

связано с возрастными особенностями развития нервной системы, эмоциональной регуляции, стабильности Я-концепции и способов установления и поддержания межличностных контактов. При этом более взрослые респонденты демонстрируют более частое применение адаптивных копинг-стратегий, что отражает мнение о прогрессирующем развитии системы адаптационных механизмов психики в сторону их рациональности и зрелости в ходе взросления.

Феномен малоадаптивной вины, искажающий Я-концепцию и приводящий к снижению благосостояния личности, является перспективным полем для исследования психологами. Исходя из результатов данного исследования, можно заключить, что иррациональная вина хоть и присуща субъектам на разных возрастных этапах, со временем её интенсивность и частота всё же снижаются, что подтверждает результаты исследований других авторов. Иррациональная вина тесно связана с сознательными и бессознательными механизмами адаптации личности к изменяющимся условиям окружающей среды, при этом на разных возрастных этапах эта взаимосвязь может изменяться. Практическая ценность данного вывода заключается в перспективе терапевтической помощи проживания иррациональной вины для снятия внутреннего напряжения и стабилизации Я-концепции, что позволит улучшить благосостояние лиц, склонных к этим формам вины.

Список использованных источников

- 1 Алтухова, Л. В. Возрастные особенности переживания чувства вины / Л. В. Алтухова // ЕСУ | Психол. науки. – 2015. – № 6 (15). – С. 51–52.
- 2 Белинская, Е. В. Опросник для измерения малоадаптивных форм вины [Электронный ресурс] / Е. В. Белинская // Психол. пом. Сист. расстановки. – Ростов, 2012. – Режим доступа: <http://rasstanovki-rostov.ru/?p=1857>. – Дата доступа: 09.04.2024.
- 3 Климонтова, О. А. Механизмы психологической защиты / О. А. Климонтова // Вест. науки и творч. – 2018. – № 12 (36). – С. 36–38.
- 4 Станибула, С. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С. Станибула // Разв. личн. Пробл. психол. и пед. – 2017. – № 3. – С. 195–204.
- 5 O'Connor, L. E. Interpersonal Guilt: The Development of a New Measure / L. E. O'Connor, J. W. Berry, J. Weiss // Journal of Clinical Psychology. – 1997. – Vol. 53(1). – P. 73–89.

В. С. Евтушкова

Научный руководитель: О. А. Короткевич
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА К СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

В статье рассматривается проблема социально-психологической адаптации учащихся к средней школе с позиций современных психологических концепций адаптации и показателей ее эффективности. Автором приводятся данные эмпирического исследования психологических особенностей социально-психологической адаптации учащихся с разным типом темперамента к средней школе.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, учащиеся средней школы, темперамент, тип темперамента, средняя школа.

V. S. Yevtushkova

Scientific Adviser: O. A. Korotkevich
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH DIFFERENT TYPES OF TEMPERAMENT BY HIGH SCHOOL

The article examines the problem of socio-psychological adaptation of students to secondary school from the perspective of modern psychological concepts of adaptation and indicators of its effectiveness. The author presents the data of an empirical study of the psychological characteristics of the socio-psychological adaptation of students with different types of temperament to secondary school.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation, secondary school students, temperament, type of temperament, secondary school.

При переходе из начальной школы в пятый класс учащегося происходят многочисленные трансформации в условиях его жизни и деятельности, требующий адаптации к новому образу жизни, положению в обществе и взаимоотношениям со взрослыми, учителями и сверстниками. Этот период в жизни пятиклассника считается одной из самых педагогически сложных школьных проблем, так как высокий уровень стресса может привести к появлению раздражительности, агрессивности, тревожности или застенчивости обучающихся, снижению успеваемости. Такие изменения в поведении школьника, как чрезмерная эмоциональность и даже агрессивность или, наоборот, апатичность, тоскливость и чувство беспокойства, нежелание идти в школу, могут быть показателями срыва адаптации к средней школе.

В работах Т. В. Овчаровой школьная адаптация трактуется как сложный многофакторный процесс интеграции человека в новые условия жизни, в систему требований и управления, в новый коллектив» [3, с. 86]. Д. И. Журавлев дает следующее определение: «Школьная адаптация – это процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения», при этом отмечая, что «пусковым механизмом процесса адаптации является резкое изменение условий жизни или привычной обстановки, что приводит к несоответствию внешних социальных условий и внутренних установок». в организме возникает «неспецифическая» стрессовая реакция» [2, с. 101].

Современные концепции включают в процесс адаптации три компонента: физиологическая, психологическая и социальная или личностная адаптация. Психологическая адаптация ребенка к школе включает в себя все стороны детской психики: личностно-мотивационную, волевую, учебно-познавательную. Во многом успех школьной адаптации связан с индивидуальными особенностями учащихся, его темпераментом.

Темперамент – это совокупность свойств, характеризующих динамические особенности течения психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение. Современная концепция темперамента В. Д. Небылицына включает двенадцать свойств нервной системы человека: 8 первичных свойств (сила, подвижность, динамичность и лабильность по отношению к возбуждению и торможению) и 4 вторичных свойства (баланс этих основных свойств). Свойства могут относиться как ко всей нервной системе (ее общие свойства), так и к отдельным анализаторам (частичные свойства).

Согласно теории В. Д. Небылицына, сила нервной системы обозначает стойкость, работоспособность нервных клеток, устойчивость либо к длительному действию раздражителя, вызывающего концентрированное возбуждение, концентрирующееся и накапливающееся в одних и тех же нервных центрах, либо к кратковременному непрерывное

действие сверхсильных раздражителей. Чем слабее нервная система, тем вероятнее нервные центры впадают в состояние утомления и защитного торможения. Динамика нервной системы сопоставима с быстротой образования условных рефлексов или обучаемость нервной системы в самом широком смысле слова. Основное содержание динамики – легкость и быстрота возникновения нервных процессов в структурах мозга при образовании возбуждающих и тормозных условных рефлексов. Лабильность нервной системы обусловлена скоростью возникновения, течения и окончания нервного процесса. Подвижность нервной системы, скорость движения, распространение нервных процессов, их излучение и концентрация, а также взаимная трансформация [3, с. 55-57].

Комплекс индивидуально-типологических особенностей нервной системы человека в первую очередь определяет темперамент, от которого зависит и индивидуальный стиль деятельности.

Нами проведено исследование с целью изучить особенности социально-психологической адаптации учащихся с разным типом темперамента к средней школе. База проведения исследования: ГУО «Средняя школа № 24 г. Гомеля». В выборку исследования вошли учащиеся среднего школьного возраста, общее количество респондентов составило 100 человек, из них 50 мальчиков и 50 девочек.

Методы исследования: 1. Личностный опросник Ганса Айзенка, EPI (Eysenck Personality Inventory); 2. Методика диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда Ориентированная на подростков версия адаптирована Т. В. Снегиревой (1987), приводится в современной модификации А. М. Прихожан (2005).

Было проведено психодиагностическое исследование выборки школьников по методике «Личностный опросник Г. Айзенка», анализ результатов представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования индивидуально-психологических черт личности выборки школьников по методике «Личностный опросник Г. Айзенка», в %

Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
45	22	20	13

Представленные данные позволяют утверждать, что для 45 % опрошенных школьников характерен сангвинистический тип темперамента. Холерический тип темперамента выявлен у 22 % опрошенных испытуемых школьников. 20 % опрошенных школьников проявляют черты темперамента флегматика. Меланхоликами являются лишь 13 % опрошенных школьников из исследуемой выборки.

На следующем этапе эмпирического исследования психологических особенностей социально-психологической адаптации учащихся с разным типом темперамента к средней школе нами проведен анализ особенностей социально-психологической адаптации школьников в зависимости от выявленного типа темперамента. Результаты исследования сангвиников представим в виде таблицы 2.

Таблица 2 – Результаты исследования сангвиников по методике диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда

Показатели социально-психологической адаптации	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
«Адаптация»	12	18	15
«Приятие других»	15	20	10
«Интернальность»	13	21	11
«Самовосприятие»	17	19	9
«Эмоциональная комфортность»	13	23	9
«Стремление к доминированию»	14	20	11

В соответствии с данными таблицы 2 можно утверждать следующее:

1 По шкале адаптации низкий уровень наблюдается у 27 % опрошенных школьников, средний уровень адаптации наблюдается у 40 % опрошенных респондентов, высокий уровень адаптации наблюдается у 33 % опрошенных школьников.

2 Низкий уровень принятия других наблюдается у 33 % опрошенных респондентов, средний уровень принятия других наблюдается у 44 % респондентов, высокий уровень принятия других наблюдается у 22 % опрошенных респондентов.

3 У 29 % опрошенных школьников наблюдается низкий уровень интернальности, средний уровень интернальности наблюдается у 47 % опрошенных школьников, высокий уровень интернальности наблюдается у 24 % опрошенных школьников.

4 Для 38 % опрошенных характерен низкий уровень самовосприятия, средний уровень самовосприятия наблюдается у 42 % опрошенных респондентов, высокий уровень самопринятия выявлен у 20 % респондентов школьников.

5 По шкале эмоциональной комфортности низкий уровень наблюдается у 29 % опрошенных школьников, средний уровень эмоциональной комфортности наблюдается у 51 % опрошенных респондентов, высокий уровень эмоциональной комфортности наблюдается у 20 % опрошенных школьников.

6 У 31 % опрошенных школьников наблюдается низкий уровень стремления к доминированию, средний уровень стремления к доминированию наблюдается у 44 % опрошенных школьников, высокий уровень стремления к доминированию наблюдается у 24 % опрошенных школьников.

Результаты исследования холериков с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда позволяют сделать следующие выводы:

1 По шкале адаптации низкий уровень наблюдается у 22 % опрошенных школьников, средний уровень адаптации наблюдается у 43 % опрошенных респондентов, высокий уровень адаптации наблюдается у 30 % опрошенных школьников.

2 Низкий уровень принятия других наблюдается у 35 % опрошенных респондентов, средний уровень принятия других наблюдается у 39 % респондентов, высокий уровень принятия других наблюдается у 22 % опрошенных респондентов.

3 У 30 % опрошенных школьников наблюдается низкий уровень интернальности, средний уровень интернальности наблюдается у 57 % опрошенных школьников, высокий уровень интернальности наблюдается у 9 % опрошенных школьников.

4 Для 43 % опрошенных характерен низкий уровень самовосприятия, средний уровень самовосприятия наблюдается у 35 % опрошенных респондентов, высокий уровень самопринятия выявлен у 17 % школьников-холериков.

5 По шкале эмоциональной комфортности низкий уровень наблюдается у 39 % опрошенных школьников, средний уровень эмоциональной комфортности наблюдается у 35 % опрошенных респондентов, высокий уровень эмоциональной комфортности наблюдается у 22 % опрошенных школьников.

6 У 26 % опрошенных школьников наблюдается низкий уровень стремления к доминированию, средний уровень стремления к доминированию наблюдается у 48 % опрошенных школьников, высокий уровень стремления к доминированию наблюдается у 22% опрошенных школьников.

Результаты исследования флегматиков с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда позволяют сделать следующие выводы:

1 По шкале адаптации низкий уровень наблюдается у 30 % опрошенных школьников, средний уровень адаптации наблюдается у 60 % опрошенных респондентов, высокий уровень адаптации наблюдается у 10 % опрошенных школьников.

2 Низкий уровень принятия других наблюдается у 30 % опрошенных респондентов, средний уровень принятия других наблюдается у 45 % респондентов, высокий уровень принятия других наблюдается у 25 % опрошенных респондентов.

3 У 35 % опрошенных школьников наблюдается низкий уровень интернальности, средний уровень интернальности наблюдается у 55 % опрошенных школьников, высокий уровень интернальности наблюдается у 10 % опрошенных школьников.

4 Для 30 % опрошенных характерен низкий уровень самовосприятия, средний уровень самовосприятия наблюдается у 50 % опрошенных респондентов, высокий уровень самопринятия выявлен у 20 % респондентов школьников- флегматиков.

5 По шкале эмоциональной комфортности низкий уровень наблюдается у 35 % опрошенных школьников, средний уровень эмоциональной комфортности наблюдается у 65 % опрошенных респондентов.

6 У 25 % опрошенных школьников наблюдается низкий уровень стремления к доминированию, средний уровень стремления к доминированию наблюдается у 50 % школьников, высокий уровень стремления к доминированию наблюдается у 25 % школьников-флегматиков.

Результаты исследования меланхоликов с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда позволяют сделать следующие выводы:

1 По шкале адаптации низкий уровень наблюдается у 31 % опрошенных школьников, средний уровень адаптации наблюдается у 38 % опрошенных респондентов, высокий уровень адаптации – у 31 % опрошенных школьников.

2 Низкий уровень принятия других наблюдается у 38 % опрошенных респондентов, средний уровень принятия других наблюдается у 31 % респондентов, высокий уровень принятия других наблюдается у 31 % опрошенных респондентов.

3 У 46 % опрошенных школьников наблюдается низкий уровень интернальности, средний уровень интернальности наблюдается у 31 % опрошенных школьников, высокий уровень интернальности наблюдается у 23 % опрошенных школьников-меланхоликов.

4 Для 38 % опрошенных характерен низкий уровень самовосприятия, средний уровень самовосприятия наблюдается у 46 % опрошенных меланхоликов, высокий уровень самопринятия выявлен у 15 % респондентов школьников.

5 По шкале эмоциональной комфортности низкий уровень наблюдается у 31 % опрошенных школьников, средний уровень эмоциональной комфортности наблюдается у 54 % опрошенных респондентов, высокий уровень эмоциональной комфортности наблюдается у 15 % опрошенных школьников- меланхоликов.

6 У 54 % опрошенных школьников наблюдается низкий уровень стремления к доминированию, средний уровень стремления к доминированию наблюдается у 31 % опрошенных школьников, высокий уровень стремления к доминированию наблюдается у 15 % опрошенных школьников-меланхоликов.

Для изучения различий в уровнях исследуемых признаков социально-психологической адаптации нам необходимо провести статистический анализ данных. С этой целью нами использован t-критерий Стьюдента.

Были выявлены статистически значимые различия в уровне показателей адаптации, принятия других и эмоциональной комфортности между сангвиниками и меланхоликами. В соответствии с данными, можно утверждать, что у сангвиников наблюдаются более высокие уровни данных показателей, что свидетельствует о том, что они более адаптированы, легче принимают других людей и испытывают более глубокий эмоциональный комфорт.

Нами были выявлены статистически значимые различия в уровне показателя интернальности и самовосприятия между холериками и флегматиками. В соответствии с данными, можно утверждать, что у холериков наблюдается более высокий уровень

интернальности и чуть более низкий уровень самовосприятия, что свидетельствует о том, что холерики более склонны к внутреннему контролю, однако они менее склонны к рефлексии и самоанализу своего поведения.

Были выявлены статистически значимые различия в уровне показателя эмоциональной комфортности между холериками и меланхоликами. У холериков более низкий уровень эмоционального комфорта (таблица 3).

Таблица 3 – Значение t-критерия Стьюдента и значимость различий между группами испытуемых

Сравниваемые параметры	Значение критерия Стьюдента	Критическая точка при $p = 0,05$	Значимость различий
Сравнение сангвиников и меланхоликов			
«Адаптация»	2,43	2,003	Значимы
«Приятие других»	2,17		Значимы
«Интернальность»	0,99		Не значимы
«Самовосприятие»	0,017		Не значимы
«Эмоциональная комфортность»	3,01		Значимы
«Стремление к доминированию»	1,88		Не значимы
Сравнение холериков и флегматиков			
«Адаптация»	1,45	2,021	Не значимы
«Приятие других»	1,303		Не значимы
«Интернальность»	2,099		Значимы
«Самовосприятие»	2,37		Значимы
«Эмоциональная комфортность»	0,73		Не значимы
«Стремление к доминированию»	0,09		Не значимы
Сравнение холериков и меланхоликов			
«Адаптация»	0,022	2,035	Не значимы
«Приятие других»	0,86		Не значимы
«Интернальность»	1,117		Не значимы
«Самовосприятие»	0,061		Не значимы
«Эмоциональная комфортность»	2,43		Значимы
«Стремление к доминированию»	1,96		Не значимы
<i>Примечание: в таблице нами приводятся данные групп испытуемых, среди которых установлены значимые различия</i>			

Полученные данные могут быть использованы педагогами и школьными психологами при организации и проведении мероприятий по социально-психологической адаптации учащихся к условиям обучения в средней школе. Эмпирические данные помогут учитывать индивидуальные особенности школьников в адаптации.

Список использованных источников

- 1 Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология индивидуальных различий / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М., Черо, 2000. – 233 с.
- 2 Коблик, Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. / Е. Г. Колбик – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
- 3 Рогов, Е. М. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. / Е. М. Рогов – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 384 с.