лавечыя заганы і адмоўныя бакі жыцця і паводзін людзей: п'янства, нехайнасць, нявыхаванасць, што тлумачыцца фарміраваннем стэрэатыпных уяўленняў пра свінню як жывёлу непаслухмяную і брудную. Таму ў фразеалагічнай адзінцы *свіння няпораная* структурны кампанент *свіння* метафарызуе такую характарыстыку чалавека, як нявыхаванасць і непаслухмянасць.

Такім чынам, у моўнай карціне свету жыхароў Віцебшчыны пераважаюць дыялектныя фразеалагічныя адзінкі з адмоўным кампанентам значэння. Гэта тлумачыцца тым, што наш народ праяўляе дастаткова высокія патрабаванні да маральных якасцей чалавека і яго паводзін. Тыя рысы характару або асаблівасці ўзаемаадносін, якія не адпавядаюць пэўным патрабаванням, ва ўсе часы асуджаліся беларусамі. Вялікая колькасць такіх устойлівых адзінак сведчыць пра тое, што нашы землякі падкрэслівалі адмоўнае і негатыўнае ў паводзінах чалавека з мэтай карэкціроўкі яго спосабу жыцця і дзеянняў у лепшы бок. Вялікую групу фразеалагізмаў рэгіянальнага тыпу ўтвараюць устойлівыя адзінкі, якія рэпрэзентуюць такія адмоўныя якасці людзей, як дурасць і ўпартасць, непаслухмянасць, балбатлівасць і пляткарства.

З боку структурнай будовы даследаваных намі фразеалагічных адзінак асноўную іх колькасць складаюць рэгіяналізмы з саматычным кампанентам. Так, назойнікавы кампанент галава “адказвае” за разумовую дзейнасць, а язык – за маўленне. Акрамя гэтага, у дыялектнай фразеалогіі Віцебшчыны вялікі пласт складаюць адзінкі з кампанентам-заонімам. Адмоўная характарыстыка асаблівасцей характару чалавека і яго паводзін рэалізуецца за кошт параўнання, супастаўлення ці метафарычнага пераносу якасцей прадметаў побыту ці прадстаўнікоў жывёльнага свету на чалавека.

Спіс цытаваных крыніц:

1. Мова Сенненшчыны : дыялектны слоўнік. У 2 т. Т. 1. А–О / Нац. акад. навук Беларусі, Цэнтр даслед. беларус. культуры, мовы і літ., Філ. «Ін-т мовы і літ. імя Якуба Коласа і Янкі Купалы» ; уклад.: Н. М. Бунько [і інш.] ; навук. рэд. В.М. Курцова, Л.П. Кунцэвіч. – Мінск : Беларуская навука, 2015. – 424 с.
2. Полацкія дыялекты: дыялектны слоўнік / Нац. акад. навук Беларусі, Цэнтр даслед. беларус. культуры, мовы і літ., Філ. “Ін-т мовазнаўства імя Я. Коласа” ; навук. рэд. В.М. Курцова. – Мінск : Беларуская навука, 2016. – 116 с.
3. Вушацкі словазбор Рыгора Барадуліна / укл. Н. Давыдзенка. – Мінск: Кнігазбор, 2013. – 388 с.
4. Лепешаў, І.Я. Слоўнік фразеалагізмаў беларускай мовы: у 2 т. / І. Я. Лепешаў. – Мінск: Беларус. энцыкл. імя П. Броўкі, 2008. – Т. 2. – 704 с.
5. Клундук, С. Маўленчы этыкет і культура зносінаў у сістэме народных выслоўяў / С. Клундук // Беларуская фразеалогія і еўрапейскі моўны кантэкст : зб. навук. арт. : у 2 т. / М-ва адукацыі Рэсп. Беларусь, Брэст. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна, каф. гісторыі беларус. мовы і дыялекталогіі; рэдкал.: М.М. Аляхновіч [і інш.]. – Брэст: Альтэрнатыва, 2009. – Т. 2. – С. 92–97.
6. Коваль, У.І. Народныя ўяўленні, павер’і і прыкметы: Даведнік па ўсходнеславянскай міфалогіі / У.І. Коваль. – Гомель: Беларускае Агенцтва навукова-тэхнічнай і дзелавой інфармацыі, 1995. – 180 с.

Н.Д. КАТКОВИЧ

Республика Беларусь, Витебск, Лицей ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ С ИНТРОВЕРСИЕЙ И ЭКСТРАВЕРСИЕЙ

Введение. В наше время общительность является важнейшим аспектом жизнедеятельности и отвечает за приобретение, накопление и освоение информации. И с этим возникает потребность расширения сведений о её функциях, истоках и концепции.

Сегодня существует несколько теорий, описывающих общительность:

Согласно первой из них, общительность отражает способность индивида контролировать своё поведение в социуме: считывать чужие сигналы, однозначно и чётко транслировать свои, успешно адаптироваться в социальных ситуациях и понимать их контекст, улавливать потребности других людей.

Теория пяти факторов личности (или большая пятёрка) гласит, что такие аспекты личности, как экстраверсия (общительность), нейротизм, открытость опыту, добросовестность и

дружелюбие, в различных сочетаниях определяют уникальность личности и позволяют полностью спрогнозировать поведение человека.

Теория интроверсии-экстраверсии, о которой и будет идти речь в статье.

Общительность – это способность передавать и принимать информацию, конструктивно общаться с людьми, комфортно чувствовать себя в обществе, находить подход к любому собеседнику, устанавливать связи и контакты, поддерживать их [1, с.75].

Общительность начала развиваться одновременно с появлением предков современного человека, была представлена знаками, жестами, мимикой, пародиями на звуки из окружающей среде.

На данный момент универсальным средством связи между людьми стала вербальная (речевая) коммуникация, включающая устную и письменную речь, чтение и слушание, но основным средством является речь устная.

В теориях многих ученых были рассмотрены вопросы общительности. По мнению Д.Б. Эльконина общение является ведущей психологической деятельностью в периоды младенчества (0–12 месяцев) и подросткового возраста (11–16 лет) [3, с. 243].

Также В. М. Бехтерев отмечал, что высокий уровень общительности способствует успешному развитию личности. Было замечено, что люди, окружение которых состояло из разнообразного круга лиц, являются более интеллектуально развитыми в сравнении с теми, кто проводит свою жизнь вдали от общества.

Общительность – это яркая черта характера, проявляющаяся в потребности к коммуникациям с людьми, интересным разговорам и собеседникам. Её уровень может отличаться у разных людей, так как зависит от опыта, характера и собственных предпочтений. Общительный человек не боится первым начинать диалог, часто у него есть заготовленные заранее темы. Для них не проблема заинтересовать в себе партнёра, они не стесняются шумных компаний. Умеют чувствовать настроение собеседника, эмпатичны, искренне заинтересованы разговором, открыты к новым темам и собеседникам. Таких людей часто называют экстравертами. Необщительные же люди неуверенно чувствуют себя в обществе, ощущают потребность в самоизоляции, сложно заводят новые знакомства и в социуме их называют интровертами [3, с. 277].

Одной из основных характеристик человека является его ориентированность либо на внешний мир (экстраверсия), либо на внутренний (интроверсия). Считается, что первый тип людей более общительный, открытый для окружающих, решительный, возможно даже агрессивный, а второй – спокойный, склонный к самоанализу и рефлексии, менее открытый для окружающего мира. Понятия интроверсии и экстраверсии ввёл Карл Юнг. По его мнению, основным критерием было то, как каждый из типов использует свою жизненную энергию.

Экстраверсия – это свободное использование энергии на внешние объекты и социальные отношения при любой возможности, что позволяет им иметь широкий круг знакомств и из этого самого взаимодействия черпать энергию. Они отличаются решительностью, инициативностью, напористостью, общительностью, энергичностью. Сильными сторонами экстравертов считаются более высокий уровень счастья и самооценки, лидерские качества и умение работать в команде. Слабыми же считаются предрасположенность к психопатии и правонарушениям, склонность к поверхностным отношениям, потребность в общественном поощрении [2, с. 23].

Интроверсия – это созидательное накопление энергии и использование её на внутренние процессы и собственное состояние, внимание к себе, благодаря чему они легче могут понять свои проблемы и потребности. В отличие от экстравертов, общение забирает у них энергию, что вынуждает их внимательнее относиться к времени, проведённому в обществе. Они вдумчивы, спокойны, наблюдательны, размеренны, предпочитают большим компаниям несколько близких друзей или одиночество, неконфликтны. Преимуществами интровертов являются высокий интеллект и одарённость, успех в обучении и творчестве, независимость от общества, способность заводить глубокие отношения. Недостатками – то, что интроверты считаются менее предпочтительными в обществе, и вследствие – негативное влияние на самооценку, сложности с заведением знакомств, избегающие типы адаптации, замкнутость, стресс в социальных ситуациях [2, с. 34].

Средним показателем между интроверсией и экстраверсией является амбиверсия. Люди с данной характеристикой сочетают в себе признаки двух основных в зависимости от ситуации, что делает их более гибкими и адаптивными, поэтому меньше подвержены когнитивным нарушениям и выгоранию. Баланс позволяет им как активно функционировать в обществе, так и

комфортно находиться один на один с самим собой. В своей деятельности направлены больше на сотрудничество, чем на соперничество или избегание. Порой им сложно сделать выбор, так как имеют необходимость как ориентироваться на свой внутренний мир, так и на потребности своего окружения. Сложностями для амбивертов являются недостаточные самоидентификация, острая потребность в балансе. Амбивертами является большая часть человечества [2, с.66].

По теории Айзенка интроверсия-экстраверсия напрямую связаны с уровнем общительности, что и будет доказано в статье.

Актуальность статьи заключается в понимание и принятие себя как интроверта, экстраверта или амбиверта, что поможет во многих сферах жизни. Данная характеристика учитывается при работе с людьми, так как разные методы будут с разной эффективностью действовать на состояние человека. Для педагогов это поможет найти подход к ученикам. Знание о своей ориентированности на мир поможет не только нашему взаимодействию с окружающими, но и с самими собой, например, поможет определиться с профессией или сферой деятельности. Экстраверты, осознав, что в них заложена ориентированность на внешний мир, увидят необходимость обратить внимание на своё внутреннее состояние. А интроверты, наоборот, смогут выработать в себе мотивацию на межличностное взаимодействие. Сотрудничество двух противопоставляемых типов часто оказывает положительное влияние на обе стороны такого взаимодействия, что будет проявляться, например, в благоприятном влиянии на самооценку интроверта при общении с экстравертом [4, с.315].

Основная часть. С целью изучения уровня общительности и факторов интроверсии/экстраверсии нами было проведено исследование по методикам «Оценка уровня общительности Ряховского» и «Айзенка личностный опросник (ЕРІ)» среди 24 обучающихся 11 «Б» класса Лицея ВГУ имени П.М. Машерова.

По результатам исследования были получены следующие данные:

По уровню общительности респонденты разделились на людей, характеризующихся низким (неразговорчивые, тихие, застенчивые, предпочитают не вступать в диалог, чувствуют себя некомфортно в больших компаниях) – 2 человека, средним (они довольно общительны, спокойно относятся к незнакомым людям, при необходимости легко устанавливают и поддерживают новые контакты, не склонны к «пустым» разговорам, однако недолюбливают шумные компании) – 13 человек, высоким (эти люди участвуют во всех интересующих беседах, любят новые знакомства, им нравится быть в центре внимания и поговорить «ни о чём»). – 7 человек и очень высоким (Такие люди весьма говорливы, многословны, могут вмешиваться в дела, которые не имеют к ним никакого отношения. Такое поведение иногда может восприниматься окружающими как «раздражающее») – 2 человека – уровнями общительности.

Большая часть группы (15) – учащиеся, являющиеся амбивертами, что подтверждает утверждение, что большинство людей относится к данному типу. Вторая категория по численности - экстраверты (6), а самая малочисленная - интроверты (3).

И уже образовавшиеся группы снова разделились:

Группа обучающихся, обладающих низким уровнем общительности, состоит из интровертов и амбивертов, полностью исключая экстравертов.

Часть учащихся со средним уровнем общительности делится на интровертов, амбивертов и экстравертов.

Люди, обладающие высоким уровнем общительности, состоят из интровертов, амбивертов и экстравертов.

Владельцы очень высокого уровня общительности представлены амбивертами и экстравертами.

Таблица 1. – Результаты проведенного исследования

	Низкий уровень общительности	Средний уровень общительности	Высокий уровень общительности	Очень высокий уровень общительности
Интроверты	1	1	1	–
Амбиверты	1	10	3	1
Экстраверты	–	2	3	1

Заключение. Экстраверты, из-за аспектов личности, стремления к социальной активности и межличностных взаимодействиях, имеют необходимость в частых межличностных контактах, что способствует формированию такой черты характера, как общительность.

Интроверты нуждаются в самоанализе, условиях для уединения, возможности концентрации на своём внутреннем мире, поэтому не имеют острой потребности в формировании у себя общительности.

У амбивертов различные аспекты личности проявляются в зависимости от ситуации, так что испытывают необходимость как в развитии общительности, так и построении устойчивого внутреннего мира.

Характеристика интровертов, как менее социально активных и общительны людей, экстравертов, как более решительных и открытых для окружающего мира, и амбивертов, обладающих гибкостью и адаптивностью и являющихся промежуточным вариантом между интро- и экстравертами, соответствует уровню общительности и результатам, полученным после опроса.

Список цитированных источников:

1. Буева, Л.П. Общение и общественные отношения/ Л.П. Буева – М.: Москва, 2005. – 136 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология индивидуальных различий/ Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова – М.: Форум, 2005. – 467 с.
3. Ефимова, Н.С. Психология общения/ Н.С. Ефимова – М.: Форум, 2016. – 345 с.
4. Журавлев, А.Л., Соснин, В.А., Красников, М.А. Социальная психология: учеб. пособие/ А.Л. Журавлев, В.А. Соснин, М.А. Красников – М.: Форум, 2010. – 416 с.

О.А. КОНТУРОВА, А.А. ВАСИЛЕВСКИЙ

Республика Беларусь, Витебск, Лицей ВГУ имени П.М. Машерова

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ ДЕСЯТЫХ КЛАССОВ ЛИЦЕЯ ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

Введение. Сон играет важную роль в жизни человека, влияя на его физическое и психическое состояние. Это естественный физиологический процесс, необходимый для восстановления организма и продуктивной деятельности. Он имеет большое значение для организма млекопитающих, в том числе для человека. Для того, чтобы наш организм мог нормально функционировать, нам необходима энергия, запас которой мы восстанавливаем во время сна. Его недостаток может очень сильно навредить организму и психике. В течение нескольких дней сознание человека теряет ясность, он испытывает непреодолимое желание уснуть, периодически «проваливается» в пограничное состояние со спутанным сознанием. Также это может привести к ухудшению когнитивных функций, снижению концентрации внимания и памяти, что в свою очередь может отразиться на учебной успеваемости [1].

Период обучения является одним из наиболее значимых этапов в жизни человека, когда присутствует необходимость познания нового и быстрого усвоения информации. Актуальность нашего исследования подчеркивается тем, что в этот период правильный режим сна играет критическую роль в формировании успешного образовательного процесса и обеспечении оптимальных условий для усвоения знаний. Учеба, сама по себе является работой, для которой необходимо множество ресурсов, основным из которых является энергия. Ее мы восстанавливаем каждую ночь с помощью сна.

Целью исследования является изучение влияния сна на успеваемость учащихся десятых классов Лицея ВГУ имени П.М. Машерова.

Методы исследования: для проведения исследования был выбран метод опросов. Лицеистов ВГУ имени П.М. Машерова опросили о качестве и длительности их сна. Также были собраны данные об успеваемости среди участников исследования. Для анализа полученных данных использовались статистические методы.

Основная часть. На рисунке 1 представлены процентные соотношения длительности сна учащихся. Видно, что количество учащихся, которые спят менее 7 часов на 1,6% больше, чем тех, кто спит 7-9 часов. Это плохо, так как средняя потребность организма во сне в подростковом возрасте составляет от 9 до 10 часов [2]. Недостаток сна может пагубно влиять на организм