

Резюме. Стаття посвящена сучасним проблемам використання кольорової гамми очей для комплексної психодіагностики темперамента і характеру та їх взаємозв'язку. В експеримент було задіяно 97 студентів 1-2 курсів спеціальності «Біологія». Колір очей визначали загальноприйнятими методами діагностики, темперамент – за опросником Г. Айзенка. Результати дослідження вказують на певну взаємозв'язок кольору очей і темперамента.

Ключевые слова: гамма кольорів очей, темперамент, характер, тест-метод Г. Айзенка.

Summary. The article is devoted to contemporary problems of applying eye colors for complex psychological diagnostics temperament and character and their relationship. To experimental attracted 97 students 1-2 courses of specialty "Biology". Eyes were determined by standard methods of diagnosis, temperament - by questionnaire H. Ayzenka. The survey results indicate a correlation eye color and temperament of man.

Key word: eye color range, temperament, character test method H. Ayzenka.

УДК 159.922.72

Р.В. ШЕВЧИК

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ УВАГИ У ПІДЛІТКІВ

У статті подаються результати наукового дослідження психологічних особливостей розвитку уваги у підлітковому віці. Обґрунтованні кількісні та якісні показники отриманих результатів дослідження та наведено результати корекційно-розвивальної роботи, яка спрямована на розвиток властивостей уваги у підлітків.

Ключові слова: увага, властивості уваги, особистість, підлітковий вік, розвиток.

Постановка проблеми. Вибір уваги як об'єкт нашого психологічного дослідження не випадковий, оскільки функція уваги та шляхи її організації займають одне з центральних місць у шкільному навчально-педагогічному процесі. Увага є необхідною умовою оптимального функціонування всієї пізнавальної діяльності людини. Від розвитку та організації уваги залежать якість і успішність сприйняття, засвоєння і розуміння навчального матеріалу.

Обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність і переключати його з одного предмета на інший з віком збільшуються. Разом з тим увага стає більш вибірковою, залежною від спрямованості інтересів. Підлітки і юнаки часто скаржаться на свою нездатність сконцентруватися на чомусь одному, неухильність і хронічну нудьгу. «Невихованість» уваги, невміння зосереджуватися, перемикатися і відволікатися від якихось стимулів і подразників - одна з головних причин поганої успішності підлітків.

Увага - це здатність людини зосереджувати свідомість на яких-небудь предметах або явищах. Іншими словами, увага - це процес регуляції інтелектуальної активності, процес, що допомагає функціонувати іншим пізнавальним здібностям; це спрямованість та зосередженість психічної діяльності людини на об'єкти та явища зовнішнього світу, а також на думки, почуття та процеси, що відбуваються всередині у нього [3,123].

Увагу можна порівняти з променем прожектора, що спрямовується на яскраве, актуальне, найбільш значуще. Цей промінь може бути сильним і слабким, вузьким і широким, стійким і нестійким, керованим і не дуже [5,349].

В історії психологічної думки увагу вивчали з позиції інтроспективної психології В. Джемс, В. Вундт, Е. Тітченер; гештальтпсихології - К. Кофка, В. Келер, П. Адамс; феноменологічного напряму - французький учений М. Мерло-Понті; когнітивної психології - американський психолог У. Найсен та ін. Розробці проблеми уваги присвятили свої праці П. Гальперін, М. Добринін, М. Ланге, С. Мілерян, С. Рубінштейн, Д. Узнадзе, І. Страхів.

У сучасній психології вивчення уваги здійснюють у загальній, віковій, педагогічній і медичній психології, психології праці, нейропсихології та інших галузях. І сьогодні вона має багато нез'ясованих питань методологічного і теоретичного плану.

Метою статті є виклад результатів емпіричного дослідження розвитку властивостей уваги підлітків.

Завданнями емпіричного дослідження: охарактеризувати загальну процедуру організації дослідження, обґрунтувати систему психодіагностичних і методичних прийомів, закладених у його зміст, описати якісні, кількісні показники й зробити основні висновки дослідження.

Для більш обґрунтованого й точного вивчення властивостей уваги в психології використовують ряд методик, які дають змогу отримати емпіричні показники й дати їм якісну та кількісну оцінку: тест Бурдона в модифікації П. А. Рудника, «Методика вивчення обсягу уваги», тест Мюнстенберга, «Інтелектуальна лабільність», «Таблиці Шульце».

Найважливішу роль у розробленні теоретико-методологічної основи відіграли системні інтеграції відомих положень психологічної науки про єдність психіки та діяльності, детермінацію психіки соціальними факторами (Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко), вчення про увагу як складну ієрархічну систему, організуючим чинником якої є мета діяльності (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв), співвідношення учіння і розвитку

(Л. Виготський, О. Леонтєв, Г. Костюк). Ми також виходили з науково-психологічних уявлень про закономірності розвитку психіки у підлітковому віці (М.Ф. Добриніна, І.В. Страхова, Є.О. Мілеряна тощо).

Дослідження здійснювалося в умовах природного середовища. У ньому приймало участь 22 підлітки віком від 13 до 15 років, які навчаються у НВК смт. Любешів. Під час навчальної діяльності ми спостерігали за навчальною діяльністю учнів, а саме за проявами їхньої уваги під час уроків. Загальний показник проявів уваги в класі досить високий, відволікання її відбувається рідко, увага учнів переважно стійка, довільна та мимовільна увага учнів досліджуваної групи проявляється на високому рівні розвитку, за винятком окремих випадків, особливо важливо, що всі види уваги в учнів зберігають стійкість на достатньому рівні, про це свідчить їх постійна зосередженість на навчальних предметах, увага носить активний характер.

Вивчаючи концентрацію уваги у цьому класі, ми виявили:

- Троє учнів мають дуже високий рівень концентрації уваги (81%-100%) – Ольга П., Ангеліна Г., Руслана С.;
- Троє учнів мають високий рівень концентрації уваги (61%-80%) – Наталія П., Олег В., Роман П.;
- Тринадцять учнів мають середній рівень концентрації уваги (41%-60%) - Людмила Г., Наталія Р., Віталій Х., Максим М., Іван Г., Анатолій К., Руслан М., Анатолій Х., Альона С., Сергій П., Олена Ш., Олена К., Олександр Д.;
- Троє учнів, що мають низький рівень концентрації уваги (21%-40%). Такими учнями були Людмила Л., Людмила К., Ростислав К.

Вивчаючи динаміку точності уваги в процесі короткочасної роботи, ми виявили у 36% учнів найбільший коефіцієнт точності уваги доводиться на першу хвилину роботи, а в 19% учнів на останню. Найменший коефіцієнт точності уваги у 45% учнів доводиться на 4 хвилину роботи. Низький рівень точності уваги в процесі короткочасної роботи, ми виявили у таких учнів: Ростислав К., Людмила Л., Людмила К.. Високий рівень у таких учнів, як Ольга П., Ангеліна Г. та Руслана С. У 40% учнів найвищий коефіцієнт продуктивності уваги доводиться на першу та п'яту хвилини виконання завдання, а найменший коефіцієнт продуктивності у 50% учнів доводиться на 4 хвилину роботи, як і коефіцієнт точності уваги.

Досліджуючи обсяг уваги ми виявили, що найвищої оцінки в не отримав жоден з учнів. Найвищими виявилися результати які характеризують VII рівень розвитку обсягу уваги, ці результати отримали такі учні як Ангеліна Г., Людмила Л., Наталія Н., Віталія Х.. Найнижчі ж результати дослідження у вигляді рівнів I-III отримали учні Ростислав К., Людмила Л., Людмила К., причому в даному дослідженні учні з низьким обсягом уваги відповідають попередньому дослідженню за показниками. Загалом оцінити обсяг уваги учнів за даною методикою можна як недостатньо високий або посередній.

Учні які отримали від'ємні показники вибіркової уваги мають низький рівень розвитку даного типу уваги, а саме Ростислав К., Людмила Л., Людмила К.. Саме ці учні і в попередніх дослідженнях отримали низькі показники розвитку уваги. Всі інші учні отримали посередні показники розвитку вибіркової уваги. Учні Ольга П., Ангеліна Г., Людмила Г., отримали високий показник вибіркової уваги. Також під час проведення методики такі учні як Ольга П., Ангеліна Г. знаходили й інші слова які не були передбачені методикою. Знаходження цих слів учнями свідчить про розвиненість у них вибіркової уваги.

За методикою «Інтелектуальна лабільність» ми виявили:

- 5 учнів (23%) мають високу лабільність, тобто здатність до переключення уваги та хорошу здатність до навчання;
- учнів (59%) мають середній рівень лабільності та середній рівень переключення уваги;
- 4 дітей (18%) мають низький рівень лабільності переключення уваги. Низький рівень інтелектуальної лабільності виявлено у таких учнів, як Ростислав К., Людмила Л., Людмила К.. Високий рівень мають Ольга П., Ангеліна Г., Руслана С., Людмила Г. та Наталія П..

Визначаючи стійкість уваги та динаміку працездатності, ми користувались методикою «Таблиці Шульте». За допомогою формул визначили ефективність роботи, степінь входження в роботу, психічну стійкість.

Ефективність роботи групи в загальному має достатній рівень. 68% підлітків мають гарне включення в роботу, 32% підлітків потребують підготовки до основної роботи. Більшість підлітків групи (55%) мають гіршу психічну стійкість до виконання завдань, ніж в інших 45% підлітків, у яких виявлена хороша психічна стійкість.

Узагальнивши результати, ми виявили:

Високий рівень стійкості уваги та динаміки працездатності мають 4 учні (18%), а саме Ангеліна Г., Ольга П., Руслана С., Віталій Х.;

Середній рівень - 15 учнів (68%) – всі інші учні класу ;

Низький рівень - 3 учні (14%) – Людмила Л., Людмила К., Ростислав К..

Але не варто забувати, що для підлітків будь - якого типу нервової системи характерні періодичні коливання уваги. Зростає обсяг уваги, її концентрація та стійкість. Дитина здатна зосереджуватися не лише на наочних, а й на уявних об'єктах. Проаналізувавши й зіставивши отримані результати дослідження, можна зробити наступні висновки. В трьох учнів (14%) виявлено порушення розвитку властивостей уваги. Нашою нами була розроблена корекційно-розвивальна програма «Тренування якостей уваги». Розроблена програма

складалася із серії різних вправ для розвитку властивостей уваги (концентрації, обсягу, стійкості, переключення, розподілу), підібраних з урахуванням рівня розвитку дітей, їхніх вікових та індивідуальних особливостей.

По ходу занять в учнів-підлітків спостерігався стійкий інтерес до всіх ігор та вправ корекційно-розвивальної програми. Особливу зацікавленість викликали ігри, спрямовані на розвиток властивостей уваги. Під час яких, учні виявляли ініціативу та впевненість у своїх діях. Дуже сподобались релаксаційні вправи. На завершальному занятті програми, учні із задоволенням згадували та розповідали, що їм найбільше запам'яталося під час занять.

На завершальному етапі експерименту ми проводили повторне психодіагностичне обстеження підлітків. Узагальнивши його результати, виявили, значне покращення в учнів, які мали низький показник властивостей уваги у первинному дослідженні.

За методикою «Тест Бурдона в модифікації П.А. Рудника», виявили рівень концентрації уваги:

- 5 учнів (23%) мають дуже високий рівень концентрації уваги (81%-100%)
- 7 учнів (32%) мають високий рівень концентрації уваги (61%-80%) ;
- 10 учнів (45%) мають середній рівень концентрації уваги (41%-60%) .

З низьким рівнем не виявлено жодного учня.

Рівень обсягу уваги учнів розподілився у такому відсотковому відношенні :

- 41% учнів класу мають високий рівень обсягу уваги;
- 59% учнів мають середній рівень сформованості уваги.

Найвищими виявилися результати які характеризують VIII-IX рівень розвитку обсягу уваги. Найнижчі ж результати дослідження у вигляді V рівня, причому в даному дослідженні учні, які мали низький обсяг уваги в первинному дослідженні, не відповідають теперішнім показникам.

Вивчаючи вибірковість уваги, ми виявили, що жоден учень не отримав від'ємного показника вибіркової уваги. Всі учні отримали позитивні показники. 13 учнів отримали посередні показники розвитку вибіркової уваги тобто позитивні з показником менше одиниці. 9 учнів отримали високий показник вибіркової уваги.

Високу лабільність мають 9 учнів (41%), тобто здатність до переключення уваги та хорошу здатність до навчання;

13 учнів (59%) мають середній рівень лабільності та середній рівень переключення уваги.

З низькою лабільністю, ми не виявили жодного учня.

Високий рівень стійкості уваги та динаміки працездатності мають 4 учні (18%);

Середній рівень- 15 учнів (68%);

Низький рівень- 3 учні (14%).



Узагальнивши отримані результати повторного дослідження, ми занесли їх до порівняльної таблиці.

Таблиця 1.

Порівняльна таблиця первинного та вторинного дослідження

| № | Прізвище | Тест Бурдана | | Обсяг уваги | | Методика Мюнстенберга | | Интел. лабільність | | Таблиці Шульте | |
|----|--------------|--|-----|-------------|-----|-----------------------|-----|--------------------|-----|----------------|-----|
| | | Рівень властивостей уваги первинного та вторинного дослідження | | | | | | | | | |
| | | Пр. | Вт. | Пр. | Вт. | Пр. | Вт. | Пр. | Вт. | Пр. | Вт. |
| 1. | Ростислав К. | Н | С | Н | С | Н | С | Н | С | Н | С |
| 2. | Ольга П. | Дв | Дв | В | В | В | В | В | В | В | В |
| 3. | Людмила Л. | Н | С | Н | С | Н | С | Н | С | Н | С |
| 4. | Ангеліна Г. | Дв | Дв | В | В | В | В | В | В | В | В |
| 5. | Руслана С. | Дв | Дв | В | В | В | В | В | В | В | В |
| 6. | Людмила Г. | С | Дв | С | В | С | В | С | В | С | В |
| 7. | Наталія Р. | С | В | С | В | С | В | С | В | С | В |
| 8. | Віталій Х. | С | В | С | В | С | В | С | В | С | В |
| 9. | Людмила К. | Н | С | Н | С | Н | С | Н | С | Н | С |
| 10 | Наталія П. | Дв | Дв | В | В | В | В | В | В | В | В |
| 11 | Олег В. | С | В | С | В | С | В | С | В | С | В |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Ангеліна Г. | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |
| 13 | Анатолій Х. | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |
| 14 | Руслан М. | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |
| 15 | Анатолій К. | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |
| 16 | Іван Г. | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |
| 17 | Олена Ш. | С | В | С | В | С | В | С | В | С | В |
| 18 | Олена К. | С | В | С | В | С | В | С | В | С | В |
| 19 | Сергій П. | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |
| 20 | Олександр Д. | В | В | С | В | С | С | С | С | С | С |
| 21 | Максим М. | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |
| 22 | Роман П. | В | В | С | В | С | С | С | С | С | С |

Результати використаних методик дають можливість прослідкувати як удосконалюється рівень розвитку уваги в підлітків. Первинне дослідження виявило троє учнів, у яких були проблеми із розвитком властивостей уваги. Після проведення корекційної роботи, учні досягли значно кращих результатів в повторному дослідженні. З цього випливає, що дана корекційна програма є ефективною.

Висновок: Отже, використання запропонованої системи психокорекційних вправ та завдань позитивно вплинуло на формування властивостей уваги підлітків.

У сучасній психології продовжується науковий пошук нез'ясованих питань проблеми уваги методологічного, теоретичного та експериментального плану.

Увага дитини розвивається у зв'язку з розвитком її життєдіяльності, виникненням нових потреб. Проте оптимальні умови створюються у процесі учбової діяльності, коли починає інтенсивно формуватися довільність психічних функцій. До основних видів діяльності учнів відноситься насамперед пізнавальна діяльність, яка крім загально призначених сприймання, пам'яті, мислення, мовлення та уяви, на нашу думку, включає і увагу до свого складу. Увага — це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості та зосередженості свідомості на значущих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях. Увага є однією з функціональних сторін виконання будь-якого завдання учнями, адже неможливо виконати запропоновану учителем дію правильно і швидко без належної уваги до самого процесу та оперування потрібними для цього даними та предметами. Підлітковий вік - є складним віком перебудови, як зміни в організмі, так і в душевній організації дитини, і у її свідомості. У ряді досліджень показано, що розвиток довільності уваги, її стійкості та зосередженості у підлітковому віці передусім пов'язаний з формуванням логічного мислення, засвоєнням узагальнених способів мислення. Розвиток уваги в цьому віці дуже суперечливий.

Так, збільшується обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність і переключати з одного об'єкта на інший; при цьому зростає і вибірковість уваги та її залежність від спрямованості інтересів, що зумовлює характерну для багатьох юнаків та дівчат неспроможність сконцентруватися на чомусь одному, майже постійну розсіяність уваги.

Відповідно до мети дослідження ми проаналізували методики, за допомогою яких здійснюється діагностика уваги у підлітків. Так, для виміру концентрації, точності і продуктивності уваги ми використали методику «Тест Бурдона в модифікації П.А.Рудника», для дослідження обсягу уваги методику «Вивчення обсягу уваги», для виявлення рівня вибіркової уваги тест Мюнстенберга, для дослідження лабільності, тобто здатності перемикання уваги, ми використали методику «Інтелектуальна лабільність». Стійкість уваги та динаміку працездатності, ми визначали за допомогою методики «Таблиці Шульте».

Вказані методики ми застосували у дослідженні особливостей уваги підлітків. У ході експерименту нами було опитано 22 учні із НВК смт. Любешів, віком від 13 до 15 років. Було встановлено, що увага підлітків є не досить високою, під час занять деякі учні відволікаються, не можуть довго зосередитися на чомусь. Найвищий рівень продіагностованого рівня уваги у певних підлітків гостро потребує корекції та втручання педагогів та психолога.

Аналізуючи дані вторинного опитування, ми з'ясували, що розвиток уваги та її властивостей можна корегувати та покращувати за допомогою тривалих та постійних вправ, змагань тощо. Програма принесла помітні результати збільшення кількості дітей із високим та середнім рівнем розвитку уваги.

На основі вищесказаного зазначаємо, що ефективний розвиток уваги у підлітків можливий за умови комплексного розвитку пізнавальних умінь учнів, дотримання основних принципів навчально-виховного процесу та систематичного і послідовного застосування корекційно-розвивальних вправ.

Список використаних джерел

1. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психологія уваги: Учебник. – 3-е изд., испр. / Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов – М.: Московський психолого-соціальний інститут: Флінта, 2002. – 376 с.
2. Неровня О.В. Психологія уваги (курс лекцій). / О.В. Неровня Львів: Вища школа, 1973.- 20 с.
3. Онщенко В.М. Психологічні передумови розвитку уваги школярів різних вікових періодів // Психолог 2005 №11 с. 29-31

4. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. Степанов О. М. – К. : Академвидав, 2006. – 422, [1] с. – (Серія "Енциклопедія ерудита").
5. Рибальченко С.М. Концентрація уваги учнів та її активізація / С.М. Рибальченко // Біологія. – 2006. – № 28. – С. 7-11.
6. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: Навч. посібн. для студ. вузів. - 2-ге вид., випр. і доп. / О.М. Степанов, М.М. Фіцула – К., 2005. – С.109-117.
7. Страхов В.И. Психологические исследования внимания // Загальна психологія: Хрестоматія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2007. - С.286-291.

References

1. Dormashev Ju.B., Romanov V.Ja. Psihologija vnimanija: Uchebnik. – 3-e izd., ispr. / Ju. B. Dormashev – M.: Moskovsk'ij psihologo-social'nyj institut: Flinta, 2002. – 376 s.
2. Nerovnyia O.V. Psykholohiya uvahy (kurs lektsiy). / O.V. Nerovnyia –L'viv: Vyshcha shkola, 1973.-20 s.
3. Onishchenko V.M. Psykholohichni peredumovy rozvytku uvahy shkolyariv riznykh vikovykh periodiv // Psykholoh 2005 № 11 29-31 s.
4. Psykholohichna entsyklopediya / avt.-uporyad. Stepanov O. M. – K. : Akademvydav, 2006. – 422, [1] s. – (Seriya "Entsyklopediya erudyta").
5. Rybal'chenko S.M. Kontsentratsiya uvahy uchniv ta yiyi aktyvizatsiya // Biolohiya. – 2006. – № 28. – S.7-11.
6. Stepanov O.M., Fitsula M.M. Osnovy psykholohiyi i pedahohiky: Navch. posibn. dlya stud. vuziv. – 2-he vyd., vypr. i dop. – K., 2005. – 109 –117 s.
7. Strahov V.I. Psihologicheskie issledovaniya vnimanija // Zagal'na psihologija: Hrestomatija / O.V. Skripchenko, L.V. Dolins'ka, Z.V. Ogorodnijchuk ta in. – K.: Karavela, 2007. - 286-291 s

Резюме. В статті приводяться результати наукового дослідження психологічних особливостей розвитку уваги в підлітковому віці. Обґрунтовані кількісні та якісні показники отриманих результатів дослідження і наведені результати корекційно-розвиваючої роботи, направленої на розвиток властивостей уваги у підлітків.

Ключевые слова: внимание, свойства внимания, личность, подростковый возраст, развитие.

Summary. The article presents the results of scientific studies of psychological peculiarities of the development of attention in adolescence. Quantitative and qualitative indicators of the results of research and the results of remedial and developmental work, which aims to develop the properties of attention in adolescents.

Key words: attention, properties, attention, personality, adolescence, development.

УДК 373.3:613.955

М.Т. ШУЛЬ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми формування в підростаючого покоління знань про здоровий спосіб життя, про ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вихованні в учнів потреби в здоров'ї як важливої життєвої цінності. Проаналізовано теоретичні основи формування здорового способу життя учнів початкових класів як психолого-педагогічної проблеми.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, учень початкових класів, вчитель, початкова школа, освіта, психолого-педагогічна діяльність.

Одним з пріоритетних завдань суспільства і держави є виховання морального, відповідального, ініціативного і компетентного громадянина України. В системі загальнолюдських цінностей, якими повинна оволодіти підростаюче покоління, першорядне основоположне місце приділяється здоров'ю та здоровому способу життя. Спостерігається посилена увага держави і суспільства до проблеми здоров'я підростаючого покоління, проблема цілісного формування культури здоров'я, першочергового значення навчально-виховного процесу з цього напрямку в школі.

У державних документах здоров'я особистості розглядається як показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на розвиток держави. Так, у Конституції України, Національній доктрині розвитку освіти, Законах України «Про оздоровлення та відпочинок дітей», «Про охорону дитинства», «Основи законодавства України про охорону здоров'я», «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про загальну середню освіту», Указі президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя», визначено, що одним із пріоритетних завдань суспільства є – турбота про збереження життя й зміцнення здоров'я своїх громадян, виховання особистості через призму відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Розв'язання цього завдання забезпечує