

2. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття) // Освіта. – Грудень. – 1993. – № 44. – 12 с.
3. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади / Авт.-упор. Н.В. Зимівець – К.: Науковий світ, 2004. – 205 с.
4. Куліш О.В. Підходи до еколого-валеологічного виховання в шкільному курсі // Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах XXI століття: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава, 2001. – С.37-39.
5. Програма курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій. – К.: Перун, 1996. – 64 с.
6. Царенко А.В., Яцук Р.Ф. Валеологія: Підр. для 8-9 кл. серед. загальноосвітніх шкіл. – К: Генеза, 1998. – 136 с.
7. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000. – 168 с.

In the conditions of difficult economic situation which was folded in Ukraine, social concussions of education spiritually of healthy students, studies of them, healthy way of life as necessary condition of development became one of peracute problems of modern school. By the effective way of way out of such situation, as experience of other countries of the world rotined, there is valeological and medical-pedagogical education of schoolboys.

Key words: valeological knowledge, medical-pedagogical education, valeological world view, reproductive health of teenagers, harmful habits.

Отримано 22.10.2009 р.

УДК 37.015.3:159.923.3

П. Д. Пляхтій

кандидат біологічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

А. В. Христофор

магістр, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Т. І. Пастухова

викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ТИП ВНД ТА ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

В статті автори узагальнили наявні у біологічній, психологічній науці знання про типи темпераменту і тривожність, з'ясували причини та фактори виникнення тривожності особистості, виявили вплив типу темпераменту на рівень тривожності особистості, виробили рекомендації, спрямовані на зниження рівня особистісної тривожності.

Ключові слова: тип темпераменту, особистісна тривожність

Вивченню психобіологічних чинників становлення та розвитку індивідуальності в біології людини науковцями приділено дуже багато уваги. Особливе місце у дослідженнях індивідуальних відмінностей особистості належить темпераменту. Він забарвлює всі психічні прояви індивіда, впливає на темп рухів і

швидкість мовлення, визначає перебіг емоцій та мислення. Разом з тим від нього не залежать ні інтереси, ні соціальні установки, ні моральна вихованість особистості. Темперамент лежить в основі особливостей перебігу таких психічних проявів, як швидкість виникнення і стійкість психічних процесів, їх темп і ритм, інтенсивність і спрямованість психічної діяльності на ті чи інші об'єкти.

Сьогодні, як ніколи раніше, збільшилося число тривожних і дезадаптованих дітей, яким притаманний підвищений рівень занепокоєння, невпевненість, емоційна нестійкість.

Тривожність є частим симптомом неврозів і функціональних психозів, пусковим механізмом розладу емоційної сфери. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини. Особливо поширеною є так звана «підліткова тривожність».

Системність клінічної психодіагностики досить часто вказує на наявність залежності між такими психологічними рисами як рівень тривожності і властивості темпераменту. Рівень особистісної тривожності є найбільш значимим в діагностиці особистісного неблагополуччя, – показником внутрішніх (невідредагованих) конфліктів, суперечливих установок і почуттів, слабкості та неефективності механізмів психологічного захисту.

Метою даного дослідження було вивчити та узагальнити наявні у біологічній, психологічній науці знання про типу темпераменту і тривожність, з'ясувати причини та фактори виникнення тривожності особистості, виявити вплив типу темпераменту на рівень тривожності особистості, виробити рекомендації, спрямовані на зниження рівня особистісної тривожності.

Перед початком наукового експерименту визначено такі **завдання**:

1. На основі глибокого вивчення літератури дати всебічну характеристику теорії темпераменту і вяснити причини виникнення тривожності.
2. Підібрати і обгрунтувати методи для визначення типу темпераменту та рівня особистісної тривожності.
3. Дослідити вплив типу темпераменту на рівень тривожності.
4. На основі аналізу отриманих в процесі виконання роботи даних.

Досліджуваними були учні старших класів Кам'янець-Подільського НВК (75 хлопців та дівчат). Експеримент проходив упродовж 2008-2009 навчального року (з 15 вересня 2008 року по 15 березня 2009 року).

Об'єктом дослідження були індивідуально-типологічні властивості (особливості) особистості.

Предмет дослідження – тип темпераменту особистості та його вплив на рівень тривожності.

Застосовувались такі методи дослідження як спостереження, експериментальне дослідження з використанням психологічних тестів визначення рівня тривожності і типу темпераменту, анамнез (бесіди), статистична обробка результатів дослідження, їх аналіз, систематизація та узагальнення.

Теоретичною базою дослідження є гуморальна теорія Гіппократа конституційна теорія Кречмера, Шелдона, вчення І. Сеченова, І.Павлова про вищу нервову діяльність.

Тип темпераменту учнів визначали за методикою: В.В. Шпалінського і З.Г. Шелест [3, с. 12] і за методикою Айзенка [2, с. 39]. Рівень особистісної тривожності учнів визначали за методикою Ч. Спілберга [2, с. 55], а також за методикою Дж. Тейлора [4, с. 64].

Результати дослідження та їх обговорення. Результати статистичної обробки протокольних даних типу темпераменту досліджуваних учнів за методикою Г.Айзенка і за методикою В. Шпалінського представлені в *таблиці 1*.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів тестування типів ВНД учнів старших класів Кам'янець-Подільського НВК визначених за методиками Г. Айзенка та В. Шпалінського

| Використана методика | Тип ВНД | | | | | | | |
|------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | Сангвінічний | | Холеричний | | Флегматичний | | Меланхолічний | |
| | К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % |
| Г.Айзенка | 26 | 35,1 | 27 | 36,5 | 10 | 13,5 | 11 | 14,9 |
| В Шпалінського | 23 | 31,0 | 31 | 41,9 | 12 | 16,1 | 8 | 11,0 |
| <i>Різниця показників, %</i> | | <i>4,1</i> | | <i>5,4</i> | | <i>1,6</i> | | <i>3,9</i> |
| <i>Середня величина, %</i> | | <i>33,05</i> | | <i>39,2</i> | | <i>14,8</i> | | <i>12,95</i> |

Аналіз даних *таблиці 1* показує, що за методикою Г. Айзенка серед 74 обстежуваних найбільше учнів належали до холеричного (27 осіб) і сангвінічного (26 осіб) типів, переважно меланхолічний тип темпераменту мали 11 учнів, 10 учнів – були флегматиками.

Дещо інший результат розподілу досліджуваних по типам ВНД мав місце при тестуванні учнів за методикою В. Шпалінського: переважно холеричний тип ВНД мали 31 учень, сангвінічний – 23, флегматичний – 12 і меланхолічний – 8. Разом з тим варто відзначити, що вказані розбіжності в розподілі досліджуваних учнів за переважаним типом темпераменту були несуттєвими. Як за методикою Г. Айзенка та і за методикою В. Шпалінського, найбільше учнів мали холеричний тип ВНД (відповідно 36,5 і 41,9%), дещо менший сангвінічний (35,1 і 31,0%), ще менше флегматичний (13,5 і 16,1%) і меланхолічний – 14,9 і 11,0%. Найбільшою була різниця отриманих показників досліджуваних величин по холеричному типу – 5,4%, а найменша – по флегматичному типу – всього 1,6%. Середня величина розподілу досліджуваних учнів за переважаним темпераментом ВНД була такою: холеричний тип темпераменту мали 39,2% респондентів, сангвінічний – 33,05%, флегматичний – 14,8% і меланхолічний – 12,95%.

Результати статистичної обробки даних особистісної тривожності 74 учнів старших класів визначеної за шкалою особистісної тривожності Ч. Спілберга та за методикою Дж. Тейлора представлені в *таблиці 2*.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика результатів тестування особистісної тривожності учнів старших класів Кам'янець-Подільського НВК визначеної за методиками Ч. Спілберга і Дж. Тейлора

| Використана методика | Рівень особистісної тривожності | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|--------------|----------|--------------|---------|-------------|
| | Високий | | Помірний | | Низький | |
| | К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % |
| Ч. Спілберга | 39 | 52,8 | 24 | 32,4 | 11 | 14,8 |
| Дж. Тейлора | 36 | 78,7 | 26 | 35,1 | 12 | 16,2 |
| <i>Різниця показників, %</i> | | <i>4,2</i> | | <i>2,7</i> | | <i>1,4</i> |
| <i>Середня величина, %</i> | | <i>50,75</i> | | <i>33,75</i> | | <i>15,5</i> |

Дані *таблиці 2* свідчать про те, що кожний другий досліджуваний учень має високий рівень особистісної тривожності (в середньому за методиками Ч. Спілберга і Дж. Тейлора – 50,75%); 33,75% респондентів мали помірний рівень тривожності і всього 15,5% – низький.

Згідно з методикою Ч. Спілберга, серед 74 досліджуваних учнів старших класів 52,8% (39 учнів) мали високий рівень тривожності, 32,8% (24 учні) – помірний, і 14,8% (11 учнів) – низький. Тестування цих же учнів на рівень особистісної тривожності за методикою Дж. Тейлора був майже ідентичним: 48,7% (36 учнів) мали високий рівень тривожності, 35,1 (12 учнів) – помірний і 16,2% (12) – низький.

Порівняння інформативності використаних для визначення рівня особистісної тривожності учнів методик, дає підстави стверджувати, що і методика Ч. Спілберга, і методика Дж. Тейлора є досить інформативними; розбіжність отриманих з використанням цих методик результатів не суттєва: 4,1% серед респондентів високого рівня тривожності, 2,7% – помірною і всього 1,4% серед учнів з низьким рівнем особистісної тривожності.

В таблиці 3 представлені дані взаємозв'язку показників рівня тривожності учнів старших класів з типом їх темпераменту.

Таблиця 3

Взаємозв'язок показників рівня особистісної тривожності учнів Кам'янець-Подільського НВК з типом їх нервової системи

| Рівень особистісної тривожності | Тип ВНД | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|------|--------------|------|--------------|------|---------------|------|
| | Холеричний | | Сангвінічний | | Флегматичний | | Меланхолічний | |
| | К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % | К-ть | % |
| Високий | 23 | 59,0 | 7 | 18,0 | 0 | 0 | 9 | 23,0 |
| Помірний | 3 | 12,5 | 17 | 70,5 | 2 | 8,5 | 2 | 8,5 |
| Низький | 0 | 0 | 3 | 27,3 | 8 | 72,7 | 0 | 0 |

Аналізуючи отримані результати варто зазначити, що значний відсоток серед осіб холеричного і меланхолічного типів ВНД респондентів з високим рівнем особистісної тривожності пояснюється, ймовірно тим, що у холериків сильна неврівноважена нервова система, вони, як правило досить емоційні та імпульсивні, схильні виразно переживати будь-які негаразди. Подібна картина характерна і для учнів меланхолічного типу нервової системи, їм також притаманний високий рівень особистісної тривожності. Такі учні характеризуються слабкою нервовою системою, вони емоційно нестійкі, підвищено чутливі. Такі учні (студенти), добре виконують роботу в спокійних умовах і погано в напружених і відповідальних, які часто виникають під час іспитів [1, с.354]. Суттєво відмінні показники характерні для учнів флегматичного типу темпераменту переважна більшість з них мали низький рівень особистісної тривожності.

Флегматичний тип темпераменту належить до емоційно стійкого типу, для якого є висока стійкість щодо зовнішніх подразників. Учні флегматичного типу ВНД не схильні до хвилювання, саме тому в них переважає низький рівень особистісної тривожності. До емоційно стійкого належить сангвінічний тип ВНД, Цей тип темпераменту зорієнтований на зовнішній світ, висока імпульсивність сангвініків в поєднанні з певною емоційною врівноваженістю і зумовлюють, ймовірно їх помірний рівень особистісної тривожності.

Висновки:

1. Серед досліджуваних учнів старших класів Кам'янець-Подільського НВК найбільше учнів переважаючим мали холеричний тип нервової системи (39,2%), 33,05% учнів мали переважно сангвінічний тип темпераменту, 14,8% респондентів були флегматиками і 12,95% – меланхоліками.
2. Високий рівень особистісної тривожності характерний для кожного другого досліджуваного старшокласника, помірний рівень тривожності мали 32,4% учнів, а низький – всього – 14,8%.

3. Найбільш високий рівень особистісної тривожності характерний для учнів холеричного типу темпераменту, переважна більшість сангвіників характеризується помірним рівнем тривожності, самий низький рівень тривожності характерний для флегматиків (72,7% респондентів). Серед флегматиків і меланхоліків, учнів які б мали низький рівень особистісної тривожності не виявлено.

Список використаних джерел:

1. Психологические тесты в 2 т. / Под. ред. Карелина. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – Т. 1. – 312 с.
2. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСГ-ПРЕСКНИГА, 2005. – 400 с.
3. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие. – Самара: Издат. дом «БРХРАХ-М», 2002. – 672 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М., 1946. – 256 с.

The paper summarizes available in the biological, psychological science knowledge about the type of temperament and anxiety, give reasons and factors of anxiety school students, and the effects on the type of temperament and level of anxiety of the individual.

Key words: temperament, personal anxiety.

Отримано 12.09.2009

УДК 613:37.015.31:796

Т. М. Погребняк

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА НАРКОТИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Робота присвячена аналізу розробленості науково-методичних основ побудови комплексної програми соціальної реабілітації підлітків з АСТП засобами фізичного виховання і спорту. У роботі розкрито методологію побудови концептуальної моделі організації ефективної системи нормалізації, корекції і компенсації поведінки підлітків з АСТП. Проведені дослідження особливостей поведінки учнів АСТП, їх рівня здоров'я, рухливих можливостей у залежності від рівня біологічного розвитку та конституційного типу статури є об'єктивною основою індивідуального дозування педагогічних факторів в процесі реабілітаційної і профілактичної роботи з дітьми з АСТП. Розроблено спеціальні принципи побудови профілактичних та реабілітаційних програм соціальної адаптації підлітків з АСТП. Науково обґрунтовано та розроблено концептуальну модель корекційно-педагогічного впливу досягнень фізичного виховання і спорту в процесі профілактики наркоманії серед учнівської молоді.

Ключові слова: підлітки з АСТП, корекційно-реабілітаційний процес, наркоманія, психоемоційний стан, адаптація, інформаційний і психолого-педагогічний вплив, концептуальна модель, рівні біологічного розвитку, конституція тіла, рухові якості, психоемоційний стан, мотивація, форми фізичної культури.

Актуальність дослідження. За останнє десятиріччя поширення наркоманії в Україні набуло катастрофічних розмірів і рис соціального лиха, що загрожує національній безпеці країни. Наркоманія приводить до найтяжчих психічних, особистісних і поведінкових розладів, адміністративних порушень і