
АДАПТИРОВАННОСТЬ И ТЕМПЕРАМЕНТ СТУДЕНТОВ

А.С. Верозуб

Кафедра психологии личности, специальной психологии
и коррекционной педагогики
Институт психологии, педагогики и социальной работы
Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина
ул. Полонского, 18, Рязань, Россия, 390000

В статье представлены результаты исследования темперамента студентов с различной степенью адаптированности, в частности описаны особенности и психологическая структура темперамента более и менее адаптированных студентов первого курса.

Ключевые слова: адаптация, адаптированность, адаптивность, темперамент, активационно-энергический, эмоционально-аффективный и регуляторно-селективный компоненты темперамента.

В современных условиях развития общества очень востребованным свойством личности является адаптивность — способность быстро приспосабливаться к новым, постоянно изменяющимся условиям жизнедеятельности. При этом адаптивность облегчает студентам «вхождение» в новую вузовскую среду сокурсников и преподавателей, приспособление к новым условиям обучения и новым требованиям. К сожалению, не всегда и не у всех процесс адаптации к вузу протекает быстро, безболезненно и успешно, т.е. заканчивается адаптированностью, позволяющей ощущать собственную значимость, самоутверждаться, с возможной полнотой проявлять себя и свои способности [2].

Адаптированность или дезадаптированность личности зависит от многих факторов, однако во многом она определяется адаптивностью — комплексом психофизиологических, прежде всего темпераментальных, и собственно личностных, социально-психологических характеристик и свойств, которые и обеспечивают готовность к адаптации.

В данной статье представлены особенности темперамента 120 студентов первого курса Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина, у которых с помощью методики К. Роджерса и Р. Даймонда была выявлена различная степень социально-психологической адаптации. Более адаптированным студентам (47%) свойственны хорошая приспособляемость, способность принимать себя и других, общительность, открытость, добрые и дружественные отношения с окружающими, эмоциональный комфорт, ответственность за свои поступки, а значит, возможность удовлетворения индивидуальных потребностей, самовыражения в новых условиях. Менее адаптированные (36%) студенты не принимают себя и других, не доверяют окружающим, раздраженно, критически относятся к людям, ожидая от них негативного отношения и к себе, чаще переживают состояние эмоционального дискомфорта, неуверенности, имеют более выраженную внешнюю регуляцию, не берут на себя ответственность за свои поступки.

В *эмоционально-аффективном компоненте* темперамента таких студентов выражены стенические эмоции в психомоторной (30,75 и 27,02 балла), коммуникативной (36,35 и 32,65 балла) и интеллектуальной (27,67 и 25,67 балла) сферах при выполнении физических упражнений, общении с людьми и решении мыслительных задач.

В *регуляторно-селективном компоненте* темперамента у них значительно ниже показатели интроверсии (23,12 и 30,21 балла) и эмоциональной чувствительности (25,8 и 32,59 балла). Следовательно, они реже поступают быстро, не раздумывая, могут сохранять спокойствие при возникновении различных трудностей.

У менее адаптированных студентов в *активационно-эргическом компоненте* темперамента в два раза выше, чем у более адаптированных, эргичность в коммуникативной (17,21 и 8,23 балла) и интеллектуальной (22,23 и 15,58 балла) сферах, а также более высокие показатели психомоторной (24,72 и 20,47 балла) и коммуникативной (20,53 и 14,6 балла) ригидности. Обычно они молчаливы, предпочитают уединение, с трудом входят в незнакомую компанию, если оказались в многолюдной компании, то чаще всего просто поддерживают разговор, а не являются инициаторами вступления в беседу, быстро утомляются от частого общения с другими людьми. Кроме того, такие студенты с трудом занимаются умственной деятельностью, предпочитая работу, не требующую интеллектуального напряжения, и постоянно нуждаются в посторонней помощи для проявления познавательной активности. Им свойственны медленные движения, стандартные приемы выполнения различных заданий. Они предпочитают однообразную физическую работу, не требующую частых переключений.

В *эмоционально-аффективном компоненте* темперамента данной группы студентов больше астенических эмоций в интеллектуальной (25,42 и 20,07 балла) и коммуникативной (27,46 и 15,95 балла) сферах и выше эмоциональная чувствительность (32,59 и 25,8 балла). Они впечатлительны, часто испытывают волнение, тревогу и опасение перед началом умственной работы, переживают, не могут заснуть, злятся, пока не удастся найти решение проблемы, преувеличивая свои неудачи. В ходе общения со сверстниками они сильно переживают, тревожатся, когда их не понимают, когда приходится выяснять отношения, преувеличивая негативное отношение к себе со стороны окружающих, обижаясь на критику.

В *регуляторно-селективном компоненте* их темперамента по сравнению с более адаптированными выше показатели интроверсии (30,21 и 23,12 балла), свидетельствующие о том, что они часто испытывают беспокойство и чувство вины и чувствуют себя несчастными без достаточных на то причин, нуждаются в одобрении и утешении.

Отсутствие значимых различий между показателями психомоторной (23,09 и 22,67 балла) и интеллектуальной (28,28 и 27,42 балла) эргичности, интеллектуальной пластичности (24,65 и 23,39 балла) и импульсивности (18,84 и 22,02 балла) у более адаптированных и менее адаптированных студентов позволяет предположить, что все они испытывают потребность в физических упражнениях, в но-

вой информации и стремятся узнать как можно больше нового, при этом проявляя познавательную активность, легко увлекаются чем-то новым и необычным, могут выполнять одновременно несколько интеллектуальных заданий, легко переключаясь с решения одной проблемы на другую. При этом они часто непоседливы, несколько поспешны в принятии решений, часто теряют контроль и слабо владеют собой.

В *корреляционной структуре темперамента более адаптированных студентов* было обнаружено 55 корреляций: 21 — между переменными внутри активационно-эргического, 6 — эмоционально-аффективного, 3 — регуляторно-селективного компонентов и 25 связей между составляющими различных компонентов. При этом корреляционный анализ внутри *активационно-эргического компонента* показал, что выраженная активность в общении связана с гибкостью поведения и межличностного взаимодействия. Для повышения активности этих студентов в интеллектуальной сфере необходимо увеличивать активность в других сферах и развивать способность быстро переключаться с одного вида физической или умственной работы на другие. Внутри *эмоционально-аффективного компонента* темперамента более адаптированных студентов положительно связаны стенические переживания в процессе общения, обучения и физической деятельности, а также астенические эмоции во всех исследованных сферах. В *регуляторно-селективном компоненте* темперамента студентов импульсивность положительно связана с экстраверсией и отрицательно — с рефлексивностью, следовательно, для повышения их внутреннего самоконтроля и саморегуляции необходимо снижать импульсивность, произвольность поведения.

Наибольшее количество межкомпонентных связей позволило сделать вывод о том, что общительность тем выше, чем больше радостных эмоций они испытывают в процессе коммуникации и при выполнении физической работы, чем выше гибкость в контактах с окружающими людьми, хотя при этом также повышается импульсивность совершаемых ими действий. Стенические эмоции в межличностном взаимодействии увеличиваются по мере повышения психомоторной и познавательной активности и развития умения переключаться с одних видов деятельности на другие.

В *корреляционной структуре темперамента менее адаптированных студентов* была обнаружена большая степень интеграции переменных: выявлено 83 корреляции, среди которых 25 связей между составляющими активационно-эргического компонента, 6 — эмоционально-аффективного, 3 — регуляторно-селективного и 49 — между различными компонентами. Связи внутри *активационно-эргического компонента* показали, что повышение их низкой коммуникативной активности, а также снижение ригидности в поведении и общении связано с увеличением физической и познавательной активности и гибкости. Внутри *эмоционально-аффективного компонента* темперамента для повышения количества стенических эмоций при общении с людьми у этой группы студентов необходимо гармонизировать их эмоциональный фон в целом, а также способность сохранять спокойствие в необычных ситуациях, при возникновении различных

неприятностей и т.д. Корреляции внутри *регуляторного-селективного компонента* темперамента менее адаптированных студентов показали, что для повышения их внутреннего самоконтроля, умения анализировать свои поступки необходимо снижать импульсивность, произвольность поведения и внешнюю направленность психической активности.

Между различными компонентами темперамента данной группы студентов было обнаружено больше всего связей, которые позволили сделать вывод о том, что количество стенических переживаний в процессе общения будет у них повышаться с увеличением их активности и подвижности в процессе коммуникации, а также поведенческой активности; для увеличения положительных эмоций при межличностном взаимодействии им следует больше направлять свою психическую активность вовне, повышать активность в процессе обучения, развивать способность быстро переключаться с одних действий на другие

Как видим, во многом определяют особенности проявления темперамента и, скорее всего, влияют на процесс адаптации этих студентов их неактивность и отсутствие гибкости.

В *факторной структуре темперамента более адаптированных студентов* было выделено пять основных факторов.

1. В самый насыщенный *стенический фактор* вошли психомоторная, интеллектуальная и коммуникативная стеничность, а также психомоторная азгичность с отрицательным знаком, указывает на то, что более адаптированные студенты чаще всего испытывают радостные эмоции от предстоящих дел, процесса выполнения физических и умственных заданий, восторг от успешно завершенной работы и общения с другими людьми.

2. *Импульсивно-коммуникативный фактор* темперамента, включивший в себя импульсивность (с наибольшим весом), экстраверсию, коммуникативную пластичность, а также рефлексивность и коммуникативную ригидность с отрицательными знаками, свидетельствует том, что они коммуникабельны, проявляют в общении достаточную гибкость, имея широкий набор коммуникативных программ и легко перестраивая беседу в зависимости от собеседника, однако недостаточно думают о возможных последствиях, проявляют поспешность в принятии решений, что, возможно, отражает особенности юношеского возраста.

3. Наличие в *астеническом факторе астеничности* в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сферах, эмоциональной чувствительности и интроверсии позволяет сделать вывод о том, что иногда они могут волноваться по пустякам и чувствовать себя несчастными без достаточных на то причин, преувеличивать свои неудачи и тревоги, связанные с физической и умственной деятельностью, бояться быть отвергнутыми в общении.

4. Об общительности этих студентов, проявляющейся в постоянной потребности в общении, легкости установления социальных связей и их поддержания за счет коммуникативной гибкости, широком круге друзей и знакомых, говорит *коммуникативный фактор* (коммуникативная ригидность с отрицательным знаком и наибольшим весом, коммуникативная азгичность и азгичность с отрицательным знаком).

5. *Любознательно-пластичный фактор* образуют интеллектуальная эргичность с отрицательным знаком, психомоторная пластичность и ригидность с отрицательным знаком. Данный фактор указывает на проявление активности в интеллектуальной деятельности и легкости переключения с одного вида работы на другой, что, несомненно, способствует процессу адаптации к вузу.

В *факторной структуре темперамента менее адаптированных студентов* также было выделено пять факторов.

1. *Эмоционально-коммуникативный фактор* составили импульсивность (с наибольшим весом), рефлексивность с отрицательным знаком, эмоциональная реактивность, экстраверсия, коммуникативная пластичность и интеллектуальная эргичность, это свидетельствует о том, что такие студенты сосредотачивают свои интересы на внешнем мире, нуждаются в людях, которые могут одобрить и утешить их, проявляют гибкость в межличностных отношениях, отличаются быстротой эмоционального реагирования даже на малейшие сигналы, однако часто действуют без достаточного сознательного контроля, под влиянием эмоциональных переживаний, сиюминутного настроения, внешних обстоятельств и не проявляют достаточной активности в интеллектуальной деятельности, что, несомненно, отрицательно сказывается на процессе их адаптации.

2. В *активационно-стенический фактор* вошли психомоторная (с наибольшим весом), интеллектуальная и коммуникативная эргичность, психомоторная эргичность с отрицательным знаком, а также стеничность в психомоторной и интеллектуальной сферах, подчеркивает активность этих студентов в различных видах деятельности, способность легко выполнять любую работу и испытывать при этом положительные эмоции от физической и умственной деятельности.

3. *Астенично-интровертированный фактор* темперамента, включивший в себя интеллектуальную (с наибольшим весом), психомоторную и коммуникативную астеничность и интроверсию, указывает на то, что менее адаптированные студенты часто тревожатся, переживают по пустякам, преувеличивают свои неудачи, связанные с физической и умственной деятельностью, злятся, если долго не могут решить задачу, испытывают чувство страха в общении с окружающими.

4. *Некоммуникативный фактор* (коммуникативная эргичность, коммуникативная эргичность с отрицательным знаком и коммуникативная ригидность) говорит о проблемах в общении, возникающих у менее адаптированных студентов, особенно в незнакомой компании: стремлении к уединению, ограничении числа своих знакомых и друзей, неумении поддержать беседу.

5. *Пластичный фактор* (пластичность в интеллектуальной и психомоторной сферах) указывает на гибкость менее адаптированных студентов при выполнении физической и умственной работы, легкость переключения с одного вида деятельности на другой.

Как видим, факторные структуры темперамента более и менее адаптированных студентов первого курса имеют общие и отличительные особенности. Общее заключается в схожести астенического фактора, хотя у более адаптированных студентов в нем присутствует эмоциональная чувствительность, которой нет у менее адаптированных студентов. Это свидетельствует о том, что все студенты пер-

вого курса, оказавшись в новых условиях вузовского обучения, иногда переживают астенические эмоции (беспокойства, тревоги, разочарования при неудачах) в различных сферах жизнедеятельности, хотя выше мы указывали, что у более адаптированных в процессе общения, и в поведении, и в интеллектуальной деятельности доминируют стенические, а у менее адаптированных — астенические переживания в процессе коммуникации и обучения.

Отличия состоят в следующем: первый фактор более адаптированных студентов указывает на их положительный эмоциональный фон, способствующий успешной адаптации, хотя и при поведенческой неактивности, а менее адаптированных — импульсивность, эмоциональную реактивность, направленность психической активности вовне, гибкость в общении и интеллектуальную пассивность, затрудняющие этот процесс. Во втором факторе у более адаптированных студентов — импульсивность, экстраверсия и коммуникативная пластичность, а у менее адаптированных — активность в различных сферах и положительные эмоции везде, за исключением общения. Четвертый фактор у более адаптированных отражает их активность и гибкость в межличностных отношениях, а у менее адаптированных, напротив, проблемы в процессе общения с окружающими людьми. Пятый фактор более адаптированных студентов подчеркивает их интеллектуальную активность, которая во многом, на наш взгляд, сказывается на уровне их адаптированности к новой среде вуза.

Таким образом, представленный выше анализ особенностей и психологической структуры темперамента студентов первого курса позволяет предположить, что они определенным образом влияют на успешность их социально-психологической и личностной адаптации.

Большой адаптированности студентов способствуют такие особенности активности темперамента, как коммуникативная эргичность, выражающаяся в активности в процессе общения с людьми и психомоторная пластичность, т.е. гибкость поведения, способность без труда переключаться с одного дела на другое и обучаться различным видам деятельности. Кроме того, адаптироваться к новым условиям вузовского обучения им помогают особенности эмоциональной сферы, в частности стенические эмоции, побуждающие к активной деятельности, удовлетворения, гордости за успехи, которые они испытывают в различных сферах жизнедеятельности: в общении, при выполнении физической и интеллектуальной работы.

Поведенческая и коммуникативная ригидность, «неповоротливость», пассивность, особенно в общении, излишняя эмоциональная чувствительность и интровертированность, т.е. направленность психической активности внутрь самих себя, своих переживаний, доминирование астенических эмоций (тревог, волнений, огорчений, раздражения, злости и т.п.) в процессе общения и выполнения интеллектуальной деятельности затрудняют процесс адаптации студентов.

В процессе организации и проведения учебно-воспитательной работы со студентами первого курса психологам и педагогам необходимо учитывать эти особенности активности, эмоциональности и саморегуляции их темперамента.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Крупнов А.И.* Психологические проявления в структуре темперамента: Учеб. пособие. — М.: Изд-во РУДН, 1992.
- [2] *Налчаджян А.А.* Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / Отв. ред. Э.А. Александрян. — Ереван: Изд-во АН АрмССР, 1988.

ADAPTEDNESS AND TEMPERAMENT OF STUDENTS

A.S. Verozub

Chair of Psychology of the Personality, Special Psychology
and Correctional Pedagogy
Institute of Psychology, Pedagogy and Social Work
Ryazan State University named after S.A. Esenin
Polonsky str., 18, Ryazan, Russia 390000

In the article the results of the research of the temperament of students with various degrees of adaptedness are presented, the peculiarities and psychological structure of temperament in more and less adapted first-year students are described in particular.

Key words: adaptation, adaptedness, adaptability, more and less adapted students, temperament; activation-ergic, emotional-affective and regulatory-selective components of temperament.