

**Вступ.** Темперамент – це поєднання індивідуально-психологічних особливостей особистості, що характеризують динамічну та емоційно-вольову сторони її поведінки і діяльності. Він виступає своєрідною сполучною ланкою між організмом, пізнавальними процесами і особистістю. В умовах сучасного освітнього простору особливості темпераменту впливають на навчальну діяльність студентів.

**Мета дослідження.** Дослідити вплив типу темпераменту на успішність та адаптацію до учбової діяльності студентів 1 курсу.

**Матеріали та методи.** Для досягнення мети дослідження ми використовували особистісний опитувальник Г. Айзенка для виявлення темпераменту і метод експертних оцінок. В дослідженні взяли участь 33 особи – студенти 1 курсу НФаУ. З них 5 юнаків і 28 дівчат.

**Отримані результати.** В ході проведення опитування Айзенка серед студентів 1 курсу були отримані наступні результати: у 12 студентів виявлено холеричний тип темпераменту, 6 студентів мають меланхолічний тип темпераменту, 10 студентів – сангвінічний тип і 5 студентів є флегматиками. Більшість студентів – сангвініки і холерики. Серед студентів було виявлено, що 19 студентів є екстравертами і 14 студентів – інтроверти. Зіставивши результати з визначення темпераменту і успішності студентів за останню сесію, використовуючи метод експертних оцінок, отримано наступні результати: 4 сангвініки мають «високу успішність», 5 сангвініків – «середню успішність», 1 – «низьку успішність»; 2 холерики мають «високу успішність», 9 – «середню успішність», 1 – «низьку успішність»; 3 меланхоліки мають «середню успішність», 2 меланхоліки – «низьку успішність», 1 – «високу успішність»; 1 флегматик має «високу успішність», 3 – «середню успішність», 1 – «низьку успішність».

**Висновки.** Отже, студенти з усіма видами темпераменту можуть мати в навчанні, як високі показники, так і низькі, і середні. Таким чином, результати нашого дослідження показують, що в кожному типі темпераменту зустрічаються як сильні студенти, середньоуспішні, так і слабкі. Це свідчить про те, що тип темпераменту може впливати на процес виконання завдань, вимог, засвоєння матеріалу, але не на кінцевий результат.

## **ВПЛИВ ДОБОВИХ БІОРИТМІВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

**Вступ.** Одним із базових факторів, які впливають на успішне навчання є наявність оптимального рівня фізичного, психологічного і соціального розвитку молоді. Останнім часом в нашій країні та закордоном проводяться дослідження, спрямовані в основному на визначення можливостей керування біоритмами студентів з метою покращення якості освіти.

**Мета дослідження.** Дослідження особливостей добових індивідуальних біоритмів студентів першого курсу і їх вплив на працездатність.

**Матеріали та методи.** Для досягнення мети використовували: визначення хронотипа по опитувальнику Хорна-Остберга, температурне тестування, вимірювання артеріального тиску, вимірювання частоти пульсу, опитування.

**Отримані результати.** Під час дослідження було виявлено, що чим точніше співпадає початок учбової діяльності з підйомом життєво важливих функцій організму, тим продуктивніше буде процес навчання. Студенти, віднесені до «ранкового» типу – «жайворонки» встають рано, зранку бадьорі, життєрадісні, піднесений настрій зберігають в ранкові та денні години; найбільш працездатні з 9 до 14 години; ввечері їх працездатність помітно знижується. Цей тип студентів найбільш адаптованих до існуючого режиму навчання, оскільки їх біологічний ритм збігається з соціальним ритмом денного вузу. Студенти «вечірнього» типу – «сови» найбільш працездатні з 18 до 24 години; пізно лягають спати, часто вже не висипаються, нерідко запізнюються на заняття; в першій половині дня загальмовані, тому знаходяться в найменш сприятливих умовах, навчаючись на денному відділенні вузу. Період зниження працездатності студентам обох типів доцільно використовувати для відпочинку і обіду, необхідно займатися найменш важкими дисциплінами. Для «сов» доцільно з 18 год влаштовувати консультації та заняття з найбільш складних розділів програми. Третя група студентів є аритміками, вони займають проміжне положення між «жайворонками» і «совами», але все ж, вони ближче до «жайворонків».

**Висновки.** Таким чином, зміна розумової працездатності в процесі навчальної праці студентів характеризується послідовною зміною трьох періодів: «початок», стійка та висока працездатність і період її зниження. Ця обставина має важливе значення для планування заходів по оптимізації умов учбової діяльності і відпочинку студентів.

## ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ БУКАЛЬНОГО ЕПІТЕЛІЮ НА ТЛІ ЗАСТОСУВАННЯ БРЕКЕТІВ