиночества.

4. Рассмотрены психологические основы сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе. Показано, что процесс обучения в вузе предполагает появление проблем связанных с адаптацией бывших школьников, в связи с тем, что коренным образом меняется процесс обучения в сравнении с организацией обучения в средней школе, возникают определенные межличностные барьеры при взаимодействии с преподавательским составом, связанные с овладением студентами 1 курса новой социальной роли.

5. Доказано, что психологические особенности личности будущих педагогов (экстраверсия / интроверсия, привязанность / обособленность, самоконтроль / импульсивность, эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость, экспрессивность / практичность) обуславливают переживание различных видов и уровней одиночества (постоянное, временное, эмоциональное, когнитивное, поведенческое) в процессе адаптации к обучению в вузе.

6. Разработана и реализована психологическая программа сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе, включающая в себя: диагностику личностных качеств, показателей одиночества и адаптации. Информационно-просветительские мероприятия. Изучение структуры межличностных отношений и психологического климата в группе, проведение тренинговых мероприятий, направленных на оптимизацию межличностного взаимодействия в группе. Предупреждение и снятие у студентов психологического дискомфорта, связанного с учебной деятельностью: обучение методам и техникам психологической саморегуляции, работу со студентами, направленную на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов, работу с дезадаптированными студентами и студентами с высоким уровнем одиночества.

7. Выявлены статистически значимые результаты после реализации психологической программы сопровождения адаптации студентов к условиям обучения в вузе. Глубина переживания одиночества респондентами после реализации программы изменяется в сторону уменьшения. Показатели адаптации к учебной деятельности и к студенческой группе имеют статистически значимые положительные динамические изменения. Качественно повысились показатели социально-психологической адаптации, что доказывает эффективность и перспективность дальнейшего использования данной программы сопровождения. Показатель притяжения других имеет тенденцию к увеличению. Выявлена положительная динамика в результатах показателей эмоциональной комфортности, проявлении лидерских позиций, переход респондентов от экстернальности к интернальности. Уровень

эскапизма после реализации программы значительно снизился у респондентов со всеми видами переживаемого одиночества.

Эмпирически доказано наличие динамических изменений в показателях уровня переживания одиночества будущими педагогами на этапе адаптации к обучению в вузе. Статистически доказано уменьшение глубины переживания постоянного, эмоционального и когнитивного одиночества, которые при начальном замере имели высокие показатели, свидетельствующие о глубоком переживании данных видов одиночества.

В качестве **практических рекомендаций** можно выделить: организацию просветительских мероприятий, направленных на информирование студентов об особенностях организации учебного процесса в вузе; проведение мероприятий, направленных на знакомство группы и сплочение коллектива, что будет способствовать снижению тревожности в период адаптации к обучению в вузе; диагностику адаптации, а также уровня и вида переживаемого студентами одиночества для своевременной корректировки неблагоприятных эмоциональных состояний.

Перспективой дальнейших исследований может выступать возможность определять особенности индивидуальной работы со студентами и своевременно корректировать неблагоприятные состояния и переживания, тем самым обеспечивая эффективный переход от процесса профессионального обучения к процессу профессионального становления и развития. Изучение личностных особенностей, уровня и вида переживаемого личностью одиночества, позволит наиболее эффективно выстраивать работу со студентами по адаптации к профессиональному обучению, а также выстроить индивидуальную и групповую психологическую работу с адаптацией иностранных студентов.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. В журналах, входящих в Перечень рецензируемых научных изданий

1. Улыбышева, И. Н. Особенности изучения одиночества у будущих педагогов / И. Н. Улыбышева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 6. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/18PSMN619.pdf> (дата обращения 10.11.2023). – авт. вклад 0,5 п.л.

2. Улыбышева, И. Н. Взаимосвязь адаптации к группе и к деятельности с личностными характеристиками будущих педагогов / И. Н. Улыбышева // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. – 2023. – № 6 (6). – С. 63–69. – DOI:10.23947/2658-7165-2023-6-6-63-69. – авт. вклад 0,5 п.л.

3. Улыбышева, И. Н. Взаимосвязь психологических особенностей личности студентов и адаптации к условиям обучения в вузе / И. Н. Улыбышева, З. И. Березина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11, № 5. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN523.pdf> (дата обращения: 28.11.2023). – авт. вклад 0,65 п.л.

4. Березина, З. И. Психологические особенности личности будущих педагогов и их взаимосвязь с переживанием актуального одиночества / З. И. Березина, И. Н. Улыбышева // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. – 2023. – № 2. – С. 159-164. – авт. вклад 0,3 п.л.

II. Остальные работы

5. Улыбышева, И. Н. Влияние профессиональных представлений на профессионализацию будущих педагогов в период обучения в ВУЗе / И. Н. Улыбышева // *Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (12-13 декабря 2019 года)*. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Foundation, 2019. – С. 255-260. – авт. вклад 0,3 п.л.

6. Улыбышева, И. Н. Профессиональные представления будущих педагогов, обучающихся в профильных психолого-педагогических классах / И. Н. Улыбышева // *Мир университетской науки: культура, образование*. – 2019. – № 4. – С. 70-74. – авт. вклад 0,45 п.л.

7. Улыбышева, И. Н. Психолого-педагогический класс как основа формирования профессиональных представлений будущих педагогов / И. Н. Улыбышева // *Психолого-педагогические классы : опыт, проблемы, перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 22-23 апреля 2019 г.)* – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2019. – С. 94-98. – авт. вклад 0,25 п.л.

8. Zholudeva, S. Insights of professional activity at the stage of professionalization / S. Zholudeva, I. Ulybysheva // *SHS Web of Conferences*. – 2019. – Vol. 70. – Art. no. 07008. – DOI: 10.1051/shsconf/20197007008. – авт. вклад 0,15 п.л.

9. Улыбышева, И. Н. Особенности профессиональных представлений будущих педагогов в период адаптации к обучению в вузе / И. Н. Улыбышева // *Профессиональные представления*. – 2020. – № 1(12). – С. 121-126. – авт. вклад 0,3 п.л.

10. Улыбышева, И. Н. Особенности формирования профессиональных представлений будущих педагогов, переживающих чувство одиночества / И. Н. Улыбышева // *Профессиональные представления*. – 2021. – № 1(13). – С. 85-89. – авт. вклад 0,25 п.л.

11. Улыбышева, И. Н. Динамика адаптации студентов к образовательной среде вуза / И. Н. Улыбышева // *Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация : материалы III Международной научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 8-9 декабря 2022 г.)*. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Foundation, 2022. – С. 81-86. – авт. вклад 0,25 п.л.

12. Улыбышева, И. Н. Особенности адаптации студентов в условиях межкультурного общения / И. Н. Улыбышева // *Социально-психологические проблемы просоциального поведения современного поколения детей и молодёжи : сборник материалов научно-практической конференции с международным участием, г. Севастополь, 14-15 октября 2022 г. / под научной ред. В. В. Коврова*. – Севастополь : ИК «ИПТС», 2022. – С. 522-526. – авт. вклад 0,35 п.л.

13. Zholudeva, S. Professional Representations of Students in Context of the Development of Digital Technologies / S. Zholudeva, I. Ulybysheva, L. Ivanova // *XIV International Scientific Conference "INTERAGROMASH 2021". Lecture Notes in Networks and Systems*. – 2022. – Vol. 247 LNNS. – P. 603-612. – DOI: 10.1007/978-3-030-80946-1_56. – авт. вклад 0,35 п.л.

Улыбышева И.Н. Психологические особенности личности будущих педагогов, переживающих чувство одиночества в процессе адаптации к обучению в вузе: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 5.3.1. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2024. 25 с.