

УДК: 159.9.072.432

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ПРОЖИВАНИЯ В ОБЩЕЖИТИИ

Шуваева Ксения Владимировна

Научный руководитель: Алонцева Александра Ивановна

Новокузнецкий филиал институт Кемеровского Государственного Университета

В данной статье раскрывается сущность понятия «адаптация», «личностные особенности», «темперамент». Затрагивается вопрос о взаимообусловленности темперамента (как личностной особенности) и адаптации студентов к новым условиям жизни. Представлено эмпирическое исследование и математический анализ позволяющий проанализировать взаимосвязь адаптации и темперамента.

Ключевые слова: адаптация, темперамент, эмоциональная устойчивость, экстраверт, интроверт, экстраверсия, интроверсия.

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE LIVING CONDITIONS IN THE HOSTEL

Shuvaeva K.V.

This article reveals the essence of the concept of "adaptation", "personal characteristics", "temperament". The question of interdependence of temperament (as a personal feature) and adaptation of students to new conditions of life is touched upon. Empirical research and mathematical analysis allowing to analyze the relationship of adaptation and temperament are presented.

Keywords: adaptation, temperament, emotional stability, extrovert, introvert, extroversion, introversion.

В современном мире не во всех населенных пунктах есть возможность получить высшее образование и поэтому выпускники школ вынуждены покидать дом и уезжать в другие города. Адаптация к новым условиям жизни (обучения в институте, проживание в общежитии) для каждого студента проходит по-разному. Для нас особенно значимым для процесса адаптации представляется именно приспособление к проживанию в общежитии.

Общежитие для студентов является более значимым, чем институт, потому что там они находятся не в постоянном контроле взрослых, в отличии от учебного заведения. Также в общежитии студентам самим приходится строить отношения со сверстниками в многих сферах: учебной (решая какие-то вопросы по заданиям в институте), бытовые вопросы (уборка комнаты и блоков, готовка, ремонт комнаты и т.д.) и многие другие.

Адаптация связана с трудностями принятия новых норм, установления и поддержания определенного статуса в новом коллективе [1]. Сам процесс адаптации предполагает осознание статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений. При вступлении в новую социальную среду для одних студентов оказывается важным справиться с порученным делом, для других иметь возможность показать себя, свои способности, выделиться среди остальных.

У кого-то адаптация к условиям проживания в общежитии проходит достаточно легко, а для кого-то оборачивается мощным стрессирующим фактором – тоской по дому, потерей аппетита, возможностью поддаться соблазнам (например, курению и алкоголю и др.). Поэтому становится важно является исследование адаптации студентов-первокурсников к условиям проживания в общежитии в зависимости от личностных особенностей.

Понятие «адаптация» рассматривали многие учёные, например: Г. Аубертом (впервые ввел понятие), Анаксагор, Гиппократ и Демокрит (делая акцент на том, что внешний вид может зависеть от образа жизни), Г. Селье (развитие психологической адаптации происходит в три этапа: тревога, сопротивление, истощение), А. Маслоу (психологическая адаптация является оптимальным взаимодействием личности и окружающей среды), З. Фрейд и А. Адлер (адаптация представлена с позиции анализа защитных механизмов личности) и многие другие. Но мы в нашей статье будем рассматривать терминологию С. Д. Артемова.

В психологии под термином «адаптация» С. Д. Артемов подразумевает перестройку психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [2].

В процессе адаптации личность приспосабливается к среде, и в ходе активного взаимодействия со средой изменяет свои свойства, характеристики, что может выражаться в изменении его самоидентификации, ценностных ориентаций, ролевого поведения [5]. Такое понимание процесса адаптации, на наш взгляд, позволяет понять различия психологической и социально-психологической адаптации.

Успешность адаптации для студентов важна тем, что помогает им подготовиться к решению предстоящих трудностей в учебе. Студенты-первокурсники попадают в новую среду обитания, а именно, ВУЗ и новый коллектив. К новому коллективу тоже следует адаптироваться, потому что люди могут быть разных народов и из разных городов, областей, что позволит студентам узнать что-то новое о каком-либо народе или городе. В самом высшем учебном заведении отличается сама учебная деятельность в зависимости от школы в том плане, что она становится более интенсивнее, напряженнее и ответственнее, носит аттестационный контроль

знаний, также студентам самим приходится планировать свою учебную работу, так как много материала идет на самостоятельное обучение. Также студентам приходится самим организовывать и свою внеучебную деятельность, то есть находить какие-то дополнительные курсы для самостоятельного развития, кружки по танцам и многое другое, чтобы студенческая жизнь не была серой и находить больше знакомств для дальнейшей социализации личности, то есть развитие коммуникативных способностей.

Рассмотрим еще одно понятие «личностные особенности». У данного понятия нет четкого определения, но в нашей статье мы будем использовать определение по В. А. Аверину психологические свойства личности (личностные особенности) – это как раз-таки ее темперамент, характер, способности, потребности, мотивы, самосознание. Более подробно рассмотрим понятие «темперамент», так как в него входит эмоциональная устойчивость или неустойчивость (реакция на разные жизненные ситуации) и интроверсия или экстраверсия (отношение с людьми) [4]. Также темперамент является врожденным, то есть его нельзя никак изменить. По типу темперамента можно понимать, чего ожидать от человека, если знать какими качествами и манерами поведения обладает тот или иной тип темперамента.

Для выявления темперамента была использована методика Г. Айзенка «Личностный опросник», в котором выделяется четыре типа темперамента: холерик (экстраверт и эмоционально неустойчивый), сангвиник (экстраверт и эмоционально устойчивый), флегматик (интроверт и эмоционально устойчивый), меланхолик (интроверт и эмоционально неустойчивый) [3].

Методика Г. Айзенка «Личностный опросник» позволила определить темперамент респондентов. На основе полученных результатов мы выявили, что по типу личности 55% испытуемых являются интровертами, т.е. они скромны, застенчивы, склонны к уединению, предпочитают одиночество общению с людьми, контролируют свои эмоции, несколько пессимистичны, неагрессивны, стремятся к спокойной упорядоченной жизни.

Экстравертов по данной методике получилось 45%, то есть они, в свою очередь, открыты, обходительны, приветливы, общительны, имеют много друзей, склонны к вербальному общению. Они коммуникабельны, разговорчивы, честолобивы, напористы и активны. Экстраверты стремятся к сильным, ярким впечатлениям, склонны к риску, действуют под впечатлением момента. Они любят перемены, находчивы в разговоре, беззаботны, оптимистичны.

Результаты типов темперамента по методике Г. Айзенка «Личностный опросник»:

30% испытуемых являются сангвиниками, т.е. быстро сходятся с людьми, жизнерадостны, легко переключаются с одного вида деятельности на другой, но не любят однообразной работы. Они легко контролируют свои эмоции, быстро осваиваются в новой обстановке, активно вступают

в контакты с людьми. Их речь громкая, быстрая, отчетливая и сопровождается выразительными мимикой и жестами. Но этот темперамент характеризуется некоторой двойственностью. Настроение сангвника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

15% испытуемых являются холериками, т.е. быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко связывается и в его деятельности: он с увеличением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе.

25% испытуемых являются флегматиками, т.е. медлительны, спокойны, неторопливы, уравновешенны. В деятельности проявляют основательность, продуманность, упорство. Они, как правило, доводят начатое до конца. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого - уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях.

30% испытуемых являются меланхоликами, т.е. они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением). Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них

выражаются слабо. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке.

Для определения прохождения адаптации была использована методика, направленная на диагностику социально – психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Если разделить группу на типы темперамента и проследить, как проходит адаптация у респондентов, обладающих тем или иным типом темперамента, то можно увидеть, что сангвиники (30 %) и флегматики (25 %) не входят в норму по шкале адаптивность – дезадаптивность. То есть у опрашиваемых людей с такими типами темперамента адаптация проходит хуже, чем у холериков и меланхоликов, потому что им требуется немного больше времени для того, чтобы приспособиться к смене обстановки места жительства, новым условиям жизни, к новым порядкам, и т.д.

Меланхолики (30 %) и холерики (15 %) по шкале адаптивность – дезадаптивность входят в норму, то есть у респондентов с такими типами темперамента адаптация проходит успешней, из этого следует, что они быстрее привыкают к новым условиям проживания, то есть им проще приспособиться к быту в общежитии, наладить контакты с соседями, у них не вызывает данный процесс какого-то дискомфорта и стресса.

Таким образом, мы видим, что сангвиники и флегматики не входят в норму по шкале адаптивность - дезадаптивность, а меланхолики и холерики входят в норму.

Для анализа значимости различий адаптации студентов-первокурсников с разным типом темперамента проживающих в общежитии, был использован метод математико-статистической обработки данных Т-критерий Стьюдента.

Данные, полученные в ходе расчетов сравнительного анализа, свидетельствуют о том, что при сравнении показателей по шкале интроверсия – экстраверсия различия между адаптивными и дезадаптивными студентами-первокурсниками оказались незначимыми. Это говорит о том, что то, как проходит адаптация не зависит от показателей интроверсии – экстраверсии.

При сравнении показателей по шкале уравновешенность – неуравновешенность различия также оказались незначимыми, что означает данные показатели не влияют на то, как проходит адаптация у студентов-первокурсников.

Можно предположить, что на то, как проходит адаптация влияют другие личностные качества человека, а не тип его темперамента.

Расчеты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что на уровне $p \leq 0,05$ показатели по шкале интроверсия – экстраверсия у адаптивных и дезадаптивных студентов различны

незначимо, так как t критическое больше t эмпирического. На уровне $p \leq 0,01$ показатели также различны незначимо.

На основе расчетов сравнительного анализа на уровне $p \leq 0,05$ показатели по шкале уравновешенность – неуравновешенность у адаптивных и дезадаптивных студентов различны незначимо, так как t критическое больше t эмпирического. На уровне $p \leq 0,01$ показатели также различны незначимо.

Таким образом, мы видим, что показатели по обеим шкалам различны незначимо, то есть наша гипотеза не подтвердилась.

Цель работы, которая предполагала исследование адаптации студентов-первокурсников к условиям проживания в общежитии в зависимости от темперамента, была достигнута.

Гипотеза о том, что существуют различия в адаптации между группами студентов: уравновешенными интровертами, экстравертами и неуравновешенными интровертами, экстравертами, а именно уравновешенные экстраверты, интроверты проходят адаптацию успешнее, не подтвердилась.

Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов. / Г. С. Абрамова. – Москва.: Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.
 2. Артемов, С. Д. Проблемы социальной адаптации молодого рабочего на социалистическом промышленном предприятии: Автореф. дис. канд. филос. наук [Текст]: / С. Д. Артемов - Вопр. психол. 1990. N.6. С. 145-146.
 3. Личностный опросник Г. Айзенка. [Электронный ресурс] / Личностный опросник Г. Айзенка. – Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/369-lichnostnyj-oprosnik-g-ajzenka-test-na-temperament-epi-diagnostika-samoosenki-po-ajzenku-metodika-opredeleniya-temperamenta>. Дата обращения: 15.01.2019
 4. Психология и психиатрия: «Интроверт и экстраверт» [Электронный ресурс] / Психология и психиатрия: «Интроверт и экстраверт». – Режим доступа: <http://psihomed.com/introvert-i-ekstravert/>. Дата обращения: 08.09.2018.
 5. Постовалова, Г. И. О факторах, определяющих адаптационную способность человека [Текст]: / Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов / Г. И. Постовалова. – Ереван, 1973. с.18-19.
-