

Рожкова Ольга Антоновна, студент,
ФГБОУ ВО УГМУ МЗ РФ, Екатеринбург
Rozhkova Olga Antonovna, Ural state medical university

Шелехов Семен Олегович, студент,
ФГБОУ ВО УГМУ МЗ РФ, Екатеринбург
Shelekhov Semyon Olegovich, Ural state medical university

Зерчанинова Елена Игоревна, к.м.н., доцент,
ФГБОУ ВО УГМУ МЗ РФ, Екатеринбург
Zerchaninova Elena Igorevna, Ural state medical university

АДАПТАЦИОННАЯ СПОСОБНОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА У СТУДЕНТОВ УГМУ ADAPTABILITY DEPENDING ON TEMPERAMENT IN USMU STUDENTS

Аннотация: В статье рассматривается зависимость между длительностью индивидуальной минуты и типом темперамента у студентов первого и второго курсов.

Abstract: The article examines the relationship between the duration of an individual minute and the type of temperament in first- and second-year students.

Ключевые слова: темперамент, индивидуальная минута, адаптация.

Keywords: temperament, individual minute, adaptation.

Введение

Повышенные требования к адаптационным способностям предъявляются к студентам высших образовательных учреждений, поскольку значительный объем получаемой информации требует большого количества ресурсов. Стресс, возникающий на фоне интенсивной учёбы, имеет негативные последствия, такие как снижение работоспособности и концентрации внимания, накопление усталости [1]. Оптимальная адаптация к новой жизни способствует более успешному изучению специальности и позволяет наиболее результативно осваивать профессиональные навыки.

Адаптация-это процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования [2]. Адаптивность – это комплекс психофизиологических, прежде всего темпераментальных, и собственно личностных, социально-психологических характеристик и свойств, которые и обеспечивают готовность к адаптации [3].

Степень адаптации измеряется при помощи различных тестов, например, измерений сердечной деятельности, расчетов индекса адаптации и других методик. В данной работе оценка проводилась при помощи теста «длительность индивидуальной минуты» (ИМ) по методу Ф.Халберга (при котором длительность ИМ, равная 55-65 сек., является средней, ИМ> 65 сек. – удлинённой, ИМ <55 сек. – укороченной) [1]. Длительность индивидуальной минуты позволяет оценить восприятие времени, что позволяет судить о способности организма к адаптации, ориентации человека в окружающем мире, развитии утомления, работоспособности и уровне концентрации внимания [4,5]. Укорочение индивидуальной минуты свидетельствует о снижении адаптационных способностей индивида, удлинение, напротив, о высокой потенции к приспособлению.

На скорость адаптации влияет множество факторов, как внешних (климат, технологическая и экономическая составляющие, инновации), так и внутренних, например, темперамент человека [1,6].

Темперамент – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний [7].



На сегодняшний момент существует большое количество представлений о темпераменте как о физиологическом и психологическом феномене. И.П.Павлов выделяет три свойства нервной системы- силу, уравновешенность, подвижность. Из данных свойств формируются четыре типа ВНД: сильные – сангвиник, флегматик и холерик, слабый – меланхолик [8].

За всю историю изучения темперамента было разработано большое количество тестов на его определение: Кейрси, MBTI (Myers-Briggs Type Indicator), опросник Стреляу, методика Н.Н. Обозова и тд. Но наиболее известным и часто используемым является опросник Айзенка.

Согласно Айзенку, тип темперамента представляет собой один из четырех квадрантов при пересечении двух ортогональных шкал: экстраверсия—интроверсия, отражающая активность и взаимодействие с внешним миром, и эмоциональная стабильность – лабильность/ нейротизм, определяющая эмоциональную устойчивость [9].

Тип темперамента детерминирован генетически и частично определяет особенности характера человека, общую активность и эмоциональность, адаптационные возможности организма [10]. В научной литературе есть немало данных о более высоких адаптационных способностях сильных типов темперамента [6].

Материал и методы: В исследовании приняли участие 72 студента первого и второго курсов УГМУ, у которых с помощью классического теста Айзенка (EPI) определяли тип темперамента. После проводили пробу Халберга. При проведении тестирования и обработке данных были использованы программы: «Yandex формы», Microsoft Excel 2010, версия 14.0.6129.5000. Корреляцию баз данных и оценку статистической значимости гипотез определяли по критерию Стьюдента. Участники были ознакомлены с целями проведения научной работы, ее методологией.

Результаты

Всего было опрошено 72 студента первого 39 человек (54,2%) и второго 31 (43%) курсов, по одному студенту обучались на третьем и четвертом курса, распределение по полу: женский пол-57 чел (79,2%), мужской -15 чел (20,8%); по возрасту- 18лет -25 (35%), 19лет -26 (36%), 20лет-13 чел (18%), 21 год- 5 чел (7%), 22,23 и 26 по 2% или по 1 чел. Средний возраст респондентов-19,2 г.

Среди всех опрошенных наибольший процент составили холерики – 22 человека (30,5%), далее по убыванию: сангвиники 18 (25%), меланхолики 16 (22%), флегматики 15 (21%).

Среднее время индивидуальной минуты в зависимости от темперамента: меланхолики- 64,5 сек, сангвиники- 62 сек, флегматики- 65 сек, холерик- 62,25 сек. ИМ в корреляции с курсом: на первом курсе 60,6с, на втором – 66,3с. В зависимости от шкалы экстраверсии/интроверсии: у интровертов-69с, у людей между экстравертом и интровертом- 60,7с, у экстравертов-66,7 с. Наибольшая длительность ИМ отмечается у сангвиников-экстравертов (71с), меланхоликов- интровертов (69с), наименьшая у экстравертов-меланхоликов (48с) и интровертов- сангвиников (49с).

Обсуждение

При анализе длительности ИМ только от темперамента удлиненная ИМ была обнаружена только у флегматиков, остальные группы показали нормальную длительность.

Оценка корреляции ИМ и курса обучающихся говорит о более высоком уровне адаптации второкурсников по сравнению с учащимися первых курсов. В целом длительность ИМ на первом курсе находится в среднем диапазоне, тогда как на втором курсе наблюдается удлиненная ИМ. Наибольшее увеличение продолжительности ИМ наблюдается у флегматиков (на 10 секунд). Сангвиники и холерики также демонстрировали удлинение на 1,5 и 4 секунды соответственно, это отображает активность адаптационных механизмов с увеличением резервов организма. У меланхоликов ДИМ уменьшилась на 7,25 секунды, что



может быть связано с низкими способностями к адаптации, неспособностью долго сопротивляться стрессу, истощением ресурсов. В целом, студенты находятся в состоянии активной адаптации, удлинение на 2 курсе говорит об успешности данного процесса.

Корреляцию параметров среди выборок, разделенных в зависимости от курса обучения определяли при помощи критерия Стьюдента. t -критерий статистический (0,84) меньше t -критерия критического (1,67), что говорит о статистически значимой корреляции показателей ИМ и курса обучающегося.

В зависимости от шкалы экстраверсии-интроверсии наибольшую устойчивость и адаптационные способности проявляют интроверты-меланхолики и экстраверты-сангвиники, демонстрирующие увеличение ИМ на 4-5 секунд. Наименее приспособленными являются интроверты-сангвиники и экстраверты-меланхолики, у которых отмечается ИМ снижается на 6-7 секунд. Эти данные могут быть обусловлены некоторым взаимным угнетением активности и уровнем взаимодействия с внешним миром.

Выводы

На втором курсе студенты проявляют более высокие адаптационные способности к стрессу, чем на первом. Студенты с сильным типом темперамента лучше приспособляются во временном отрезке, чем слабый. Наибольшее удлинение ИМ наблюдалось у флегматиков. Развитые адаптационные способности проявляли сангвиники-экстраверты и меланхолики-интроверты.

Список литературы:

1. Крючкова М.В. СПОСОБНОСТЬ К АДАПТАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №5 (часть1). – С. 104-105.
2. Кашина Ю. В., Чередник И. Л., Полищук С. В. ИНДЕКС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА // Журнал медико-биологических исследований. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/indeks-adaptatsii-studentov-k-uchebnomu-protsessu-v-zavisimosti-ot-tipa-temperamenta> (дата обращения: 01.04.2025).
3. Изучение длительности индивидуальной минуты у студентов ВГМУ / М. И. Ходасевич, М. С. Рощевкина, А. Н. Пашков [и др.] // Молодежный инновационный вестник. – 2019. – Т. 8, № 2. – С. 314-315. – EDN XСJKCL.
4. Длительность индивидуальной минуты и уровень работоспособности у студентов медицинского вуза / Т. Е. Фертикова, Р. О. Хатуаев, С. А. Комиссаров, А. И. Громакова // Агаджанянские чтения = Aghajanian readings: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 25–27 мая 2023 года / Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2023. – С. 443-446. – EDN BQHOMO.
5. Зыкина Е. Д. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МИНУТЫ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА // FORCIPE. 2020. №S. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dlitelnost-individualnoy-minuty-i-psihofiziologicheskie-osobennosti-cheloveka> (дата обращения: 30.03.2025).
6. Голубева Наталия Михайловна, Голованова Анна Анатольевна Факторы адаптации студентов к образовательной среде вуза // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-adaptatsii-studentov-k-obrazovatelnoy-srede-vuza> (дата обращения: 23.04.2025).
7. Краткий психологический словарь. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998.
8. Русалов В. М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. – 1985. – Т. 1. – С. 19-32.



9. Верозуб Анастасия Сергеевна Адаптированность и темперамент студентов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptirovannost-i-temperament-studentov> (дата обращения: 31.03.2025).

10. Петросян Е. Ю., Савченков Ю. И. Изменчивость темперамента: миф или реальность? // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2006. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izmenchivost-temperamenta-mif-ili-realnost> (дата обращения: 23.04.2025).

