

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Природничо-економічний факультет
Кафедра біології та методики її викладання

ДИПЛОМНА РОБОТА

**з теми: «РІЗНИЦЯ ТИПІВ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА ОСОБИСТІСНА
ТРИВОЖНІСТЬ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ»**

Виконала:

студентка II курсу Біол1-М20z групи
спеціальності 014 Середня освіта (Біологія
та здоров'я людини)
заочної форми навчання

Каліновська Ілона Олександрівна

Науковий керівник:

кандидат біологічних наук, професор,
завідувач кафедри анатомії, фізіології
та валеології

Плахтій Петро Данилович

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	
1.1. Поняття темпераменту. Історія виникнення вчення про темперамент	6
1.2. Поняття тривожності та психологічні механізми її виникнення.....	16
1.3. Взаємозв'язок рівня тривожності з типом темпераменту	23
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Дослідження взаємозв'язку рівня тривожності учнів старших класів з врахуванням типу їх нервової системи	27
2.1.1. Тестування темпераменту за методикою В. В. Шпалінського та З. Г. Шелест.....	27
2.1.2. Визначення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка.....	31
2.2. Методики визначення рівня особистісної тривожності	34
2.2.1. Тестування рівня особистісної тривожності за методикою Ч. Спілберга-Ханіна	34
2.2.2. Тестування рівня особистісної тривожності за методикою Дж. Тейлора в модифікації Т. А. Немчінова.....	36
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	
3.1. Порівняльна характеристика типу ВНД досліджуваних учнів, визначена за методиками Г. Айзенка та В. В. Шпалінського	40
3.2. Порівняльна характеристика тестування рівня особистісної тривожності досліджуваних учнів за методикою Ч. Спілберга та Дж. Тейлора	41
3.3. Дослідження взаємозв'язку показників рівня тривожності учнів старших класів з типом їх темпераменту	42
3.4. Використання комплексу тренінгових вправ з метою зниження рівня особистісної тривожності	45
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Вивченню психобіологічних чинників становлення та розвитку індивідуальності в біології людини вченими приділено дуже багато уваги. Окреме місце у дослідженнях індивідуальних відмінностей особистості належить темпераменту. Він забарвлює всі психічні прояви індивіда, впливає на темп рухів і швидкість мовлення, визначає перебіг емоцій і 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.

Багато науковців у галузі психології, медицини, фізіології, філософії, соціології присвячують свої праці вивченню тривожності й адаптації. Значне зростання уваги вчених до цієї проблеми пов'язане з цілком виразними змінами в житті суспільства, спричиненими становленням державності і світовою економічною кризою. Сьогодні, як ніколи раніше, збільшилося число тривожних і дезадаптованих дітей, яким притаманний підвищений рівень занепокоєння, невпевненість, емоційна нестійкість.

Породжуючи невизначеність і непередбачуваність усі ці чинники соціального характеру усе частіше спричиняють переживання, емоційну напруженість і тривогу.

Проблему тривожності у свій час вивчали такі відомі науковці як З. Фрейд, К. Хорні, К. Роджерс, В. Петровський, В. Мерлін та ін.

Питання темпераменту були предметом дослідження Гіппократа, Аристотеля, І. Канта, В. Вундта, Е. Кречмера, І. П. Павлова, Н. Д. Небеліцина та ін.

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.

Усе вище викладене, а також недостатній рівень знань учнів і педагогів про системні взаємозв'язки тривожності і темпераменту, роблять дану проблему актуальною і дозволяють висунути таку гіпотезу: «якщо рівень тривожності підлітків обумовлений типом темпераменту, то між ними існує певний взаємозв'язок».

Мета дослідження – 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.

У відповідності до мети і поставленої гіпотези перед початком наукового експерименту визначено такі **завдання**:

1. На основі глибокого вивчення літератури дати всебічну характеристику теорії темпераменту і вияснити причини виникнення тривожності.
2. Підібрати і обґрунтувати 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 розробити психологічні рекомендації для профілактики рівня тривожності.

Об'єкт дослідження – індивідуально-типологічні властивості (особливості) особистості; **предмет** – тип темпераменту особистості та його вплив на рівень тривожності.

Методи дослідження: 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. П. Павлова про вищу нервову діяльність.

Експериментальна база дослідження. Кам'янець-Подільського НВК № 9 ім. А. М. Трояна. Експеримент проводився упродовж трьох місяців (березня, квітня і травня) 2021 р.

Теоретичне значення і практична цінність роботи. Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані у практиці практичних психологів, педагогів, учнів старших класів для вирішення питань, щодо зниження рівня особистісної тривожності, – збереження здоров'я учнів, батьків, педагогів.

Новизна роботи. З'ясовано взаємозв'язок і встановлена пряма взаємозалежність між типом нервової системи та рівнем особистісної тривожності школярів. Розроблено комплекс тренінгових занять для зниження рівня особистісної тривожності.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на засіданнях кафедри біології та методики її викладання природничого факультету К-ПНУ ім. Івана Огієнка.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу результатів здійснених досліджень взаємозв'язку рівня особистісної тривожності учнів старших класів з типом їхньої нервової системи нами зроблені такі узагальнення:

1. Серед досліджуваних учнів старших класів Кам'янець-Подільського НВК № 9 ім. А. М. Трояна найбільше підлітків переважаючим мали холеричний тип нервової системи – 38,6%; найменше учнів – 11,0% – були меланхоліками; 32,6% старшокласників мали переважно сангвінічний тип темпераменту; решта респондентів (17,65%) були флегматиками.

2. Високий рівень особистісної тривожності мають переважна більшість досліджуваних дітей (41,6%), помірний рівень тривожності мали 35,6% учнів, низький – 22,5%.

3. Щодо взаємозв'язку рівня особистісної тривожності з типом нервової системи, встановлено, що найбільш високу особистісну тривожність мають учні холеричного типу темпераменту (57,8%); переважна більшість сангвініків характеризується помірним рівнем тривожності (64,0%), а найнижчий рівень особистісної тривожності характерний для флегматиків – 63,8%. Серед учнів холеричного і меланхолічного типу нервової системи таких, що мають низький рівень особистісної тривожності, не виявлено.

4.1. Встановлені статеві особливості взаємозв'язку рівня особистісної тривожності з типом нервової системи досліджуваних. Найбільш високий рівень загальної тривожності притаманний хлопчикам – 59 осіб. Серед опитаних хлопців високий рівень шкільної тривожності мали 3 юнаки, нормальний – 2, помірний рівень відсутній. Тривожність самооцінки серед хлопців: нормальний рівень – 1, високий та помірний рівні – відсутні.

Високий рівень міжособистісної тривожності мали 56 осіб, нормальний – 2, помірний – 0.

4.2. Серед досліджуваних дівчат високий рівень тривожності притаманний 3, помірний – 53, нормальний – 30. Тривожність самооцінки серед дівчат нормального і помірного рівня мали по 5 осіб, високий рівень – відсутній. Шкільна тривожність серед дівчат складає: високий – 0, помірний – 12, нормальний – 6. Нормальний рівень міжособистісної тривожності – 9 дівчат, помірний – 36, високий – 3.

Висунута на початку виконання наукової роботи дослідницька гіпотеза щодо взаємозв'язку рівня особистісної тривожності учнів старших класів з типом їх нервової системи підтверджена.

5. Систематичні тренінгові заняття із шкільним психологом-практиком по запропонованій нами корекційній програмі сприяють оптимізації психічного та емоційного стану старшокласників, переходу значної частини їх з групи високо тривожних до груп помірної та низької тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Анатомічне препарування темпераменту. Нариси критичного мислення / пер. з нім. І. Сидоренко. Київ: Каравела, 2018. 478 с.
2. Адлер А. «Багато галасу з нічого»: Двомовність людської психіки / пер. з нім. Я. Кравця за ред. Д. Паламарчука. Київ: Видавництво Аннети Антоненко, 2020. 572 с.
3. Адлер А. Критика психологічного посибілізму / пер. з нім. А. Моргірі. Київ: Темпора, 2019. 835 с.
4. Анохін П. К. Фізіологія вищої нервової діяльності. Київ: Вища школа, 2017. 275 с.
5. Антипчук П. Ю., Вожик Й. Б., Лебедева Н. С., Луніна Н. В. Анатомія та фізіологія дитини: практикум. Київ: Вища школа, 2018. 376 с.
6. Боштан В. О. Соціальний контекст тривожності людини у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Науковий вісник Прикарпатського університету. Філософські й психологічні науки*. 2015. Вип. 19. С. 118–124.
7. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 568 с.
8. Власова О. Педагогічна психологія: навч. посібник. Київ: Либідь, 2017. 400 с.
9. Волошок О. В., Дубновський Д. О., Климко С. К. Особистісні чинники тривожності студентської молоді (опитування). *Вісник Одеського національного університету ім. І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2012. Вип. 8. С. 479–485.
10. Вульпницький О. М., Котошук С. А. Особливості типів темпераменту та їх визначальне місце у професійній діяльності викладача-практика. *Науковий вісник Прикарпатського університету. Філософські й психологічні науки*. 2019. Вип. 23. С. 135–150.
11. Гален Клавдій. Трактат про тіло людини / пер. з давньогрец. І. Целяра. Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 2020. 457 с.

12. Галецький І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Каменяр, 2006. 338 с.
13. Гіппократ. Трактати про медицину: У 4-х т. / пер. з давньогрец. І. Кум. Ужгород: MedicinaFarmacia, 2017. Т. I: Механіка тіла. 523 с.
14. Гіппократ. Трактати про медицину: У 4-х т. / пер. з давньогрец. І. Кум. Ужгород: MedicinaFarmacia, 2017. Т. II: Логос серця. 723 с.
15. Гіппократ. Трактати про медицину: У 4-х т. / пер. з давньогрец. І. Кум. Ужгород: MedicinaFarmacia, 2017. Т. III: Логос душі. 478 с.
16. Гіппократ. Трактати про медицину: У 4-х т. / пер. з давньогрец. І. Кум. Ужгород: MedicinaFarmacia, 2017. Т. IV: Порівняння та співставлення. 328 с.
17. Іванов-Смоленський А. Г. Критичні нариси експериментальних студій вищої нервової діяльності людини / пер. з рос. Г. В. Акулова, В. І. Пашуковича. Київ: Видавництво Володимира Томкалова, 2019. 456 с.
18. Іванцов С. Р., Клим Н. І. Психологічні чинники актуалізації особистих властивостей тривожного спектру школярів. *Психологічна альтернатива*. 2019. № 5. С. 23–38.
19. Калушенко Р. В., Норжен С. Д. Психологічне пізнання: історія, логіка, психологія. Київ: Либідь, 2016. 560 с.
20. Камінська О. С. Розвиток емоційної сфери та пізнавальних психічних процесів: динамічні риси соціалізаційних процесів старших школярів. *Психолог докілья*. 2010. № 2. С. 1–20.
21. Камінська О. С. Специфіка тривожності серед учнів середньої школи (методологія попередньої діагностики школярів). *Психолог докілья*. 2013. № 5. С. 12–28.
22. Коляда А. Р., Марижніков В. А., Рудко І. І. Емоційна компетентність як визначальна характеристика культурного розвитку, внутрішніх устремлінь та реального успіху особистості. *Психологічна альтернатива*. 2009. № 22. С. 136–144.
23. Коляденко Г. І. Анатомія людини: навч. посібник. Київ: Либідь, 2016. 384 с.

24. Кречмер Д. Будова тіла людини: характер, психіка, невротичні стани / пер. з англ. П. Стребухова. Київ: Наш час, 2017. 278 с.
25. Мазоха Д. П., Пилипенко В. С., Рушов І. І. Педагогіка: навч. посібник. Київ: Либідь, 2018. 432 с.
26. Максименко С. Д., Папченко К. О., Яковенко-Сморін В. Р. Психологія особистості: комплексний підхід для визначення типів темпераменту школярів. Київ: Пропілеї, 2007. 296 с.
27. Максимюк С. П. Педагогіка: навч. посібник. Київ: Кондор, 2005. 667 с.
28. Маруненко І. Анатомія і вікова фізіологія. Київ: Мелітзон, 2016. 160 с.
29. Медико-біологічні основи валеології: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / під заг. ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 2000. 408 с.
30. Мерлін В. С. Нарис інтегрального дослідження індивідуальності / пер. з рос. С. Плахотнікової. Полтава: Педагогічна література, 2017. 350 с.
31. Омеляненко Р. Психологічна допомога дітям з тривожними станами: монографія. Київ: Шкільний світ, 2011. 112 с.
32. Павлов І. П. «Мої труди і дні»: вибрані праці, щоденникові записи та приватна кореспонденція / пер. з рос. В. Алфьорова під заг. ред. Н. Хороминіна. Львів: Nova-Terra-Leopolis, 2018. 884 с.
33. Павлов І. П. Фізіологічні етюди: У 3-х т. / пер. з рос. В. Алфьорова під заг. ред. Н. Хороминіна. Львів: Nova-Terra-Leopolis, 2017. Т. 1. 456 с.
34. Павлов І. П. Фізіологічні етюди: У 3-х т. / пер. з рос. В. Алфьорова під заг. ред. Н. Хороминіна. Львів: Nova-Terra-Leopolis, 2017. Т. 2. 530 с.
35. Павлов І. П. Фізіологічні етюди: У 3-х т. / пер. з рос. В. Алфьорова під заг. ред. Н. Хороминіна. Львів: Nova-Terra-Leopolis, 2018. Т. 3. 642 с.
36. Петров К. Г., Шаблін Р. С. Життя і наукова діяльність І. Павлова / під. наук. ред. В. О. Ботушенка. Суми: Територія науки, 2016. 482 с.
37. Петровський В., Ружмяков К., Ярхов В. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. Вип. 44. С. 175–180.

38. Пироженко Т. Особистісний потенціал дошкільника: умови розвитку в сучасному суспільстві. *Дошкільне виховання*. 2019. № 1. С. 8–15.
39. Піаже Ж. Вибрані праці: У 2-х т. / пер. з франц. С. Меркулова. Харків: Дидактум, 2018. Т. 1. 440 с.
40. Піаже Ж. Вибрані праці: У 2-х т. / пер. з франц. С. Меркулова. Харків: Дидактум, 2018. Т. 2. 500 с.
41. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності: навч. посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 464 с.
42. Стороженко О. В., Хлопова Н. І. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації закритої особистості. *Вісник Одеського національного університету ім. І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 24. С. 160–173.
43. Тесленко М., Фурманков С. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2017. № 2. Ч. 1. С. 105–115.
44. Трубнікова О. Д., Юмич С. П., Якунський П. Р. Теоретичні положення наукового вивчення темпераменту людини (гуморальна трансгресія). *Психолог довідка*. 2019. № 4. С. 25–38.
45. Трубнікова О. Д., Юмич С. П., Якунський П. Р. Теоретичні положення наукового вивчення темпераменту людини (конституційна теорія Д. Кречмера). *Психолог довідка*. 2019. № 5. С. 15–29.
46. Фрейд З. Вибрані праці. Особисті нотатки / пер. з нім. С. Бровко. Київ: Наш час, 2013. 325 с.
47. Фрейд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. І. Сломка. Львів: Червона калина, 2009. 124 с.
48. Фромм Е. Записки очевидця психозу / пер. з нім. К. Геровенка під ред. С. Лазо. Харків: Arbor mundi, 2016. 482 с.
49. Фромм Е. Людина для себе / пер. з нім. Ю. Погоди. Київ: Дух і Літера, 2010. 521 с.
50. Фромм Е. Статті про людський темперамент / пер. з англ. О. Слісарко. Одеса: ТегмаОмега, 2012. 267 с.

51. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія людських неврозів / пер. з англ. В. С. Омельченка. Львів: Астролябія, 2017. 240 с.
52. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи: метод. рекомендації. Тернопіль: Нова книга, 2018. 115 с.
53. Чуйко О. В., Щербатюк С. Г. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології* / під ред. А. С. Молодіна. Київ: Кондор, 2017. Т. XI: Психологічна допомога особистості. Вип. 16. С. 215–226.
54. Apsche J. A., Bass C. K. Mediation analysis of Mode Deactivation Therapy (MDT). *The Behavior Analyst Today*. 2012. Vol. 13. № 22. P. 2–10.
55. Callahan N. D. Mode deactivation therapy for aggression and oppositional behavior in adolescents. *The Family Journal*. 2014. Vol. 22. № 13. P. 135–136.
56. Creswellen J. D. Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*. 2016. Vol. 68. № 5. P. 240–251.
57. Dimeronston J. N. Collaboration in Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Clinical Psychology*. 2012. Vol. 68. № 14. P. 179–186.
58. Felderini S. F. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69. № 27. P. 132–148.
59. Hiltons L. W. Meditation for Posttraumatic Stress: Systematic Review and Metaanalysis. *Psychology Trauma*. 2016. Vol. 18. № 10. P. 120–128.
60. Hofling V. A short version of the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Journal of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 67. № 23. P. 639–645.
61. Hofmann S.-V. G. The effect of mindfulness based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2010. Vol. 78. № 15. P. 169–183.
62. Larouche E. Potential benefits of mindfulness-based interventions in mild cognitive impairment and Alzheimer's disease. *Annual Review of Psychology*. 2015. Vol. 1. № 1. P. 199–212.
63. McRae K.-S., Weber J. The development of emotion regulation: a study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults (temperament, skills,

psychical balance). *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2012. Vol. 7. № 3. P. 11–22.

64. Ruiz F. J. Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy. *International Journal of Psychology*. 2012. Vol. 12. № 9. P. 333–358.

65. Rush S. E., Valder D. R. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention. *Journal of Evidence-Based Complementary*. 2016. Vol. 3. № 10. P. 210–219.