

УДК 378.18

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ–ПЕРВОКУРСНИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА

Ахмедова Ангелина Рустамовна

Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия E-mail: axmedovaangelina@mail.ru

Романова Елена Вениаминовна

кандидат философских наук, доцент. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия.
E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

ADAPTATION OF STUDENTS DEPENDING ON TEMPERAMENT

Ahmedova Angelina Rustamovna

Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: axmedovaangelina@mail.ru

Romanova Elena Veniaminovna

Candidate of Philosophy, Associate Professor. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail:
romanovaev.2007@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Ахмедова А. Р., Романова Е. В. Адаптация студентов-первокурсников в зависимости от темперамента // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* — 2019. — № 5 (16). — С. 70–74. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Ahmedova A. R., Romanova E. V. Adaptation of students depending on temperament. *Health, Physical Culture and Sports.* 2019, 5 (16), pp. 70–74 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 11.10.2019

Принято к публикации / Accepted 28.10.2019

Аннотация. Рассматривается влияние типа темперамента на адаптацию студентов. Цель — изучить уровень адаптации студентов-первокурсников к новой общественной среде и учебной деятельности. Это исследование помогает нам понять, какой процент студентов нуждается в помощи общества. В результате исследования на основании опросника Айзенка было выявлено, что в группе так и не смогли адаптироваться к ситуации шесть человек. Это зависело от особенности их темперамента. Меланхоликам и флегматикам сложнее адаптироваться в коллективе, нежели холерикам и сангвиникам. На уровень адаптации студентов также влияют и внешние факторы: семейные обстоятельства, особенности характера, а также эмоциональный фон. Гипотеза, поставленная в начале исследования, подтвердилась. За три месяца студенты в возрасте 18 лет должны были адаптироваться в новом коллективе. Студентам, которые не смогли освоиться в группе, рекомендовано посетить психолога. Предположительно проблема кроется не в типе темперамента, а в самой личности. Но чтобы избежать похода к специалисту, можно попробовать справиться своим силами.

Ключевые слова: студенты, тип темперамента, уровень адаптации.

Annotation. This article discusses the influence of temperament type on student adaptation. The goal is to study the level of adaptation of first-year students to the new social environment and educational activities. This study helps us understand what percentage of students need community help. After conducting a study on the basis of the Eysenck questionnaire, the following results were revealed: in the group, 6 people could not adapt. This is a feature of their types of temperament. It is more difficult for melancholic and phlegmatic people to adapt in the team, aren't choleric and sanguine people? I would like to note that external factors, such as family circumstances, character traits, as well as the emotional background, also influence the level of students' adaptation. The hypothesis set at the beginning of the study was confirmed. For three months, students at the age of 18 had to adapt in the new team. Students who were not able to get comfortable in the group are recommended to visit a psychologist, perhaps the problem lies not in the type of temperament, but in him. But to avoid going to a specialist, you can try to cope on your own.

Keywords: students, type of temperament, level of adaptation.

Актуальность. XXI в. за счет технического прогресса снижает возможности людей контактировать между собой напрямую. Современной молодежи намного проще вести диалог по переписке в социальных сетях, чем непосредственно лицом к лицу с человеком. Школьники, переходя на новую ступень своего образования, нередко сталкиваются с проблемой адаптации в новом коллективе. Отмечено, что не каждый может с легкостью как начать разговор, так и поддержать его. Но чтобы было легче справиться с этой задачей, следует изначально узнать, зависит ли уровень адаптации человека от его темперамента.

Мы проанализировали ряд источников по данной проблеме. Р. А. Лукашевич в своей статье «Взаимосвязь типа темперамента и уровня социальной адаптации студентов» выявила взаимосвязь типа темперамента и уровня социальной адаптации среди студентов Амурского государственного университета и Благовещенского государственного педагогического университета. Полученные результаты дают возможность понять, что процесс социальной адаптации — это процесс интеграции человека в общество, следовательно, успех интеграции человека в группе зависит от его индивидуально-психологических особенностей [1].

Сергей Ондар в своей работе сделал следующие выводы. Он отметил, что психосоциальная адаптация студентов имеет этнические особенности. Для студентов-тувинцев

характерны определенные трудности психосоциальной адаптации, которые формируются под влиянием более высокого уровня тревожности, меланхолического и флегматического типов темперамента, интровертности. Русские студенты характеризуются психофизиологическими показателями, которые обеспечивают более высокий уровень адаптации и способствуют более успешному обучению [2, 3].

Анализ психофизиологических показателей у спортсменов показал, что определяющим фактором психологической адаптации является состояние нервной системы и уровень изменения индивидуальных свойств темперамента в условиях проведения спортивных тренировок. Одним из основных факторов в структуре адаптации является психофизиологическая адаптация, которая определяет характер и особенности протекания механизма адаптации на других функциональных уровнях, при этом определяющая роль связана с психоэмоциональными особенностями личности в оценке эффективности адаптации как системного процесса [2].

Л. К. С. Будукооли Р. И. Айзман в статье «Индивидуально-типологические особенности адаптации студентов тувинской и русской национальности к обучению в вузе» доказали, что для студентов тувинской и русской национальности, проживающих в одинаковых климатогеографических и социальных условиях, характерны индивидуально-типологические особенности, которые определяют различную степень адаптации к обучению. У всех студен-

тов в начальный период обучения происходит активация левого полушария, что обеспечивает психосоциальную адаптацию, однако у тувинских студентов активация левого полушария выражена в большей степени, что, по-видимому, связано с высоким исходным уровнем психосоциальной дезадаптации. Тувинские студенты в сравнении с русскими отличаются индивидуально-типологическими особенностями, которые препятствуют быстрой адаптации к условиям обучения [3].

Многие исследователи отмечают значение темперамента и саморегуляции студента в процессе адаптации к условиям обучения [4]. Так, Ю. А. Дмитриева и С. Ю. Коробова обращают внимание на личностные и психологические ресурсы переживания стресса [5, с. 350–354; 6]. Анализ особенностей психофизиологических показателей организма студентов в процессе их обучения в вузе представлен в исследовании К. А. Сидоровой и ее коллег [7, с. 426–430]. Некоторые аспекты психологической адаптации студентов-первокурсников на начальных этапах обучения отмечаются широким кругом отечественных исследователей [8–10].

В нашем исследовании мы поставили **цель** изучить уровень адаптации студентов-первокурсников к новой общественной среде и учебной деятельности.

Задачи:

1. Изучить типы темперамента. Разобраться в достоинствах и недостатках каждого типа.
2. Узнать, от чего зависит уровень адаптации человека.
3. Провести опрос студентов-первокурсников факультета социологии по методике опросника Айзенка.
4. Провести три этапа (сентябрь, октябрь, ноябрь) опросов по определению уровня адаптации по методике Д. Х. Уйджуху.
5. Осуществить диагностику полученных данных и выяснить зависимость уровня адаптации студентов от типов их темперамента.

Методы: изучение теории по теме исследования, анкетирование студентов, составление таблиц на основе исследования.

Результаты и их обсуждения. В опросе студентов первой группы приняли участие 17

человек. Из них выявлено: сангвиников — 6 человек, что составляет 35%, меланхоликов — 7 человек, или 41%, флегматиков — 4, или 24%. Холериков в первой группе нет.

Сентябрьский опрос показал следующие результаты. В группе к новым условиям деятельности вполне адаптировались 6 человек, что составляет 35%. Остальные 65% к работе в новом коллективе не приспособились. Из шести адаптировавшихся пять человек (84%) сангвиники и один флегматик (17%). Не адаптировались к обучению в вузе 11 человек, из них один сангвиник (9%), семь меланхоликов (64%), три флегматика (27%).

К учебной деятельности из 17 человек адаптировались 9 (53%), остальные 47% к учебной деятельности еще не готовы. Из адаптировавшихся 6 сангвиников (67%), один меланхолик (11%), два флегматика (22%). Из неадаптировавшихся сангвиников нет, шесть меланхоликов (75%), два флегматика (25%)

В октябре ситуация начала меняться. Сангвиники в полном составе адаптировались в группе, а также стали полностью готовы к учебной деятельности. Из меланхоликов адаптировалось двое, что составляет 29% от их общего числа. Флегматиков тоже двое, или 40%.

К учебной деятельности в октябре были готовы 14 человек, или 82%. Сангвиники также адаптированы в полном составе, а также четыре меланхолика и два флегматика.

Ноябрьский опрос показал следующие результаты. Из всех опрошенных адаптировалось 13 человек. Это 71% от общего числа студентов этой группы. За этот период в группе так и не смогли адаптироваться по два меланхолика и флегматика.

К учебной деятельности адаптированы 15 человек, это 89%. Не смогли адаптироваться двое меланхоликов.

В опросе из второй группы приняли участие 19 человек. Из них двое холериков (11%), 7 меланхоликов (37%), 9 сангвиников (47%), один флегматик (5%).

В группе адаптировалось 11 человек (58%), остальные 42% не адаптировались. Из адаптировавшихся в новом коллективе два холерика (18%), 6 сангвиников (55%), один флегматик

(9%), два меланхолика (18%). Не адаптированы пять меланхоликов (62,5%), трое сангвиников (37,5%).

К учебной деятельности готовы 11 человек (58%), остальные 8 студентов (42%) еще не приспособились. Из готовых к учебной деятельности 7 сангвиников (63%), 2 меланхолика (18%), один холерик (9%), один флегматик (9%). Не приспособились к учебе 8 студентов, из них два сангвиника (25%), пять меланхоликов (62,5%), один холерик (12,5%)

В *октябре* были выявлены следующие результаты. Адаптировалось 12 человек, это 70% всех обучающихся в группе. Из них 8 сангвиников (89%), два меланхолика (29%), один флегматик и холерики в полном составе.

К учебной деятельности готовы сангвиники, флегматики и холерики в полном составе, а меланхоликов адаптировалось 4 человека (58%).

Ноябрьский опрос показал следующие результаты. В коллективе адаптировалось 17 человек, это 90% его состава. Не адаптированы двое меланхоликов. К учебной деятельности готовы все 100%.

Согласно данному исследованию нами были получены определенные результаты. *Сентябрьский опрос* выявил такие данные: из общего числа опрошенных (36 человек) большая часть сангвиников (11 человек, 73% от общего числа сангвиников) успешно прошла адаптацию. Меланхоликов, которые были готовы работать в новой группе, было выявлено всего два человека, это 14% из общего числа опрошенных меланхоликов. Холерики адапти-

рованы в полном составе. Флегматиков адаптировалось всего два человека, это 40%.

По результатам опроса в учебной деятельности мы можем наблюдать похожую картину: адаптировались: 13 сангвиников (75%), по три меланхолика (21%), флегматика (60%), а также один холерик (50%).

После опроса в *октябре* мы можем сделать такие выводы: 14 из 15 сангвиников адаптировались. Холерики адаптировались в полном составе. Число адаптировавшихся флегматиков составило три человека. Из общего числа меланхоликов адаптировалось четверо, это всего лишь 29%.

На *третьем месяце* исследования мы видим такие результаты: всего не прошли адаптацию 6 человек, в том числе два флегматика и четыре меланхолика.

Из этого следует, что меланхолики и флегматики обладают самой низкой степенью адаптации среди всех первокурсников.

Заключение (рекомендации). Проведя исследование на основании опросника Айзенка, мы получили следующие результаты: среди участвующих в исследовании студентов так и не смогли адаптироваться шесть человек. Это можно объяснить особенностью их темперамента. Меланхоликам и флегматикам сложнее адаптироваться в коллективе, нежели холерикам и сангвиникам. Хочется отметить, что на уровень адаптации студентов также влияют и внешние факторы, такие как семейные обстоятельства, особенности характера, а также эмоциональный фон. Гипотеза, поставленная в начале исследования, подтвердилась.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Лукашевич Р. А., Литвинова Е. В. Взаимосвязь типа темперамента и уровня адаптации студентов // Основные парадигмы социально-гуманитарного знания : материалы заочной межрегиональной научно-практической конференции. Благовещенск, 2013. С. 122–126.
2. Будукоол Л. К. С., Ондар С. О. Психосоциальная адаптация студентов дискомфортного климатогеографического региона // Сибирский педагогический журнал. 2011. № 11. С. 172–177.
3. Будукоол Л. К. С., Айзман Р. И. Индивидуально-типологические особенности адаптации студентов тувинской и русской национальности к обучению в вузе // Экология человека. 2009. № 2. С. 32–38.
4. Лисова Н. А. Роль темперамента и саморегуляции студента в адаптации к условиям обучения // Молодежь и наука XXI века. Психология особых состояний: от теории к практике. Красноярск, 2018. С. 49–52.

5. Дмитриева Ю. А., Коробова С. Ю. Личностные и психологические ресурсы переживания стресса // Социальный мир человека : материалы VII Международной научно-практической конференции «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация». Ижевск, 2018. С. 350–354.

6. Дмитриева Ю. А., Коробова С. Ю. Модель дифференциации субъектов по уровню переживания стресса и стрессонаполненности жизни // Вестник Удмурского университета. Серия : Философия. Психология. Педагогика. 2018. Т. 28, № 2. С. 159–165.

7. Сидорова К. А., Сидорова Т. А., Драгич О. А. Анализ особенностей психофизиологических показателей организма студентов в процессе их обучения в вузе // Фундаментальные исследования. 2012. № 5–2. С. 426–430.

8. Авдеенко А. С. Психологическая адаптация студентов вуза // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. 2016. 4 (2 (13)). С. 4–8.

9. Изатулин В. Г., Карабинская О. А., Калягин А. Н., Украинская Л. А., Иванова Л. А., Арсентьева Н. И., Колесникова О. В., Крупская Т. В. Некоторые аспекты психологической адаптации студентов-первокурсников на начальных этапах обучения // Acta Biomedica Scientifica. 2009. № 3. С. 264–266.

10. Султанова И. В. Факторы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников // European research. 2015. № 9 (10). С. 105–110.

REFERENCES

1. Lukashovich R. A., Litvinova E. V. Vzaimosvyaz' tipa temperamenta i urovnya adaptatsii studentov // Osnovnye paradigmy sotsial'no-gumanitarnogo znaniya materialy zaочноi mezhregional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii. 2013. S. 122–126 (in Russian).

2. Budukool L. K. S., Ondar S. O. Psikhosotsial'naya adaptatsiya studentov diskomfortnogo klimatogeograficheskogo regiona // Sibirskii pedagogicheskii zhurnal. 2011. № 11. S. 172–177 (in Russian).

3. Budukool L. K. S., Aizman R. I. Individual'no — tipologicheskie osobennosti adaptatsii studentov tuvinskoi i russkoi natsional'nosti k obucheniyu v VUZE // Ekologiya cheloveka. 2009. № 2. S. 32–38 (in Russian).

4. Lisova N. A. Rol' temperamenta i samoregulyatsii studenta v adaptatsii k usloviyam obucheniya // Molodezh' i nauka XXI veka. Psikhologiya osobykh sostoyanii: ot teorii k praktike. 2018. S. 49–52 (in Russian).

5. Dmitrieva Yu. A., Korobova S. Yu. Lichnostnye i psikhologicheskii resursy perezhivaniya stressa // Sotsial'nyi mir cheloveka Materialy VII Mezhdunarodnoi nauchno prakticheskoi konferentsii “Chelovek i mir: mirosozidanie, konflikt i mediatsiya”. 2018. S. 350–354 (in Russian).

6. Dmitrieva Yu. A., Korobova S. Yu. Model' differentsiatsii sub'ektov po urovnyu perezhivaniya stressa i stressonaplnennosti zhizni // Vestnik Udmurskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika. 2018. T. 28 № 2. S. 159–165 (in Russian).

7. Sidorova K. A., Sidorova T. A., Dragich O. A. Analiz osobennostei psikhofiziologicheskikh pokazatelei organizma studentov v protsesse ikh obucheniya v VUZe // Fundamental'nye issledovaniya. 2012. № 5–2. S. 426–430 (in Russian).

8. Avdeenko A. S. Psikhologicheskaya adaptatsiya studentov vuza // Vestnik Soveta molodykh uchenykh i spetsialistov Chelyabinskoi oblasti, 2016. 4 (2 (13)). S. 4–8 (in Russian).

9. Izatulin V. G., Karabinskaya O. A., Kalyagin A. N., Ukrainskaya L. A., Ivanova L. A., Arsent'eva Nataliya Ivanovna, Kolesnikova O. V., Krupskaya T. V. Nekotorye aspekty psikhologicheskoi adaptatsii studentov pervokursnikov na nachal'nykh etapakh obucheniya // Acta Biomedica Scientifica. 2009. № 3. S. 264–266 (in Russian).

10. Sultanova I. V. Faktory sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii studentov-pervokursnikov // European research. 2015. № 9 (10). S. 105–110 (in Russian).