

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Денна форма здобуття освіти
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-
ПСИХОЛОГІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ»

Виконала студентка гр. 401 -ФП
13.06.2025 р. _____ А. М. Крижка
Керівник кваліфікаційної роботи
13.06.2025 р. _____ В.В. Шевчук

Робота допущена до захисту:
В. о. завідувача кафедри психології та педагогіки
13.06.2025 р. _____ Л. П. Клевака

Полтава 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТРИВОЖНІСТЬ ТА ТЕМПЕРАМЕНТ, ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Тривога і тривожність	8
1.2. Головні причини тривожності	13
1.3. Основні властивості темпераменту	17
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Обґрунтування методик	23
2.2. Діагностика психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)	26
2.3. Тест-опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (Форма В), авт. Г. Айзенк, (адапт. О.Г. Шмельов)	27
2.4. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна	28
2.5. Тест «Чи сильний у вас характер?» (автор В. Рощаховський)	29
Висновки до другого розділу	30
РОЗДІЛ 3. ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ВІД ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ОСОБИСТОСТІ	33
3.1. Розгляд емпіричної бази	33
3.2. Аналіз особливостей типу темпераменту студентів	35
3.3. Результати прояву тривожності у студентів	45
3.4. Взаємозв'язок між рівнем тривожності та типом темпераменту особистості	50
Висновки до третього розділу	54
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження: Тема тривожності наразі є дуже актуальною. Через війну в Україні, страждає велика кількість населення, не тільки України, але і інших країн. Страждають люди різного віку, починаючи від немовлят та дітей дошкільного віку. Тривожність стала невід'ємною частиною життя кожного українця. Багато людей перестали відчувати себе у безпеці будь-де. Люди відчують тривогу і небезпеку навіть, за кордоном, де ніщо не загрожує їх життю.

Прояви тривожності індивідуальні. Одна людина може відчувати її через незначну подію, що відбувається в житті, а в іншій вона розвивається лише на тлі якоїсь тяжкої ситуації, з якої вже неможливо знайти вихід. Те, як людина реагує на певні ситуації, залежить від індивідуальних особливостей особистості, таких як: характер, тип темпераменту, особливості мислення, сприйняття, уяви.

Наразі дуже важливо враховувати особистісний підхід до студента, адже такий підхід допомагає якомога повніше реалізувати потенціал кожного. Доцільно проаналізувати вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студента.

Життя студента неабияк пов'язане з тривожністю та відчуттям самотності. Ці стани, зачасту, взаємодіють між собою. Один підсилює інший, і навпаки. Коли виникає відчуття самотності, тоді велика вірогідність, що з більшою силою буде розвиватися тривожність. Особливої уваги потребують студенти, які навчаються на психологічних спеціальностях, адже їх майбутня професія пов'язана з наданням допомоги іншим людям. Водночас високий рівень власної тривожності може ускладнювати цей процес, впливати на якість професійної підготовки та особистісну адаптацію. У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних чинників тривожності, зокрема таких стабільних особистісних характеристик, як темперамент.

Темперамент як біологічна основа особистості істотно впливає на реакції індивіда на стресові ситуації та рівень тривожності. Саме тип темпераменту

може зумовлювати як чутливість до психоемоційного напруження, так і стратегії подолання тривожних станів. Однак в умовах зростаючої психологічної напруги в освітньому середовищі недостатньо вивченими залишаються особливості взаємозв'язку між темпераментом і рівнем тривожності саме у студентів-психологів, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Спостерігаючи за тим, як ведуть себе індивіди в певний часовий проміжок (коли вони працюють, відпочивають, навчаються), ми можемо зробити певні висновки, стосовно того, як людина виражає свої почуття, як показує свої знання чи вміння, робить вона це повільно чи навпаки швидко і постійно спішить, спокійно і виважено приймає рішення чи говорить перше, що прийшло їй на думку такі особливості називають – «темпераментом».

Спілкування між особами завжди займало одну із ключових проблем у психології. Багато психологів намагалися і намагаються досі визначити, яка саме складова особистості визначає її манеру спілкування та поведінки, що саме впливає на людину в той чи інший момент спілкування з оточуючими.

Наразі у психологів існує багато версій від чого може залежати стиль спілкування особистості з різними людьми і за різних обставин. На те, як спілкуються люди в групі та між собою впливає, як атмосфера того середовища, де знаходиться компанія, так і особистісні характеристики кожного із учасників групи.

Неабиякий вплив під час спілкування на манеру та поведінку співрозмовника має попередній досвід. У підлітковому-юнацькому віці особистість залежить від своїх внутрішніх якостей. Ми не знаємо, що пережила людина до зустрічі з нами, тому маємо ставитися до неї з розумінням і повагою, аби не викликати неприємні спогади з минулого.

Мета: вивчення психологічних особливостей тривожності студентів-психологів з різними типами темпераменту; аналіз впливу тривожності на життя студентів; виявити психологічні особливості тривожності у студентів-психологів із різним типом темпераменту.

Завдання:

1. Здійснити аналіз психологічної літератури з проблеми впливу тривожності на життя студентів.

2. Проаналізувати лексико-семантичне значення основних понять: тривога, тривожність, тип темпераменту (холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик).

3. Емпірично дослідити рівень тривожності та тип темпераменту студентів-психологів;

4. Встановити кореляційні зв'язки між окремими компонентами темпераменту і тривожністю;

5. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики підвищеної тривожності у студентів із урахуванням їхнього типу темпераменту.

Об'єкт дослідження: формування поведінки людини на основі типів темпераменту щодо психологічних особливостей тривожності.

Предмет дослідження: психологічні особливості тривожності у студентів-психологів з різними типами темпераменту, а також фактори, що впливають на рівень тривожності.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що рівень тривожності студентів-психологів має статистично значущий взаємозв'язок із типом темпераменту: зокрема, більш високий рівень тривожності характерний для осіб з підвищеною емоційною збудливістю, низькою активністю та високим нейротизмом.

Теоретико-методична основа. Багато науковців (Бондаревич С., Герасименко Л., Євтушок О., Комарніцька Л., Михайлишин У., Папітченко Л., Тимофієва М.), досліджувало питання з тем темпераменту і тривожності. Згідно з класичною теорією Гіппократа, темперамент визначається вродженими характеристиками, які визначають ступінь реакції людини на подразники. Чотири типи темпераменту – сангвінік, холерик, меланхолік і флегматик – можуть мати вплив на сприйняття та реакцію на стресові ситуації. Тривожність як психологічна характеристика: тривожність є важливою психологічною характеристикою, яка визначається ступенем занепокоєності, страху та неспокою у людини. Вона може бути виміряна за допомогою різних психологічних шкал та анкет.

Методи дослідження. Для вивчення психологічних особливостей тривожності студентів-психологів з різним типом темпераменту можуть бути використані теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення); емпіричні (психодіагностичні методики – опитувальник Айзенка, тест тривожності Спілбергера-Ханіна); математико-статистичні (кореляційний аналіз) методи.

Емпірична база дослідження: дослідження проводиться на вибірці з 50 студентів-психологів, які навчаються у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Наукова новизна полягає у виявленні специфіки прояву тривожності у студентів-психологів залежно від їхнього типу темпераменту та в емпіричному обґрунтуванні характеру взаємозв'язків між тривожністю та характеристиками типу темпераменту.

Практична значущість.

1. Результати дослідження можуть бути використані для покращення психологічної підтримки студентів-психологів з різним типом темпераменту. Це допоможе адаптувати програми психологічної підтримки до індивідуальних потреб студентів.

2. На основі результатів дослідження можна розробити індивідуалізовані психологічні програми для студентів-психологів з різним типом темпераменту, спрямовані на зменшення тривожності та покращення їхнього психологічного благополуччя.

3. Розуміння взаємозв'язку між тривожністю та типом темпераменту може допомогти студентам-психологам краще контролювати свої емоції та стрес, що в свою чергу може позитивно вплинути на їхню академічну успішність.

4. Результати цього дослідження можуть послужити основою для подальших наукових досліджень у галузі психології, спрямованих на вивчення взаємозв'язку між тривожністю та темпераментом у студентському середовищі.

Структура і обсяг кваліфікаційної (бакалаврської) роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури та додатків. Робота виконана на 79 сторінках машинного тексту.

Список використаних джерел включає 36 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТРИВОЖНІСТЬ ТА ТЕМПЕРАМЕНТ, ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТОСТІ

1.1. Тривога і тривожність

Проаналізувавши деяку наукову літературу, ми можемо зробити висновки про те, що існує декілька теорій, в яких детально вивчається тривога і тривожність. Згідно з теорією Зигмунда Фрейда – через сутичку біологічних і соціальних потягів доволі часто виникає тривожність. Науковець вказує на те, що у людини стан внутрішнього занепокоєння зачасти виникає в результаті того, що вона передбачає небезпеку чи переживає через важливу подію, яка має незабаром відбутися. Ознаками цього стану є відчуття загрози оточуючого середовища та переживання від наслідків, бо людина не може передбачити того, що буде у кінцевому результаті.

Саме тривожність, на думку багатьох науковців і практичних психологів, лежить в основі цілої низки психологічних труднощів, у тому числі багатьох порушень розвитку. Рівень особистісної тривожності – один із найбільш значущих показників у діагностиці особистісного неблагополуччя, внутрішніх конфліктів, суперечливих установок і почуттів, неефективності механізмів психологічного захисту [26, с. 61].

Ми можемо говорити, що такі поняття, як «тривога» і «тривожність» не є однаковими, проте, вони дуже пов'язані між собою. Один із науковців, Ч. Спілбергер, описав поняття тривоги, як «емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм». Відповідно, у результаті надмірного переживання людиною тривоги, формується тривожність. Тривожність – це те, через що особистість відчуває надмірне хвилювання, починає хвилюватися за будь-яку найменшу дрібницю, а зачасти навіть не помічаючи того, знижує власну самооцінність.

Термін «тривожність» може характеризуватися наступними формами прояву: короткотривала емоційна реакція страху, психічний стан та властивість особистості, яка впливає на кругозір та прийняття рішень. Тривога – це емоційний стан, що з’являється в умовах небезпеки і характеризується станом очікування несприятливого розвитку подій, високого рівня стурбованості, емоційної напруги. Прояви тривожності є соматичні (прискорене серцебиття, схвильоване дихання, тремор, підвищення артеріального тиску, підвищена збудливість і ін.) і поведінкові (прояви апатії чи демонстрація жорстокості). Розрізняють також «маски тривожності» – агресія, апатія, постійна замріяність, лінь [30, с. 32].

Агресія – це поведінка, коли людина може спричинити фізичну або психологічну шкоду іншому. Найчастіше причиною її вираження є порушення сну, відпочинку, спілкування.

Апатія – це стан, при якому у людини виникає небажання робити щонебудь, відсутність емоцій і почуттів. Людина відчуває байдужість по відношенню до всього, що відбувається навколо неї.

Постійна замріяність характеризується тим, що людина припиняє відчувати реальність, усе що відбувається навколо – не існує і не має сенсу. Важливі тільки мрії і те, як їх досягти.

Лінь – це небажання працювати, відсутність мотивації для досягнення цілі. Часто лінь виникає тоді, коли у людини накопичується багато завдань, які вона взагалі не хоче виконувати.

С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій [2, с. 83].

Найбільш важливим періодом в житті особистості є студентський вік. Саме в цей період людина починає маленькими кроками будувати своє життя. Вона починає дивитися на світ по-новому, активніше пізнавати себе та оточуючий світ, фаза дитинства закінчується і приходить розуміння виважених вчинків та

відповідальності за свої дії. На цій стадії, студент починає розуміти, чим він хоче займатися в подальшому, визначається з майбутньою професією, шукає сенс життя, намагається якомога точніше визначити свою життєву позицію.

Е. Еріксон вважає, що процес самоактуалізації, який притаманний студентам, визначається як процес формування ідентичності. Особистість порівнює себе з іншими, ототожнює свої дії з іншими, намагається знайти своє місце у цьому світі. Студентство дуже відрізняється від шкільного віку, відповідно, на цьому етапі людина оволодіває новими соціальними ролями, через що виникають певні протиріччя. На цьому етапі, як вже згадувалося раніше формується самооцінка особистості. Якою вона буде, залежить від багатьох факторів. Студент часто не може визначитися яку саме позицію він хотів би займати в своїй академічній групі, чи хоче він займати позицію лідера, чи навпаки хоче заховатися від зайвих очей; іноді він починає задаватися питанням «Чи правильну професію я обрав для майбутнього?», через певні розбіжності чи неправильне уявлення своєї майбутньої професії.

Саме тривожність є ключовою у визначенні поведінки студента. А вже за поведінкою ми можемо робити висновки, як людина ставиться до певних ситуацій, а також можемо в деякій мірі визначити як вона взаємодіє з однолітками та взагалі всіма оточуючими.

Навчання в університеті буває доволі напруженим, що часто викликає стрес і занепокоєння. Іноді студенти не можуть адекватно реагувати на звичайні протиріччя, можуть конфліктувати і погіршувати відносини між собою. Зазвичай це буває при високому рівні особистої тривожності. Коли людина яскраво виражає своє невдоволення певною ситуацією, постійно перебуває в стресі, навіть інколи може не помічати, як сильно її дії засмучують оточуючих – виникає порушення соціально-психологічного клімату. Соціально-психологічний клімат представляє собою спільну думку, настрій групи та повагу до самопочуття кожного у колективі.

Аналізуючи те, як тривожність пов'язана з нашим психологічним здоров'ям, можемо говорити, що надмірно висока тривожність негативно

впливає на здоров'я і життєдіяльність особистості. Така позиція заважає об'єктивно дивитися на світ, а також конструктивно ставитися до свого майбутнього і, в першу чергу, до себе. Вона вносить тільки негативний досвід у міжособистісні стосунки в колективі.

Для студентів особливо характерна особистісна тривожність, що свідчить про сприйняття багатьох ситуацій небезпечними, навіть якщо вони такими не є. Особистісна тривожність – це доволі стійка риса особистості, яка вказує на розвиток схильності до тривоги і дозволяє аналізувати широкий спектр ситуацій, які на думку особистості є загрозливими. Сама оцінка особистісної тривожності відбувається за рахунок таких пережитих негативних емоцій, як напруження, заклопотаність, стурбованість. Ці емоції виникають в результаті відповіді на ситуацію, яку особистість вважає доволі стресовою.

Тривожні студенти постійно знервовані, шукають багато виправдань, майже завжди не впевнені у тому, що вони зможуть щось зробити, постійно очікують неприємностей з боку інших, занадто стурбовані своїм майбутнім. Часто тривожність активізується тоді, коли студентам дають поради, або роблять зауваження. Вони сприймають це як загрозу власному престижу та самооцінці. Високий рівень особистісної тривожності має негативний вплив на успішність студента в навчальній діяльності.

Психологічні механізми, які лежать в основі зв'язку між соціальною перцепцією і тривожністю, є предметом досліджень, що спрямовані на розуміння внутрішніх процесів і факторів, що впливають на сприйняття і оцінювання інших людей та рівень тривожності у людини [18, с. 119].

Для визначення характеру зв'язку між стильовими особливостями поведінки у конфліктних ситуаціях та рівнем тривожності студентів застосовується кореляційний аналіз. Він показує наявність виразного рівня зв'язку між показником рівня тривожності та таким стилем поведінки у конфліктній ситуації як конкуренція; між реактивною тривожністю та стилем співпраці; між особистісною тривожністю та жорстким стилем та стилем

компроміс. Рівень тривожності, позначається на стилях поведінки студентів у конфліктних ситуаціях [29, с. 106].

В роботі Ч. Рікрофта «Тривога і нейротизм» виділяються наступні форми тривожності: 1) тривожність – хвилювання; фрустрація, невизначеність при оцінці важливості реальних подій; 2) тривожність – передчуття; домінування ірраціональних факторів, висока навіюваність; 3) тривожність – настороженість; пильність та передбачливість; 4) тривожність - відокремлення; соціальна ізоляція, нерозвинута соціальна комунікація; 5) інтернальна тривожність; зв'язок тривожності із низькою самооцінкою [32, с. 89-90].

Сприяння формуванню конфліктологічної компетентності передбачає проходження кількох етапів:

1. Знаннєвий: набуття необхідного обсягу конфліктологічних знань; формування науково-понятійного апарату, який допоможе адекватно висловити суть конфлікту, схарактеризувати його причини та способи вирішення.

2. Інтерактивний: готовність до продуктивної взаємодії, навичок конструктивної поведінки в конфлікті, уміння контролювати свій емоційний стан, адекватна реакція на нестандартні обставини.

3. Світоглядний: толерантність, конфліктологічна компетентність як вільний вибір, сприйняття діалогу як оптимальної форми суб'єкт-суб'єктних відношень, уміння прогнозувати розвиток ситуації власної поведінки [35, с. 36].

К. Хорні визначає ще один різновид тривожності – базальну. Її можна трактувати як глибоке почуття безпомічності, яке в основному виникає через проблемні відносини у сім'ї (відносини з батьками). Цей вид тривожності може стати визначальним у поведінці особистості, якщо він з'явиться на ранніх етапах онтогенезу. Іноді базальна тривожність перебиває природжені інстинкти особистості і впливає набагато сильніше на подальший розвиток дитини.

Студенти зі слабким типом нервової системи більш схильні до несприятливого впливу стресогенних факторів у бік збільшення тривоги і навпаки, з сильним типом нервової системи менш схильні до впливу тих же несприятливих стресогенних факторів [36, с. 14].

Для того, щоб подолати тривогу важливо вчасно звернутися до фахівця за допомогою. Він допоможе визначити, наскільки тривога і тривожний стан особистості є критичний в даний проміжок часу, дасть пораду на що саме варто звернути увагу і скаже чи потребує особистість психологічного втручання. Якщо людина знає перші і основні прояви тривожності, проінформована, які наслідки бувають, коли стан тривоги загострюється, то вона зможе самостійно провести діагностику, яка допоможе їй зрозуміти, чи варто звертатися до фахівця.

1.2. Головні причини тривожності

Тривожні стани є епізодичними і нестійкими переживаннями, тоді як особистісна тривожність характеризує рису особистості, що часто домінує у структурі психіки і визначає характер життєдіяльності людини. Взагалі, коли говорять про тривожність, часто виникають асоціації стосовно її руйнівного, негативного значення для особистісного розвитку, діяльності, спілкування. Проте, тривожність може впливати на розвиток особистості і позитивно та виконувати, окрім дезадаптивної, ще і адаптивну функцію [24, с. 38].

Прояви тривожних станів бувають як сприятливими, так і несприятливими для певної особистості. Якими вони будуть, залежить від того, наскільки доцільними є вони в тій чи іншій ситуації. Відповідно до того, в якій ситуації які прояви виникли можна виділити адаптивну і дезадаптивну тривожності. Адаптивна тривожність проявляється в адекватній ситуації, відповідно в такій, коли тривожність є доцільною і виконує функцію життєзабезпечення. Дезадаптивна тривожність свідчить про неадекватну реакцію на ситуацію. Деякі особистості можуть втратити свідомість, через занадто бурхливу реакцію на ситуацію, яка не мала б викликати відчуття тривоги і спантеличеності.

Тривожні люди зачасту мають невелике коло спілкування, вони обмежуються декількома справжніми друзями, з іншими вони відчувають себе у небезпеці, стають напруженими і зазвичай мовчазними. Через невпевненість у собі та своїх комунікативних здібностях, такі люди звикли мовчати, щоб не вивести нікого на конфлікт. Такі люди часто агресивні та недовірливі до

оточуючого середовища, для того, щоб не почалась суперечка вони частіше просто йдуть з того місця де їх «виводять» на емоції.

Когнітивні спотворення мають значний вплив на тривожність особистості. Зачасту, вони представлені у такому вигляді, як перебільшення негативних аспектів, інколи можливе перекручення фактів, дуже впливають на сприйняття інформації з оточуючого світу.

Іншим аспектом, який підвищує тривожність є недостатність соціальної підтримки або взагалі повна її відсутність. Вона впливає не тільки на рівень тривожності, а і на якість міжособистісних відносин. Якщо людина відчуває брак підтримки від близьких людей, то вплив на розвиток негативних емоційних станів та тривожності очевидний.

Перфекціоністи частіше від інших відчувають тривожність, адже певні перфекціоністські стандарти та самокритичність впливають на сприйняття особистості іншими людьми. Розглядається роль саморегуляції та прийняття недосконалості, зачасти в міжособистісних взаєминах, а також в контексті тривожності.

Крім того, важливо звернути увагу на роль міжособистісних взаємодій у формуванні сприйняття інших людей і рівня тривожності. Наприклад, емпатія, взаємна довіра, конфлікти та інші міжособистісні фактори можуть впливати на сприйняття соціальної інформації та регулювання тривожності в інтеракціях з іншими людьми [18, с. 119].

Аналізуючи дослідження впливу соціальних медіа на перцепцію особистості та прояви тривожності можемо говорити про те, що вони мають важливі практичні наслідки. Саме цей взаємозв'язок сприяє розвитку тих стратегій, котрі спрямовані на зниження негативного впливу соціальних медіа на психологічне благополуччя населення.

Страх і тривога – два поняття, які одними авторами об'єднуються, а іншими розділяються. У страху і тривозі є загальний компонент у вигляді відчуття неспокою. У обох поняттях відображено сприйняття загрози або

відсутність відчуття безпеки. Якщо продовжувати загальну лінію, то тривогу можна порівняти з глибоко захованим страхом [11, с. 235].

Тривожність може мати не тільки негативний характер. У працях американського психотерапевта Р. Мея, був запропонований позитивний погляд на тривожність. Науковець вважав, що тривожність дозволяє побачити духовні бажання людини, які виникають у суспільстві в наслідок відсутності життєвого сенсу, або ж виникає у випадку коли особистість стикається з труднощами на шляху до реалізації поставленої цілі. Р. Мей розрізняв нормальну, яка виникає у відповідь на загрозу і є адекватною реакцією на ситуацію, та невротичну тривогу, яка є протилежністю до нормальної.

Екзистенційний підхід переписує визначення тривожності як конструктивного феномену, який може стимулювати творчість, креативність та розвиток кращих якостей особистості. З іншого боку, деструктивний вплив тривожності виявляється в гальмуванні особистісного росту та втраті сенсу життя [22, с. 188].

Проаналізувавши певні джерела, ми можемо зробити висновок, що тривога вважається природнім відчуттям страху перед небезпекою. Тривога активізує захисні механізми особистості і допомагає організму впоратися з непередбачуваними обставинами.

Тривога розповсюджується в особистості на декількох рівнях:

- фізіологічному (відреагування симпатичної нервової системи: прискорене серцебиття, розширення зіниць, блідість тощо);
- пізнавальному (думки про реальну чи уявну загрозу);
- емоційному (паніка, страх, жах);
- біхевіоральному (різні поведінкові реакції – від втечі до боротьби) [1, с. 30].

Висока тривожність ускладнює пізнавальну діяльність студентів, знижує зосередженість і гнучкість у стратегіях дій, знижує інтелектуальну продуктивність, порушує діяльність, у тому числі занедбаність, призводить до надмірного емоційного напруження, а в довгостроковій перспективі – сприяє

низькій самооцінці студента. В даний час зростає кількість людей, які живуть з тривожними розладами, які характеризуються тривогою, невпевненістю та емоційною нестабільністю [5, с. 513].

Тривожність в студентському віці найчастіше проявляється на першому та четвертому (п'ятому) курсах. Студенти першого курсу часто відчують тривогу через адаптацію та участь у формуванні дружного студентського колективу. Зачасту на першому курсі усі студенти покірні і виконують вказівки, які їм дають. Студенти першого курсу переважно вмотивовані і передбачають наслідки добрих справ. Коли щось йде не так, як вони собі уявили, то піднімається тривожність, що слугує зниженню успішності студента в навчальному процесі.

Студентський вік є найбільш різноманітним для способів вираження емоційних станів та емоційних реакцій. Також саме в цьому віці, у особистості підвищується рівень самоконтролю та саморегуляції поведінки. Емоції – це загальна ознака будь-якого віку, але найбільш відчутним зміна в емоційній сфері є саме в підлітковому-юнацькому віці. Стає досить помітною ситуація переходу від смутку до радості та поєднання інших кардинально різних якостей.

Тривога вважається показником «передневротичного стану», і вона відіграє важливу роль у поведінкових розладах, таких як злочинна поведінка та поведінка, що викликає залежність [5, с. 514].

Ейдемільер Е.Г., Юстіцкіс В.В. розрізняють такі види тривожності:

1. За адекватністю ситуації:

- адекватну тривожність, яка відображає неблагополуччя людини;
- неадекватну тривожність (власне тривожність) – тривожність, яка виявляється у сприятливих для індивіда областях реальності.

2. За сферою виникнення:

- приватну тривожність – тривожність у будь-якій окремій сфері, пов'язану з чимось постійним (шкільна, екзаменаційна, міжособистісна тривожність тощо);
- загальну тривожність – тривожність, яка вільно змінює свої об'єкти, разом зі зміною їх значимості для людини [33, с. 10-11].

Тривожність проявляється в той період, коли у особистості змінюється рівень домагань, знижується самооцінка, впевненість у собі. Ці прояви тривожності впливають на мотивацію подальшої діяльності, іноді позитивно, іноді – навпаки.

На соціальному рівні проблеми особистості пов'язані з порушеннями у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйняттям суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психічно тривожність може відчуватися як: напруга, заклопотаність, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки, невдачі, неможливість прийняти рішення [17, с. 58].

Така емоційна реакція, як тривога викликана дезорієнтацією у просторі часу, що часто призводить до удосконалення і розвитку невідповідних реакцій звичайної поведінки людини. Від самооцінки та рівня домагань залежить ступінь прояву емоційних переживань особистості.

У будь-який час людина може зіткнутися із ситуацією невизначеності у певній сфері життєдіяльності. Невизначеність у навколишньому середовищі може з'являтися через різні ситуації, який би характер ці ситуації не мали, вони впливають на особистість.

Частим проявом тривожності у юнацькому віці є невпевненість у собі, нестійкість самооцінки. Рідкість проявів ініціативи пояснюється постійним почуттям страху перед невідомим. Тривожні юнаки прагнуть не привертати до себе уваги оточуючих, намагаючись при цьому максимально точно виконувати поставлені завдання та вимоги, не порушуючи дисципліну [28, с. 19].

1.3. Основні властивості темпераменту

В науковій літературі темперамент визначається як індивідуально-своєрідна властивість психіки, що визначає динаміку психічної діяльності людини. Відомо, що даний феномен людської психіки обумовлює абсолютно всі сфери життєдіяльності людини. Психолог, як і будь-який пересічний

громадянин, має в собі весь набір темпераментальних властивостей, що впливають на виконання його професійних обов'язків [12].

Основними компонентами, що становлять темперамент є – емоції людини, загальна активність та певні поведінкові прояви. Сама загальна активність слугує тенденції особистості до вираження себе. Вона виявляється в засвоєнні та інтерпретації зовнішньої дійсності.

Темперамент – це ті природжені особливості людини, які обумовлюють динамічні характеристики інтенсивності і швидкості реагування, ступеня емоційної збудливості і врівноваженості, особливості пристосування до навколишнього середовища [15].

Іноді, коли науковці розглядають тему темпераменту, то часто звертають увагу на деякі психічні розходження між людьми. Ці розходження бувають доволі неоднозначними, іноді це можуть бути просто розходження в поглядах, стосовно певної теми, а іноді вони бувають стосовно прояву емоційної вразливості, що має більший вплив на життя особистості, ніж розходження поглядів. Науковці визнають, що темперамент є біологічним підґрунтям, на якому формується особистість як соціалізований індивід. Темперамент відбиває аспекти поведінки особистості. Властивості темпераменту є більш стійкими і постійними, якщо порівнювати їх з іншими психічними особливостями.

В основу визначення типу вищої нервової діяльності входять такі процеси, як гальмування і збудження. Залежно від поєднання сили, врівноваженості та рухливості цих процесів науковці виділяють чотири основні типи вищої нервової діяльності.

Слабкий тип вищої нервової діяльності представлений неможливістю витримувати тривалі подразники. При дії сильних подразників на цей тип затримується вироблення умовних рефлексів.

Наступний різновид – сильний врівноважений рухливий тип. У особистостей такого типу процеси збудження домінують на процесами гальмування. Цей тип характеризується тим, що зовні вони завжди спокійні та їх важко відволікти від справи, якою вони захоплені.

Сильний неврівноважений тип доволі часто є знервованим та дратівливим через те, що його відволікають від справ, або коли, щось йде не за його планом, який він вибудував у своїй уяві. Представники цього типу не люблять чекати, бажають, щоб все було відразу. Їх дуже важко зацікавити, але якщо це вдасться, то воно вкладуть себе у справу по-максимуму.

Останній тип – це сильний урівноважений, але з інертними нервовими процесами. Особистості цього типу зачасту спокійно реагують на ситуацію, яка сталась, не звертають увагу на зовнішні перепони. Люблять стабільність і завжди прагнуть до неї. Виконують однотипну роботу, на яку треба мінімум затрат часу та енергії.

Від типу темпераменту особистості залежить і її реакція на стресові ситуації, що відбуваються. Саме темперамент, властивості нервової системи, спадковість, попередній досвід є внутрішніми чинниками реакції на такі ситуації. Зовнішніми ж чинниками є – спосіб та умови життя людини. Те, де людина живе, з ким спілкується, з ким проводить більше часу і на які теми звертає більше уваги.

Стресостійкість важлива складова психічної складової особистості. Саме вона допомагає людині менш емоційно реагувати на стресові ситуації. Стресостійкість визначається темпераментом, який заснований на властивостях нервової системи людини і обміні речовин в організмі. В особливості, темперамент і є тією основною ланкою, який багато в чому визнає потенційну стресотійкість організму.

Психологічні особливості юнацького віку, як одного з найбільш динамічних періодів, спонукають до більш детального аналізу впливу темпераменту на стресостійкість. Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанню стресостійкості особистості у осіб юнацького віку, до теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими чинники стресостійкості та їх вплив на розвиток особистості, зокрема темпераменту [20, с. 138].

Властивості темпераменту як провідні характеристики особистісного забарвлення різноманітних переживань людини, і, передусім, індивідуально-значущого способу здійснення певних поведінкових дій в умовах впливу чинників довкілля та соціальних умов життя становлять важливе підґрунтя для адекватного перебігу різноманітних адаптаційних процесів з боку функціональних систем організму [25, с. 168-169].

Фундаментальними характеристиками темпераменту Я. Стреляу вважає такі: реактивність; сила реакцій у відповідь людського організму на впливи (чутливість і витривалість) або здатність до роботи; активність; інтенсивність і тривалість поведінкових актів, охоплення і обсяг дій. При високій реактивності виникає реакція на слабкі стимули, але настає момент, коли скільки стимул не посилювався, реакція йде на спад. Для високо реактивних характерне гальмування, людина стає пасивною, цей тип стресу – кролик [34, с. 30].

Згідно генетичного підходу, визначальними компонентами темпераменту є емоційність та активність. Це означає, що від темпераменту залежатиме, в який спосіб людині доводиться реалізувати свої дії, але при цьому не залежить від їхньої змістовної сторони [27, с. 9].

І. П. Павлов створив свою класифікацію індивідів відповідно до типу вищої нервової діяльності. Він виділив такі типи темпераменту – сангвінічний тип (сильний, врівноважений, рухливий); холеричний тип (сильний, неврівноважений); флегматичний тип (сильний, врівноважений, інертний); меланхолічний тип (слабкий).

Визначити, який тип темпераменту можна ще в ранньому дитинстві. У дослідженнях деяких науковців показано, що орієнтовно з дев'яти місяців життя уже можна визначити тип майбутньої особистості. У дітей генетично закладена індивідуальність стосовно динамічних характеристик темпераменту – регулярності, пристосовуваності, активності, домінуючого настрою, гнучкості, наполегливості. До прикладу, характеристика пристосовуваності може проявлятися у реакції на нову ситуації, з якою раніше особистість не стикалась. Сангвініки зачасту реагують з радістю і захопленням, а меланхоліки ж навпаки

засмучуються, розгублюються і не знають, що робити, адже вони звикли до стабільності і до всього нового ставляться з великою обережністю.

Залежно від віку індивіда розрізняють чотири основних етапи соціалізації – соціалізація дитини, соціалізація підлітка (нестійка, проміжна), тривала (концептуальна) цілісна соціалізація (перехід від юності до зрілості у період від 17 – 18 до 23 – 25 років) і соціалізація дорослих [10, с. 291].

Саме за допомогою соціалізації людина залучається до життя суспільства. Отримує свій соціальний статус та виконує певну соціальну роль. Соціалізація це доволі тривалий процес. Через стрімкий розвиток суспільства відбувається активна зміна його цінностей і норм. Проте змінюється не тільки суспільство, змінюється і сама людина, її погляди на життя, звички, уподобання. На певному віковому етапі людина змінює свою поведінку, роль і соціальний статус. Відповідно, завдяки соціалізації, особистість реалізує свої цілі та потреби, покращує навички міжособистісної комунікації, налагоджує відносини з оточуючим світом, з певними групами осіб та організаціями, які слугуватимуть їй подальшому індивідуальному розвитку. Основою соціалізації можна назвати – освоєння індивідом мови соціального суспільства, її норм, цілей, традицій, форм прояву почуттів.

Загальна психічна активність індивіда займає особливе місце в структурі темпераменту. Сама психічна активність – це прагнення до самовираження, за допомогою тих справ, які виконує особистість. Важливе місце у цих справах відіграють інтелект, характер та її взаємовідносини з навколишнім світом.

Отже, ми можемо говорити, що тип темпераменту є основною формою формування і розвитку зрілої особистості. Він показує ставлення людини до життя та діяльності, до спілкування та відносин з оточуючими.

Висновки до першого розділу

Отже, підводячи підсумки першого розділу, ми з'ясували надзвичайну важливість такої теми, як «Тривожність у житті студентів-психологів» у сучасному світі. Розглянули, які науковці почали вивчати деякі аспекти цієї теми ще задовго до того, як усіх зацікавило поняття тривожності.

Визначено доцільність теми тривожності для сучасності. А саме, ми розібралися, яку роль відіграє тривога і тривожність у житті людини. Визначили, особливості поведіння певного типу темпераменту у конфліктній ситуації. Актуалізували поняття «тип темпераменту».

Відповідно, ми можемо говорити, що такий тип темпераменту, як «холерик» характеризується підвищеною емоційною реакцією. Часто люди такого типу є різкими у спілкуванні з іншими, прямолінійними та доволі нетерплячими. Зачасту такі люди є екстравертами, вони люблять бути в центрі уваги.

Сангвініків можна описати, як доволі життєрадісних особистостей, вони схильні дивитися на життя з оптимізмом. Шукати в усьому гарну сторону. Почуття у них виникають легко, проте так само швидко вони і зникають. Емоції таких особистостей залежать від навколишнього середовища. Є дуже метеозалежними.

Такий тип темпераменту, як флегматик відрізняється від інших типів своєю врівноваженістю та наполегливістю. Такі особистості характеризуються адекватною реакцією на непередбачувані ситуації. Вони захоплені своєю діяльністю, тому зачасту є «трудоголіками».

Меланхолік – той тип темпераменту, яким властива слабкість по відношенню до будь-якої ситуації в їх житті. Вони важко переживають зміни, поважають стабільність і затишок, люблять бути наодинці, стають тривожними, коли опиняються «не в своїй тарілці», відчуваються розгубленими. Часто такі люди сором'язливі, замкнуті в собі, нерішучі.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обґрунтування методик

Проаналізувавши літературу, яка пов'язана із типом темпераменту та рівнем тривожності студентів, ми обрали методики, які можуть бути взаємопов'язаними через різні аспекти особистості та психологічні характеристики, які можуть впливати на рівень тривожності.

У період війни молодь, зокрема студенти, перебувають у постійному психологічному напруженні. Ситуації евакуації, дистанційне навчання, постійна тривога, втрати, нестабільність – усе це впливає на емоційну сферу особистості.

Тип темпераменту і рівень тривожності – одні з базових чинників, які визначають, як саме студент адаптується до нової реальності. Від них залежить і рівень внутрішньої стійкості до стресу, і якість навчання та саморегуляція, і здатність до мобілізації ресурсів і взаємодії з оточенням, а також, не менш важливо – психічне здоров'я.

Обрані методики є не лише інструментами академічного дослідження, а й практичними засобами психологічної діагностики актуальних станів молоді.

1. Діагностика психодинамічних властивостей особистості може допомогти виявити внутрішні конфлікти та психологічні механізми, що лежать в основі тривожності. Це може включати розгляд механізмів захисту, які використовує людина для того, щоб уникнути неприємних почуттів або думок.

Ця методика дозволяє вийти за межі традиційної типології темпераментів та оцінити індивідуальні характеристики нервової системи, які лежать в основі темпераменту.

Вона розкриває інтенсивність психофізіологічної діяльності, що має прямий вплив на схильність особистості до тривожності. Наприклад, висока емоційна збудливість і низька ригідність часто корелюють із підвищеною реактивною тривожністю.

Методика підсилює об'єктивність діагностики, адже вимірює не суб'єктивні судження, а стабільні психофізіологічні параметри. Завдяки цій методиці можливо глибше охарактеризувати тип темпераменту кожного учасника дослідження та встановити, які саме психодинамічні риси можуть обумовлювати різний рівень тривожності.

Ця методика дозволяє виявити стійкі нейропсихічні характеристики, що формують адаптаційний потенціал студентів. У воєнних умовах ці властивості можуть або допомагати, або ускладнювати процеси адаптації до стресу.

2. Тест-опитувальник ЕРІ Г. Айзенка дозволяє визначити рівень екстраверсії та невротизму. Високий рівень невротизму може бути пов'язаний з підвищеною тривожністю та схильністю до стресу, тоді як низький рівень екстраверсії може вказувати на бажання уникати соціальних ситуацій, що також може впливати на розвиток тривожності.

Один із найвідоміших і науково обґрунтованих тестів для типології темпераментів. Шкала невротизму вказує на емоційну стабільність, що прямо пов'язана з тривожністю. Шкала екстраверсії/інтроверсії дозволяє визначити, наскільки відкрита чи замкнена особистість, а це також впливає на сприйняття стресових ситуацій.

Методика дозволяє класифікувати учасників дослідження за типами темпераменту, що є ключовою змінною в роботі. Також вона забезпечує базу для статистичного порівняння рівнів тривожності між цими типами.

Тип темпераменту зумовлює характер переживання складних подій, зокрема тривоги, страху, апатії або мобілізації. Наприклад, меланхоліки та холерики мають вищу емоційну чутливість, а сангвініки – вищу здатність до саморегуляції. Це допомагає прогнозувати психологічну стійкість у стресі.

3. «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)» класикою в діагностиці тривожності та має високу надійність і валідність.

Реактивна тривожність демонструє, як особа реагує на конкретні подразники або ситуації. Особистісна тривожність вказує на стійку особистісну рису, яка може бути пов'язана з типом темпераменту.

Саме ця методика дозволяє кількісно оцінити головний предмет дослідження – рівень тривожності – та провести математичний аналіз залежності від типу темпераменту. Дає змогу визначити ступінь емоційного напруження студентів і зіставити його з темпераментними особливостями, встановлюючи психологічні закономірності.

В умовах постійної загрози, повітряних тривог і невизначеності зростає рівень реактивної (ситуативної) тривожності.

Також формується стійка особистісна тривожність, яка може перешкоджати успішному навчальному, соціальному та особистісному розвитку.

Методика дозволяє виявити групу ризику – студентів, які потребують допомоги через підвищену тривожність, а також аналізувати її зв'язок з темпераментом.

4. Тест «Чи сильний у вас характер?» може допомогти визначити рівень самоконтролю та стійкості особистості, що також є важливими аспектами, пов'язаними з тривожністю. Люди з високим рівнем самоконтролю можуть краще керувати своїми емоціями та стресом, що сприяє зменшенню тривожності.

Особи з високою силою характеру здатні ефективно контролювати емоції та зменшувати прояви тривожності, навіть якщо за темпераментом вони схильні до емоційних коливань.

Методика дозволяє виявити компенсаторні механізми, що послаблюють вплив темпераменту на рівень тривожності. Допомагає доповнити уявлення про особистість: студент може мати схильність до тривожності, однак завдяки сильному характеру здатний її ефективно контролювати.

Саме характер і вольові якості є ключовими ресурсами подолання тривожності й психічної дезадаптації. У воєнний час важливо не лише розуміти,

хто схильний до тривожності, а й хто має внутрішні сили та самоконтроль, аби її подолати.

Таким чином, ці методики можуть доповнювати одна одну, дозволяючи отримати більш глибоке розуміння особистості студентів-психологів і їх особливостей, які можуть впливати на їх рівень тривожності.

2.2. Діагностика психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)

Діагностика психодинамічних властивостей особистості, авт. Б.М. Смірнов (Додаток А) має на меті – визначення базових психодинамічних особистісних властивостей, що зумовлюють специфіку діяльнісного особистісно-групового стилю. Студентам пропонується дати відповідь «так» або «ні» на 48 запитань опитувальника.

Опитувальник дозволяє діагностувати такі якості, як екстраверсію-інтроверсію, ригідність-пластичність, емоційну збудливість емоційну врівноваженість, темп реакцій, активність та, крім того, щирість відповідей досліджуваного.

За даним показником підраховується кількість співпадаючих відповідей «так» на поставлені питання (підрахунок проводиться по рядках за показником щирості в ключі опитувальника (Додаток А, табл. 2. 1).

Отримана кількість співпадінь множиться на відповідні коефіцієнти (3, 2 або 1 бал). Те ж саме роблять із відповіддю «ні»

Після цього підраховується загальна сума балів за відповіді «так» і «ні». Якщо загальна сума складе 13-20 балів, то це означає, що відповіді цілком достовірні. При 8-12 балах відповіді вважаються сумнівними, при 0-7 балів – недостовірними. Аналогічно описаному вище проводиться підрахунок загальних сум балів за іншими показниками (властивостями темпераменту). Потім, керуючись наведеною таблицею (Додаток А, табл. 2. 2), визначають ступінь вираження кожної з психодинамічних властивостей [22].

2.3. Тест-опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (Форма В), авт. Г. Айзенк, (адапт. О.Г. Шмельов)

Тест-опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (Форма В), авт. Г. Айзенк, адапт. О.Г. Шмельов (Додаток Б). Мета даного тесту – діагностика екстраверсії та нейротизму, емоційної стійкості, типу темпераменту. Дослідження може проводитися як в індивідуальній, так і в груповій формі.

Респондентам пропонується відповісти на 57 запитань, спрямованих на виявлення їх звичного способу поведінки. Якщо твердження відповідає звичній поведінці опитуваного, то обирається відповідь «так», якщо не відповідає – «ні». Над відповіддю не слід довго розмірковувати, оскільки «хороших» чи «поганих» відповідей немає».

Методика містить 3 шкали: екстраверсії, нейротизму і специфічну шкалу, призначену для оцінки відвертості досліджуваного, його ставлення до дослідження. Отримані результати порівнюються з «ключем» (Додаток Б).

За відповідь, яка збігається з ключем, присуджується один бал. За відповідь, що не збігається, – нуль балів. Отримані бали сумуються. Підрахунок балів варто починати зі шкали щирості, оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 4-5 балам, є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише «хороші відповіді». У такому випадку результати опитувальника за іншими шкалами можна вважати недійсними і залишити без розгляду.

Інтерпретація результатів:

Екстраверсія-інтроверсія. Щоб зрозуміти, хто такий екстраверт, важливо визнати його комунікабельність, його групу друзів і його прагнення до соціальних взаємодій. Екстраверт – це той, хто слідує своїм інстинктам, діє швидко, легко злиться, любить щось робити, має сильну особистість і робить все, не замислюючись.

Інтроверт ні в якому разі не схожий на екстраверта. Він тихий, самоаналізований і любить думати про себе. Інтроверт стриманий і тримається на відстані від більшості людей, але йому комфортно з тими, з ким вони близькі. Він думає наперед, не покладається на раптові почуття, серйозно приймає

рішення та цінує організованість у всіх аспектах. Він сильно стримує свої емоції, і його важко змусити про щось забути. Ця людина відома своїм негативним світоглядом і надає великого значення етичним принципам.

Нейротизм – характеризує емоційну стійкість (стабільність чи нестабільність). Нейротизм пов'язаний з показниками нестабільності нервової системи. Виражений нейротизм (висока емоційна нестабільність) проявляється надмірною нервозністю, поганою адаптивністю, схильністю до швидкої зміни настрою, почуттям провини, збудженням, тривогою, депресивними реакціями, відволіканням і нестійкістю в стресових ситуаціях. Нейротизм характеризується імпульсивністю, нервозністю в контактах з людьми, різноманітністю інтересів, невпевненістю в собі і вираженою дратівливістю. Нейротизм характеризується нездатністю досить сильно реагувати на подразники. У людей з високими показниками за шкалою нейротизму може розвинутися невроз у стресових і несприятливих ситуаціях.

Емоційна стійкість (низький рівень нейротизму) – це риса, що характеризує збереження організованості поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях, а також зрілість, високу адаптивність, відсутність великої напруги, схильність до лідерства. Дуже низькі показники нейротизму вказують на психотизм, що характеризується схильністю до асоціальної поведінки, примхливості, неадекватності емоційної реакції, високу конфліктність, неконтактність, егоцентричність, егоїстичність, низький рівень рефлексії.

За Г. Айзенком, високі показники за шкалою екстраверсії та нейротизму відповідають діагнозу істерії, а високі показники за шкалою інтроверсії й нейротизму – стану тривоги чи реактивної депресії [7].

2.4. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Методику «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» було проведено для оцінки рівню особистісної та ситуаційної тривожності.

Люди по-різному виходять із складних життєвих ситуацій. Одні примиряються з проблемами, неприємностями, пристосовуються до них, воліють «плисти за течією». Інші проклинають долю, емоційно розряджаються і, врешті, також заспокоюються, фактично не вирішуючи ніяких проблем. Треті чинять якось по-іншому.

Перед опитуваними ряд суджень, що відображають певний спосіб вирішення людиною життєвих проблем. Необхідно на кожне судження вибрати один із можливих варіантів відповідей і позначити його.

Підрахунок набраних балів реактивної тривожності здійснюється згідно ключа (Додаток В, табл. 2. 3), а бали особистісної тривожності обраховуються відповідно до іншого ключа (Додаток В, табл. 2. 4).

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1. $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки: 0-30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – помірний рівень тривожності; вище 45 балів – високий рівень тривожності [6, с. 100].

2.5. Тест «Чи сильний у вас характер?» (автор В. Рошаховський)

Тест «Чи сильний у вас характер?» (Додаток Г) спрямовано на дослідження прояву характеру. Цей тест може допомогти краще зрозуміти свої сильні сторони

і сторони, які потребують покращення, щоб розвивати свій характер і стати сильнішою особистістю.

За кожен збіг із ключем нараховується відповідна кількість балів з таблиці (Додаток Г, табл. 2. 5).

Нижче 15 балів. Це людина зі слабким характером, неврівноважена. Якщо трапляються неприємності, то вона звинувачує кого завгодно, крім себе. І у дружбі, і в роботі на них важко покластися.

Від 15 до 25 балів. У таких людей досить твердий характер. Вони мають реалістичні погляди на життя, але не всі їх вчинки рівноцінні. Бувають і зриви, і оманливі вчинки. Вони сумлінні і терплячі в колективі, та все ж є над чим замислитися, щоб позбавитися деяких недоліків (можна не сумніватися, що це їм під силу).

Від 26 до 38 балів. Вони належать до людей наполегливих, із достатнім почуттям відповідальності. Цінують свої судження, але й рахуються з думкою інших. Правильно орієнтуються у ситуаціях, і в більшості випадків уміють обрати правильне рішення. Це говорить на користь сильного характеру. Їм бажано уникати тільки надмірного милування собою і завжди пам'ятати: сильний – це не означає жорстокий.

Більше 38 балів. Люди з таким ідеальним характером надзвичайна рідкість, тому їм просто нічого порекомендувати. Може бути, що така сума балів – це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків і поведінки [8].

Висновки до другого розділу

Запропоновані методики на дослідження типу темпераменту та рівня тривожності мають велику практичну значущість у різних сферах життя.

Кожна з чотирьох методик вносить унікальний вклад у дослідження й дозволяє розкрити взаємозв'язок між темпераментом та тривожністю студентів:

1. Діагностика психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов) – глибинна характеристика темпераменту;
2. Тест-опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (Форма В), авт. Г. Айзенк, (адапт. О.Г. Шмельов) – типологія темпераменту та емоційна стабільність;

3. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна – об'єктивна оцінка тривожності;

4. Тест «Чи сильний у вас характер?» (автор В. Роццаховський) – додаткові особистісні чинники впливу на тривожність.

Перш за все, це дослідження відіграє велику роль у особистісному розвитку. Знання про свій тип темпераменту допомагає людині краще розуміти себе, свої реакції на події та способи взаємодії з іншими. Це може допомогти в управлінні емоціями, покращенні комунікації та побудові здорових взаємин. У сучасних умовах, коли молодь переживає психологічні труднощі, спричинені війною, невизначеністю майбутнього та підвищеним рівнем стресу, особливо важливо вчасно діагностувати рівень тривожності та особливості емоційного реагування студентів.

По-друге дослідження тривожності і типу темпераменту відіграє важливу роль в обранні професії, яка відповідає особистості людини та її схильностям. Розуміння рівня тривожності може допомогти управляти стресом на роботі чи в університеті, а також досягати кращих результатів у сфері діяльності.

По-третє ми можемо говорити, що такі дослідження допомагають краще пізнати своє здоров'я. Високий рівень тривожності може впливати на фізичне здоров'я людини, спричиняючи проблеми з сном, серцево-судинними захворюваннями та імунною системою.

Студенти, які навчаються на психологічних спеціальностях, одночасно виступають і як об'єкти, і як потенційні суб'єкти психологічної допомоги, тому важливо глибоко розуміти їхній психоемоційний стан. Війна значно посилила психоемоційні навантаження на молодь, що може проявлятися у підвищеній тривожності, апатії, емоційній нестабільності. У цьому контексті вивчення зв'язку між темпераментом і тривожністю дає змогу прогнозувати поведінкові реакції студентів у стресових ситуаціях.

Об'єктивне вимірювання рівня реактивної і особистісної тривожності допомагає виявити ризики розвитку хронічного стресу та тривожних розладів.

Водночас знання про особливості темпераменту та сили характеру студента допомагає адаптувати освітнє середовище до його індивідуальних потреб.

Отже, комплексне застосування цих методик дозволяє провести цілісне психологічне дослідження, виявити не лише закономірності впливу темпераменту на тривожність, а й механізми подолання психоемоційного напруження студентами. Використання валідних і надійних методик забезпечує точність результатів і дозволяє не лише визначити рівень проблеми, а й запропонувати конкретні шляхи психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3. ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ВІД ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Розгляд емпіричної бази

Актуальність вивчення взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем тривожності зумовлена зростанням емоційного навантаження на студентську молодь в умовах соціальних змін, академічного тиску й невизначеності майбутнього. Особливо це стосується студентів-психологів, для яких розуміння власних психоемоційних особливостей є важливою умовою професійної підготовки. Саме тому у даному розділі подано аналіз результатів емпіричного дослідження, що було спрямоване на виявлення психологічних характеристик тривожності у студентів із різними властивостями темпераменту.

Об'єктом нашого емпіричного дослідження є формування поведінки людини на основі типів темпераменту щодо психологічних особливостей тривожності.

Предмет дослідження – психологічні особливості тривожності у студентів-психологів з різними типами темпераменту, а також фактори, що впливають на рівень тривожності.

Метою дослідження було визначено вивчення психологічних особливостей тривожності студентів-психологів з різними типами темпераменту; аналіз впливу тривожності на життя студентів; виявити психологічні особливості тривожності у студентів-психологів із різним типом темпераменту.

Основними **завданнями** нашого дослідження було:

1. Емпірично дослідити рівень тривожності та тип темпераменту студентів-психологів;
2. Встановити кореляційні зв'язки між окремими компонентами темпераменту і тривожністю;

3. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики підвищеної тривожності у студентів із урахуванням їхнього типу темпераменту

Дослідний експеримент проводився на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Усього в експерименті брали участь студенти 1, 2, 3, 4 та 5 курсів спеціальності 053 Психологія – загалом 50 студентів (рис. 1).

Ваш курс

50 відповідей

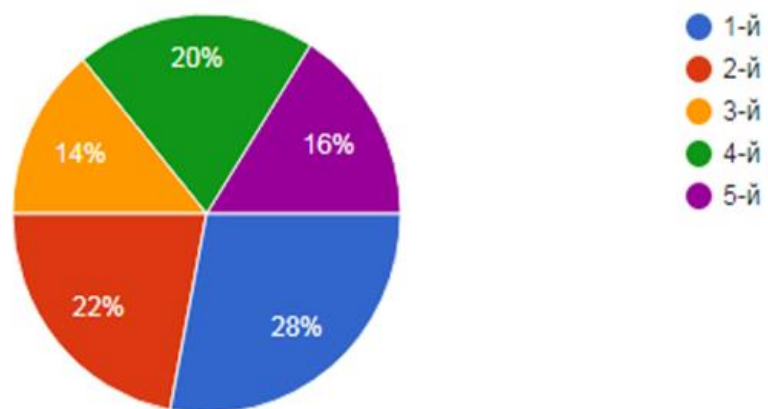


Рис. 3.1. Діаграма, на якій представлено кількість студентів, які брали участь у дослідженні

Гіпотеза нашого дослідження. Припускається, що рівень тривожності студентів-психологів має статистично значущий взаємозв'язок із типом темпераменту: зокрема, більш високий рівень тривожності характерний для осіб з підвищеною емоційною збудливістю, низькою активністю та високим нейротизмом.

Дослідження проводилось із використанням низки валідних психодіагностичних методик, які дозволили оцінити індивідуально-психологічні особливості, рівень тривожності, силу характеру та основні риси темпераменту. Статистична обробка результатів дала змогу визначити характер взаємозв'язків між досліджуваними змінними, а також підтвердити чи спростувати гіпотезу про залежність тривожності від типу темпераменту. Емпіричне дослідження було проведено впродовж зими-весни 2025 року.

3.2. Аналіз особливостей типу темпераменту студентів

3.2.1. Висновки діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)

За результатами дослідження 50 осіб було обчислено середні значення за шістьма психодинамічними характеристиками, відповідно до діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов) (Табл. 3.1).

Табл. 3.1

№	Характеристика	Середній показник
1	Екстраверсія	15,96
2	Ригідність	12,66
3	Емоційна збудливість	11,08
4	Темп реакції	12,76
5	Активність	14,78
6	Щирість	14,1

Психодинамічні характеристики

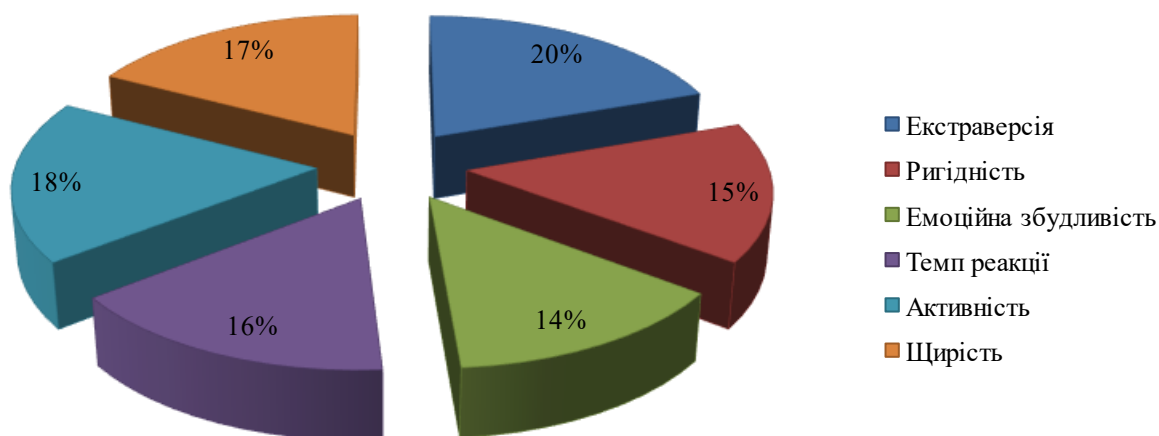


Рис. 3.2. Діаграма співвідношень психодіагностичних характеристик відповідно до діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)

1. Екстраверсія (середнє значення – 15,96)

Середній рівень екстраверсії свідчить про достатню відкритість учасників до спілкування, потребу в соціальних контактах, прагнення до взаємодії. Однак цей показник не є надто високим, що може вказувати на збереження індивідуального простору і вибірковість у контактах.

Цей результат свідчить про виражену екстравертованість більшості студентів. Такі особи активні, відкриті до комунікації, енергійні, легко вступають у соціальні контакти. Вони комфортно почуваються в колективі, воліють до командної роботи, часто проявляють ініціативу.

Для студентів-психологів високий рівень екстраверсії є позитивним фактором, оскільки він забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, легке встановлення психологічного контакту та здатність підтримувати розмову.

Крім того, екстраверти менш схильні до внутрішнього «заиклення» на проблемах, а отже, менш уразливі до тривожних розладів у повсякденному житті.

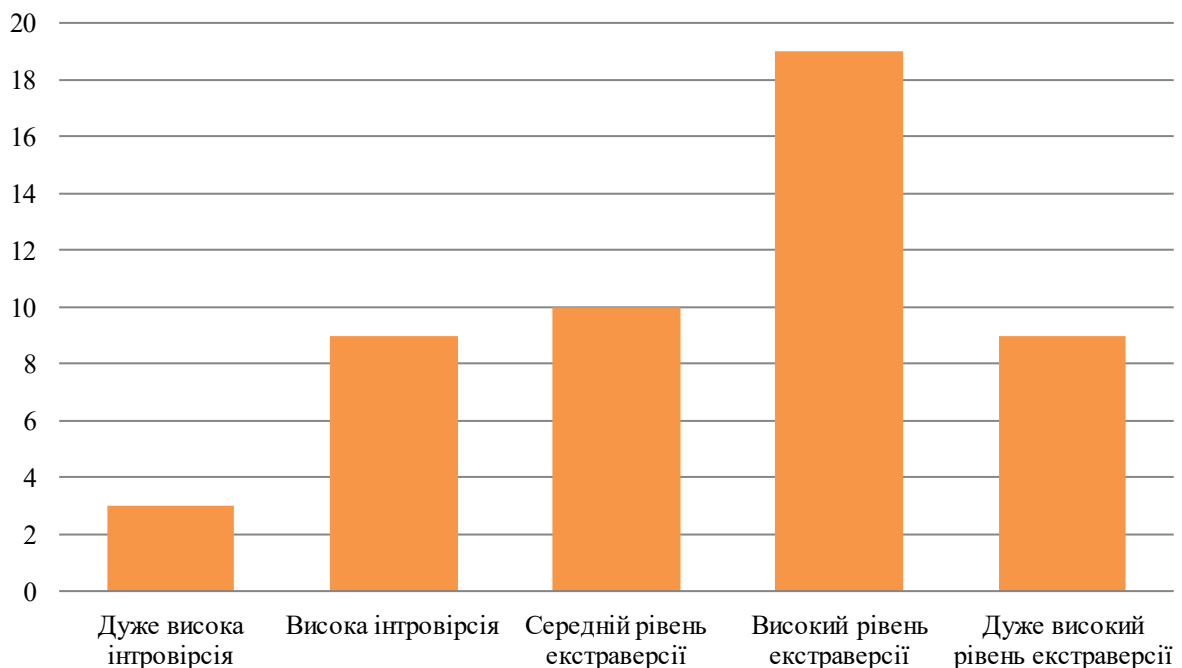


Рис. 3.3. Аналіз відповідей опитаних за шкалою «Екстраверсія» відповідно до діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)

2. Ригідність (середнє значення – 12,66)

Помірний рівень ригідності демонструє відносну гнучкість поведінки й мислення. Більшість учасників здатні адаптуватися до змін, але в окремих випадках можливий деякий опір нововведенням і стереотипність дій.

Дане значення (12,66) відповідає середньому рівню ригідності, що свідчить про помірну гнучкість психічних процесів. Студенти з таким рівнем ригідності здатні адаптуватися до нових умов, змінювати поведінкові стратегії, якщо цього вимагає ситуація. Водночас, у стресових ситуаціях можлива фіксація на попередньому досвіді або труднощі з переходом до нових моделей поведінки. Така ригідність може стати фактором ризику при підвищенні тривожності, особливо у змінних або напружених умовах (екзамени, військовий стан, соціальна нестабільність).

Для професійної діяльності психолога важлива емоційна та когнітивна пластичність, тому розвиток психологічної гнучкості може бути напрямком саморозвитку для деяких студентів.

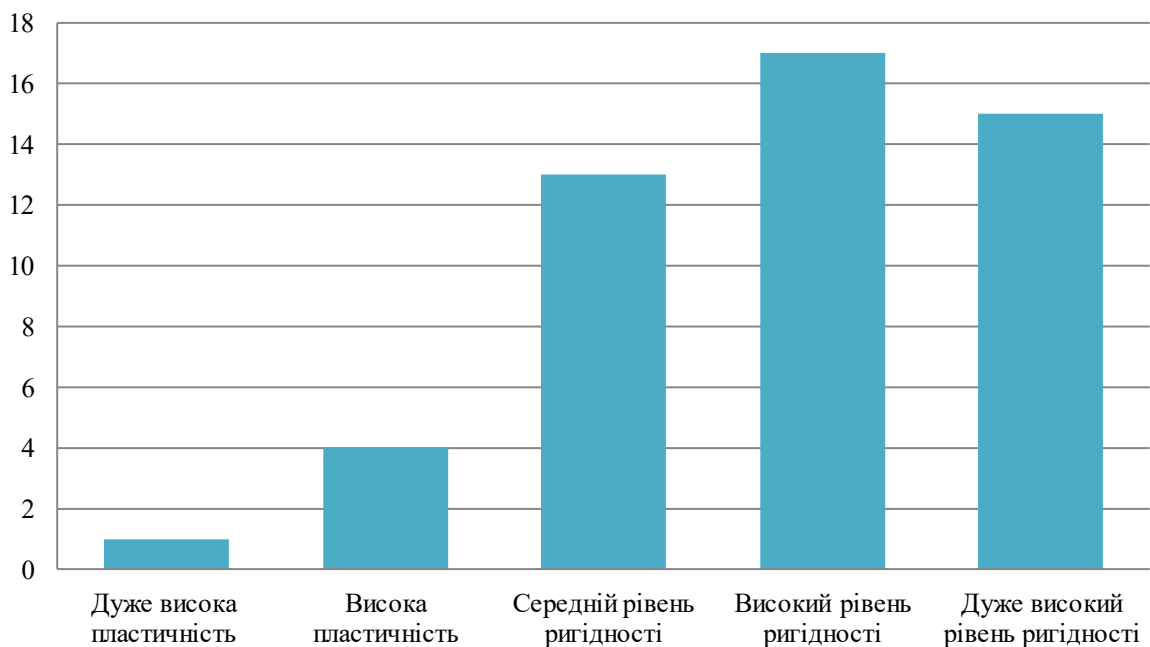


Рис. 3.4. Аналіз відповідей опитаних за шкалою «Ригідність» відповідно до діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)

3. Емоційна збудливість (середнє значення – 11,08)

Невисокий показник емоційної збудливості (11,08) говорить про емоційну стабільність, здатність контролювати свої переживання. Учасники рідко

піддаються імпульсивним емоційним реакціям, що сприяє витримці в стресових ситуаціях.

Студенти з таким профілем рідше виявляють імпульсивні емоційні реакції, краще контролюють свій емоційний стан у складних ситуаціях. Це позитивно позначається на здатності до саморегуляції, витримки, конструктивної поведінки під час стресу.

У контексті вивчення тривожності, низька емоційна збудливість може бути захисним чинником, який знижує ризик виникнення як ситуативної, так і хронічної тривожності. Водночас є ризик емоційної глухоти або недостатньої емпатії, якщо така збудливість надто знижена.

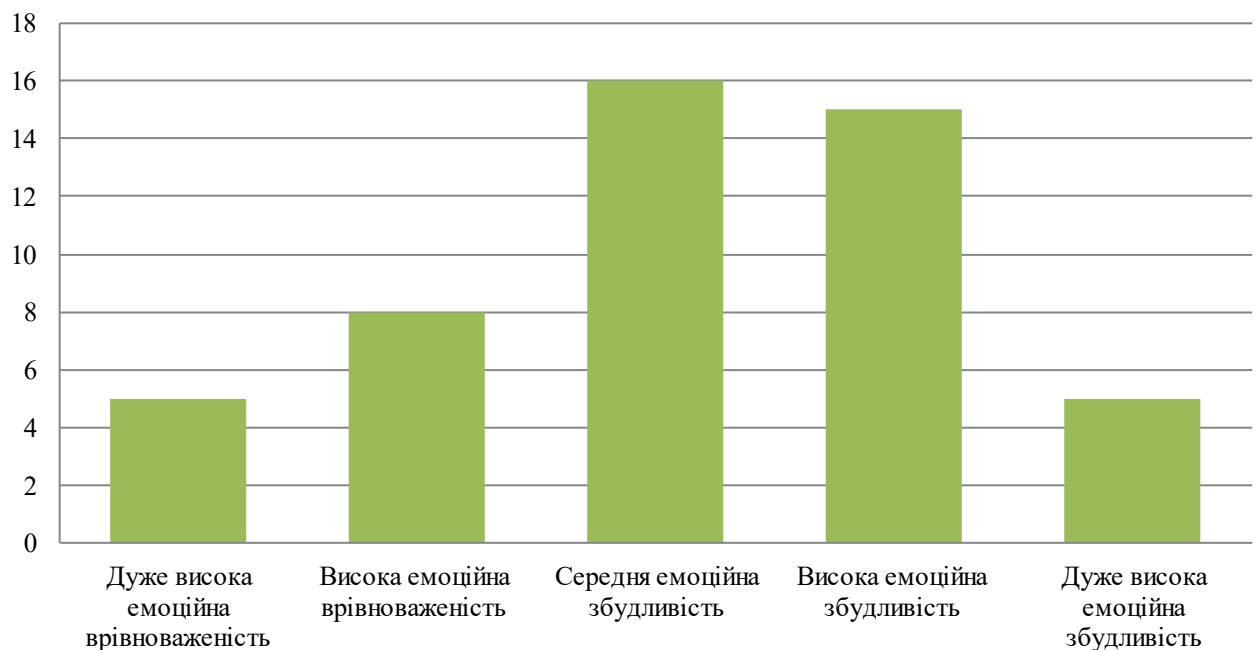


Рис. 3.5. Аналіз відповідей опитаних за шкалою «Емоційна збудливість» відповідно до діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б. М. Смірнов)

4. Темп реакції (середнє значення – 12,76)

Середній темп реакції (12,76) свідчить про помірну швидкість переключення уваги й прийняття рішень. Це забезпечує баланс між поспішністю та обдуманістю дій. Учасники здатні підтримувати необхідний ритм діяльності без перевантаження.

Такий темп дозволяє оптимально орієнтуватися в задачах, реагувати на зміни ситуації без втрати якості. Для студентів-психологів середній темп реакції є позитивною характеристикою, адже професійна діяльність вимагає виваженості, концентрації уваги і оперативного мислення.

У поєднанні з низькою емоційною збудливістю цей темп може слугувати буфером від тривожних переживань, дозволяючи людині залишатися зібраною навіть у напружених обставинах.

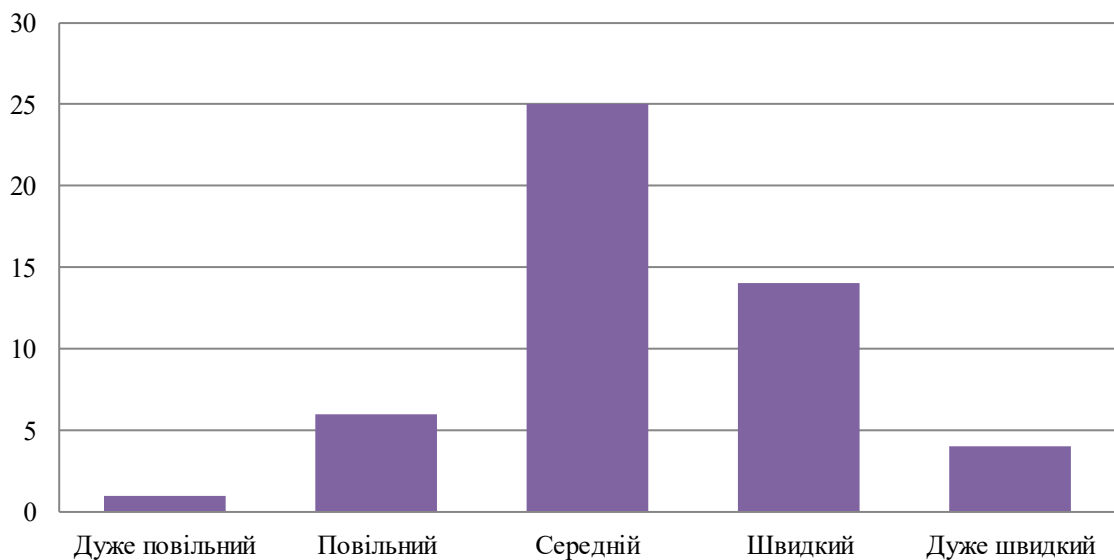


Рис. 3.6. Аналіз відповідей опитаних за шкалою «Темп реакції» відповідно до діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)

5. Активність (середнє значення – 14,78)

Помірно високий рівень активності (14,78) вказує на те, що учасники є ініціативними, енергійними, мають достатню працездатність. Їм притаманна прагматичність, бажання досягати поставлених цілей, хоча активність не завжди носить надмірно виражений характер.

Такі студенти, як правило, прагнуть реалізувати себе, не уникають відповідальності, беруть участь у різних видах діяльності. Висока активність тісно пов'язана з мотиваційними процесами, тому студенти з цими показниками зазвичай мають високий рівень самореалізації та внутрішньої задоволеності, що знижує ризик тривожних переживань.

У психологічній практиці активність є ресурсом для подолання стресу – вона дозволяє людині не застрягати в негативі, а шукати шляхи розв'язання проблем.

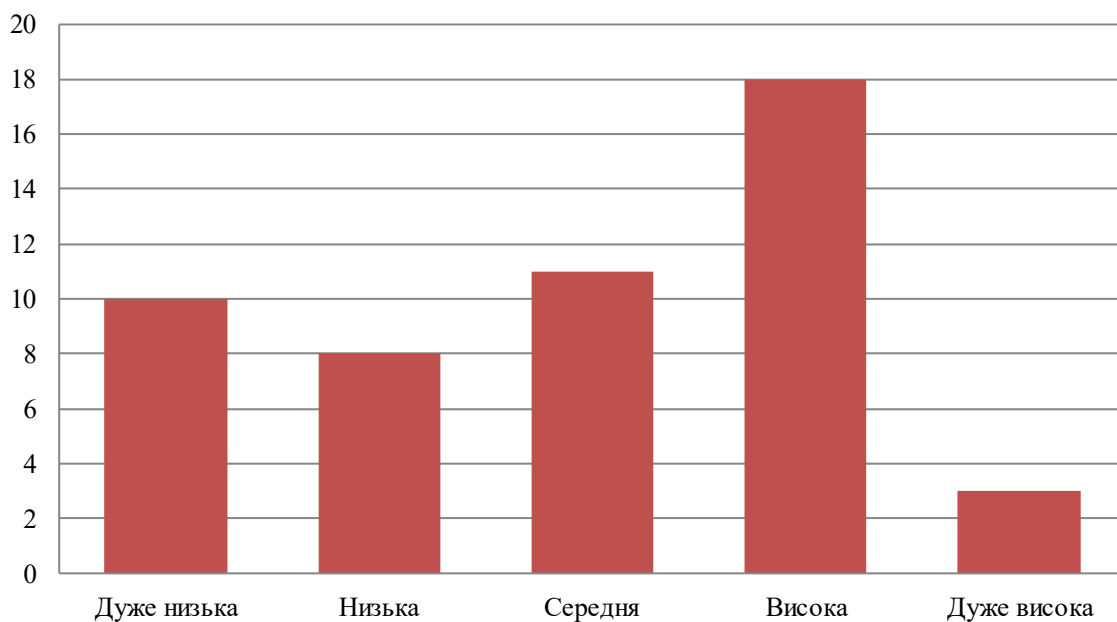


Рис. 3.7. Аналіз відповідей опитаних за шкалою «Активність» відповідно до діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)

6. Щирість (середнє значення – 14,1)

Цей індикатор (14,1) є контрольним, і свідчить про достатній рівень відвертості респондентів у відповідях.

Результат вище середнього показує, що учасники тестування не прагнули викривити результати, відповідали щиро, не приховуючи своїх слабкостей або труднощів.

Це підтверджує надійність і достовірність отриманих даних, дозволяє проводити коректний статистичний аналіз і формулювати обґрунтовані висновки.

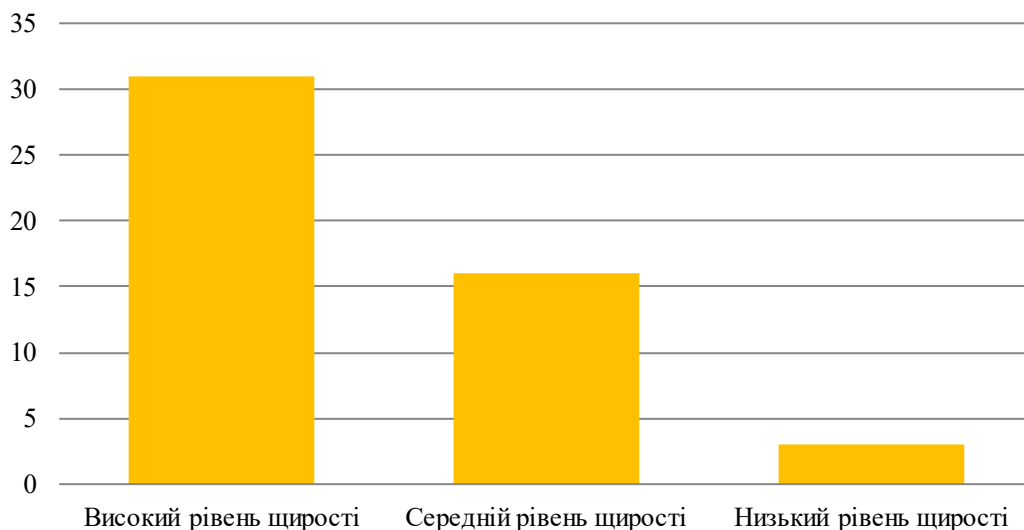


Рис. 3.8. Аналіз відповідей опитаних за шкалою «Щирість» відповідно до діагностики психодинамічних властивостей особистості (Б.М. Смірнов)

За підсумками дослідження, загальний психодинамічний портрет вибірки можемо характеризувати таким чином:

1. Схильність до відкритої, але помірно стриманої комунікації;
2. Гнучкість у поведінці при збереженні певної стабільності стереотипів;
3. Емоційна врівноваженість і контроль над імпульсивними реакціями;
4. Середній темп діяльності, який забезпечує якісне виконання завдань;
5. Підвищена активність і прагнення до досягнення результатів;
6. Готовність до щирого та відкритого спілкування, що створює сприятливу атмосферу взаємодії.

Отримані дані дозволяють зробити припущення про збалансованість нервово-психічної регуляції у більшості студентів, що є основою для низького або помірного рівня тривожності.

3.2.2. Опис результатів теста-опитувальника ЕРІ Г. Айзенка (Форма В), авт. Г. Айзенк, (адапт. О. Г. Шмельов)

Тест-опитувальник ЕРІ призначений для оцінювання базових особистісних рис: екстраверсії-інтроверсії, нейротизму (емоційної стабільності-нестабільності) та рівня щирості відповідей. Методика дозволяє комплексно дослідити особистість для подальшого прогнозування поведінкових проявів у

різних ситуаціях. Середні значення результатів, які були отримані за тестом серед 50 осіб (Табл. 3. 2).

Табл. 3. 2

№	Показник	Середнє значення
1	Екстраверсія- Інтроверсія	12,94
2	Нейротизм	14,54
3	Щирість	3,66

Розподіл за шкалою екстраверсії вказує на те, що середній показник (12,94 бала) знаходиться орієнтовно посередині шкали. Це свідчить про наявність помірно екстравертованих особистостей із деякою часткою інтроверсії.

Такі люди зачасту відкриті у спілкуванні, товариські, але при цьому зберігають здатність до самозаглиблення та рефлексії. Їхня активність проявляється залежно від ситуації: у комфортних умовах – яскраві прояви комунікабельності, у стресових ситуаціях – можлива певна стриманість.

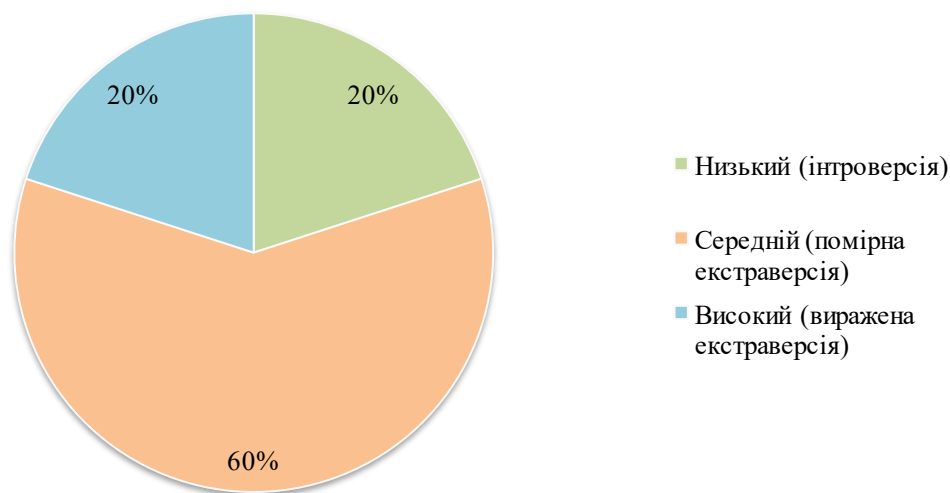


Рис. 3.9. Рівні екстраверсії у вибірці відповідно до тесту-опитувальника ЕРІ

Г. Айзенка

Таким чином, ми можемо бачити, що у групі переважають особистості з добре розвиненими навичками соціальної взаємодії, однак без яскраво вираженої екстравертованої імпульсивності.

Середній рівень нейротизму (14,54 бала) свідчить про дещо тенденцію до підвищеної емоційної чутливості та психологічної нестійкості.

Ми можемо це трактувати як схильність студентів до занепокоєння, тривоги у складних ситуаціях чи потребу в емоційній підтримці та стабільності. Іноді це також може тлумачитися ризик підвищеної вразливості до стресу.

Люди з високим нейротизмом часто переживають тривогу, емоційне напруження, схильні до сумнівів, не впевнені в собі. У ситуаціях підвищеного стресу можуть з'являтися реакції самозвинувачення, депресивність, ірраціональні страхи.

Для студентів-психологів такий рівень нейротизму є фактором ризику, оскільки він ускладнює емоційну саморегуляцію, підвищує рівень ситуативної та особистісної тривожності, може спричиняти професійне вигорання при інтенсивному емоційному навантаженні.

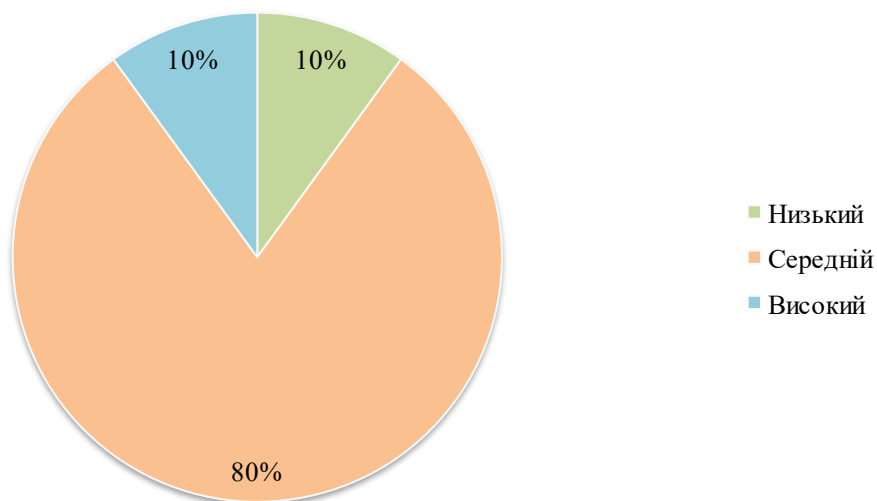


Рис. 3.10. Рівні нейротизму у вибірці відповідно до тесту-опитувальника ЕРІ Г. Айзенка

Таким чином, більшість осіб мають середню або підвищену емоційну чутливість. Це варто враховувати в навчанні та соціальній роботі, створюючи для таких людей стабільне і підтримуюче середовище. Водночас усвідомлення своєї підвищеної чутливості може бути компенсоване розвитком навичок саморефлексії, релаксації, психологічної стійкості.

Середній бал за шкалою щирості становить 3,66 бала, що свідчить про загалом високий рівень відвертості респондентів. Вказує на достатню надійність отриманих даних. Низькі показники щирості можуть означати певну схильність до соціальної бажаності (намагання виглядати краще), але у даному випадку вони відсутні.

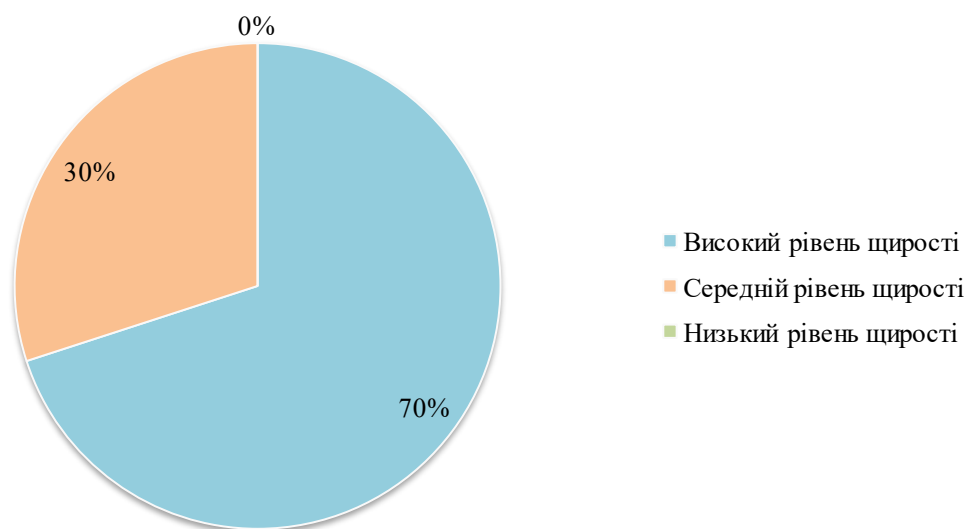


Рис. 3.11. Рівні щирості у вибірці відповідно до тесту-опитувальника ЕРІ Г.

Айзенка

З боку психодіагностики це означає, що результати інших шкал (екстраверсії/інтроверсії та нейротизму) є валідними і можуть бути використані для подальшого аналізу.

Загалом, ми можемо вважати, що більшість учасників відповідали на запитання відверто, без значного впливу на результат через бажання соціально схваленої відповіді.

Отже, згідно з результатами опитувальника ЕРІ Г. Айзенка, більшість студентів, які взяли участь у дослідженні, демонструють помірно екстравертований тип особистості, що сприяє комунікації та професійному зростанню в сфері психології. Високий рівень нейротизму, що вказує на підвищену емоційну чутливість і потребує додаткової уваги до розвитку емоційної стабільності. Високу щирість відповідей, що забезпечує надійність і валідність отриманих даних.

Ці результати є важливою складовою діагностичного етапу, адже дозволяють оцінити внутрішню структуру особистості студентів, виявити потенційні зони ризику щодо розвитку тривожних станів, а також побачити можливі напрями психопрофілактики, тренінгової роботи або психокорекції (зокрема, робота зі стресостійкістю, розвитком саморегуляції, зниженням емоційного напруження).

У групі відсутні крайні прояви особистісних рис, що свідчить про збалансованість і позитивні адаптаційні можливості учасників. Отримані результати свідчать про те, що досліджувані загалом тяжіють до інтроверсії, виявляють помірну емоційну нестабільність. Більшість із них демонструють об'єктивність у відповідях. Окремі учасники із високим рівнем нейротизму мають потребу в розвитку емоційної стійкості та саморегуляції.

3.3. Результати прояву тривожності у студентів

3.3.1. Розбір шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Метою використання шкали Спілбергера – Ханіна є виявлення двох видів тривожності:

1. Реактивної тривожності (РТ) – відображає тимчасовий емоційний стан людини у конкретній ситуації.
2. Особистісної тривожності (ОТ) – стабільна характеристика особистості, що вказує на загальну схильність до сприйняття різних ситуацій як загрозливих.

Методика дозволяє комплексно оцінити рівень психологічної напруги і тривожності, а також передбачити можливі реакції в стресових обставинах.

У дослідженні взяли участь 50 осіб. За результатами розрахунків отримано такі середні показники (Табл. 3. 3).

Табл. 3. 3

№	Показник	Середнє значення
---	----------	------------------

1	Реактивна тривожність	45,8
2	Особистісна тривожність	48,92

Середній показник реактивної тривожності становить 45,8 бала, що наближається до верхньої межі середнього рівня.

Це свідчить про те, що в типовій ситуації учасники зазвичай відчувають помірно підвищену емоційну напруженість. Вони демонструють збережену здатність до контролю над емоціями, однак у стресових умовах можливе підвищення реактивності. Схильність до ситуативного стресу не є різко вираженою, однак потребує уваги у випадку роботи в напружених або відповідальних умовах.

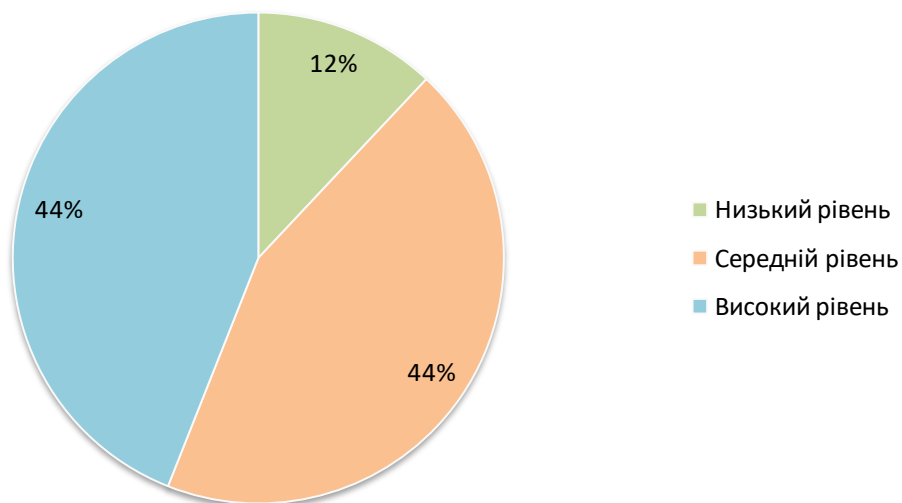


Рис. 3.12. Рівні реактивної тривожності у вибірці які були отримані за допомогою шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Отриманий результат перевищує межу середнього рівня і наближається до високого, що свідчить про виражену емоційну напруженість у студентів у момент обстеження.

Такий стан може бути зумовлений екзаменаційним або навчальним навантаженням, міжособистісними конфліктами, невизначеністю майбутнього, загальним станом тривожності в суспільстві (зокрема в умовах війни).

Психофізіологічно реактивна тривожність може проявлятися у вигляді підвищеної напруги, тремтіння, потовиділення, емоційної нестабільності, труднощів у зосередженні, погіршення саморегуляції в критичні моменти.

Для студентів-психологів висока реактивна (ситуативна) тривожність може ускладнювати навчання, порушувати увагу, знижувати рівень ефективної міжособистісної взаємодії, викликати невпевненість у власних професійних можливостях. Разом із цим, реактивна тривожність є динамічною і може коригуватись завдяки психопрофілактичним і релаксаційним заходам.

Таким чином, група є емоційно чутливою, а у значної частини респондентів реактивна тривожність знаходиться на високому рівні.

Середній бал особистісної тривожності склав 48,92, що відповідає високому рівню.

Це означає, що у опитуваних існує стійка схильність до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях. Такі люди можуть частіше сприймати навколишні події як небезпечні або загрозові. Їм властива підвищена емоційна вразливість, можливі труднощі в адаптації до змін і стресових факторів.

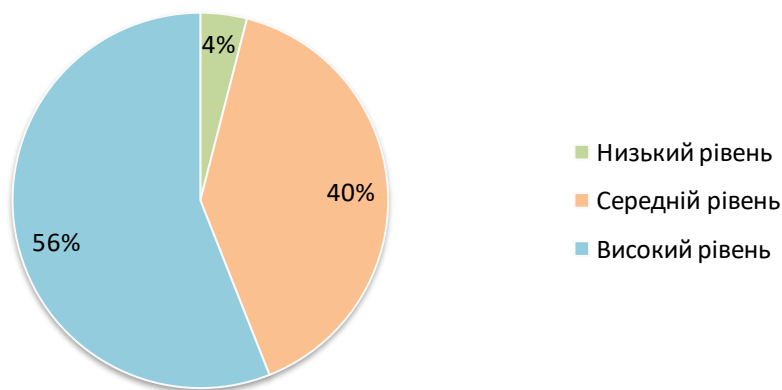


Рис. 3.13. Рівні особистісної тривожності у вибірці які були отримані за допомогою шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Результат демонструє стійку схильність до підвищеної тривожності як рису особистості, тобто більшість студентів схильні частіше за інших переживати стан тривоги незалежно від обставин.

Такі особи зазвичай, як ми вже зазначали вище негативно прогнозують розвиток подій, легко переживають страхи, сумніви, нерішучість, мають занижену самооцінку, гостро реагують на критику, можуть уникати ситуацій, де необхідно приймати відповідальність або проявляти ініціативу.

Підвищена особистісна тривожність знижує впевненість у своїх силах, впливає на академічну мотивацію, погіршує адаптацію до змін у навчальному середовищі.

Для майбутніх психологів це особливо важливо, оскільки професія вимагає високої стресостійкості та впевненості при роботі з людьми у кризових станах.

Більшість досліджуваних мають помірний або високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про їхню підвищену чутливість до змін середовища та стресових факторів.

За показниками особистісної тривожності, понад половина учасників проявляють високу стійку тривожність – як основну характеристику особистості. Переважка кількість досліджуваних демонструють підвищений рівень тривожності, що вказує на їхню високу емоційну чутливість до ситуацій стресу та життєвих змін.

Особистісна тривожність у групі виявилась дещо вищою за реактивну, що свідчить про тенденцію до сталого сприйняття багатьох ситуацій як загрозливих, незалежно від їх об'єктивного характеру. Низький рівень тривожності притаманний лише невеликій кількості учасників, що може свідчити про добру адаптивність і високий рівень стресостійкості окремих осіб.

Отримані результати вказують на необхідність проведення заходів щодо розвитку емоційної саморегуляції, тренінгів зі зниження тривожності та профілактики стресових станів серед учасників дослідження.

3.3.2. Відомості за результатами тесту «Чи сильний у вас характер?» (автор В. Роццаховський)

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, які виконали тест «Чи сильний у вас характер?» В. Роццаховського. Результати варіюються від 9 до 34

балів за окремими відповідями. Середній показник становить 22,06 бала, що відображає загальний рівень розвитку сили характеру серед обстежених.

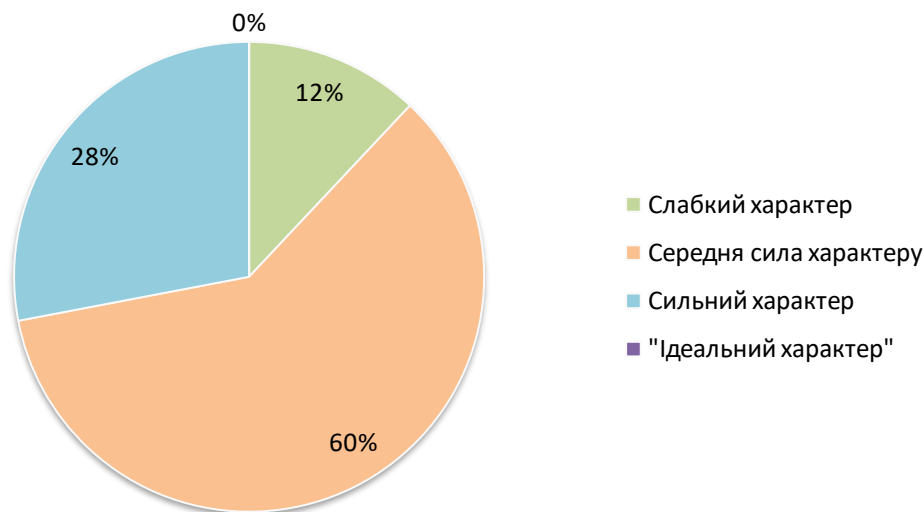


Рис. 3.14. Сила характеру відповідно до результатів тесту «Чи сильний у вас характер?» (автор В. Рощаховський)

Аналіз результатів дозволяє зробити наступні висновки. Середній бал 22,06 вказує на середній рівень сформованості вольових якостей серед учасників тестування. Це свідчить про те, що більшість респондентів володіють здатністю долати труднощі, контролювати свої емоції та діяти відповідно до поставлених цілей, однак у деяких ситуаціях їм може бракувати наполегливості чи рішучості.

Мінімальні значення (наприклад, 9, 11, 12, 14 балів) демонструють наявність учасників із незначною стійкістю характеру, для яких характерні коливання у поведінці, знижена здатність долати внутрішні та зовнішні труднощі.

Натомість максимальні бали (наприклад, 33, 34 балів) свідчать про наявність учасників із високою силою характеру, які демонструють стійкість, рішучість і внутрішню самодисципліну.

Більшість відповідей розташовані у діапазоні від 20 до 29 балів, що підтверджує переважання помірно високого рівня сили характеру серед досліджуваної групи. Тобто, респонденти здебільшого орієнтовані на досягнення

цілей, але іноді можуть потребувати додаткової мотивації чи підтримки в умовах стресових ситуацій.

Дані свідчать, що розвиток сили характеру у вибірці має різнорівневий характер: у групі присутні як особи з достатнім рівнем самоконтролю й саморегуляції, так і ті, хто потребує розвитку вольових якостей через спеціальні психолого-педагогічні заходи (наприклад, тренінги розвитку наполегливості, емоційної стабільності).

3.4. Взаємозв'язок між рівнем тривожності та типом темпераменту особистості

У психологічних дослідженнях методи кореляційного аналізу дозволяють виявити зв'язок між двома змінними наприклад, як у нашому випадку, зв'язок між типом темпераменту (як психодинамічною характеристикою особистості) та рівнем тривожності.

Для вивчення лінійного взаємозв'язку двох змінних, вимірених у кількісних шкалах застосовується коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона [4, с. 54].

Коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона фіксує наявність лише лінійного зв'язку між змінними і приймає значення від -1 до $+1$. Знак вказує на напрямок взаємозв'язку, а абсолютне значення коефіцієнта – на силу зв'язку [4, с. 55].

Значення коефіцієнта кореляції r_{xy} Пірсона визначається за формулою:

(3.1.)

$$r_{xy} = \frac{\sum(x_i - \bar{x}) \cdot (y_i - \bar{y})}{(n-1) \cdot s_x \cdot s_y},$$

де

r_{xy} – коефіцієнт кореляції Пірсона;

x_i, y_i – первинні значення змінних X та Y;

\bar{x}, \bar{y} – середнє арифметичне змінних X та Y;

n – обсяг вибірки досліджуваних;

s_x, s_y – стандартне відхилення змінних X та Y.

Показником розміру ефекту зв'язку між змінними окрім безпосередньо самого емпіричного значення коефіцієнта r_{xy} може виступати й коефіцієнт детермінації r^2 , тобто коефіцієнт кореляції в квадраті [4, с. 55].

Значення коефіцієнту кореляції:

Знак «+» – прямий зв'язок

Знак «-» – зворотний зв'язок

Абсолютне значення показує силу зв'язку:

0,00–0,20 – дуже слабкий

0,21–0,40 – слабкий

0,41–0,60 – середній

0,61–0,80 – сильний

0,81–1,00 – дуже сильний.

Для кожного з 50 учасників були зібрані результати за чотирма психодіагностичними методиками:

Методика Смірнова – ми вибрали ключові шкали, що характеризують темперамент:

- Емоційна збудливість
- Активність

Тест Г. Айзенка (ЕРІ):

- Екстраверсія–Інтроверсія
- Нейротизм

Шкала Спілбергера–Ханіна:

- Реактивна (ситуативна) тривожність
- Особистісна тривожність

Тест «Чи сильний у вас характер?» (В. Роццаховський):

- Загальна кількість балів (показник сили характеру)

Усі ці шкали були об'єднані у єдину таблицю (Додаток Д, Табл. 3. 4), де кожен стовпець – це одна змінна, кожен рядок – один учасник ($n = 50$).

Щоб виключити вплив різного масштабу змінних (наприклад, шкала Айзенка має максимум 24, а Спілбергера – 80), дані було стандартизовано:

(3.2.)

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{s}$$

де

x – значення змінної,

\bar{x} – середнє значення,

s – стандартне відхилення.

Це забезпечило порівнянність шкал.

Для того, щоб порахувати стандартне відхилення (s), ми використали таку формулу:

(3.3.)

$$s = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

На основі обрахунків, ми змогли представити результати у вигляді кореляційної матриці Пірсона (Табл. 3. 5).

Табл. 3. 5

Властивість	Активність	Емоційна збудливість	Екстраверсія	Нейротизм	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Сильний характер
Активність	1,00	-0,13	-0,05	-0,15	-0,23	-0,05	0,17
Емоційна збудливість	-0,13	1,00	-0,18	0,27	0,10	0,18	-0,14
Екстраверсія	-0,05	-0,18	1,00	-0,18	-0,07	-0,07	0,19
Нейротизм	-0,15	0,27	-0,18	1,00	-0,07	-0,11	-0,02
Реактивна тривожність	-0,23	0,10	-0,07	-0,07	1,00	0,71	-0,12
Особистісна тривожність	-0,05	0,18	-0,07	-0,11	0,71	1,00	0,04
Сильний характер	0,17	-0,14	0,19	-0,02	-0,12	0,04	1,00

На основі поданої таблиці коефіцієнтів кореляції Пірсона можна зробити такі висновки про взаємозв'язок між рівнем тривожності (реактивної та особистісної) та психологічними властивостями, що характеризують темперамент:

1. Існує слабкий негативний зв'язок між активністю та реактивною тривожністю: активніші люди мають тенденцію до нижчого рівня ситуативної тривожності. Зв'язок з особистісною тривожністю практично відсутній.

2. Зв'язки між емоційною збудливістю і реактивною та особистісною тривожностями слабкі, але позитивні. Це означає, що емоційно збудливіші люди можуть бути трохи більш тривожними, особливо за особистісною тривожністю.

3. Зв'язок екстраверсії з рівнями тривожності дуже слабкий і негативний. Можна припустити, що екстравертовані особи схильні до трохи нижчого рівня тривожності, але кореляція майже відсутня.

4. Зв'язок нейротизму і рівнів тривожності негативний і слабкий, хоча зазвичай у дослідженнях нейротизм має позитивну кореляцію з тривожністю.

5. Наявний слабкий негативний зв'язок характеру із реактивною тривожністю – особи з сильнішим характером трохи менш схильні до ситуативної тривожності. Зв'язок з особистісною формою тривожності практично відсутній.

Отже, серед властивостей темпераменту найбільш виражений зв'язок виявлено між активністю та реактивною тривожністю ($r = -0,23$), що може свідчити про тенденцію до зниження ситуативної тривожності у більш активних осіб. Також встановлено позитивну, але слабку кореляцію між емоційною збудливістю та особистісною тривожністю ($r = 0,18$), що вказує на можливу схильність емоційно чутливіших осіб до підвищеного загального рівня тривожності.

Інші властивості темпераменту, зокрема екстраверсія, нейротизм та сильний характер, демонструють незначні або відсутні зв'язки з тривожністю, що не дозволяє зробити однозначні висновки щодо їх впливу на прояви тривожних станів.

У результаті кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона було встановлено, що загалом зв'язок між показниками темпераменту та рівнем тривожності є статистично незначним або слабо вираженим. Найвищий коефіцієнт кореляції спостерігається між реактивною та особистісною

тривожністю ($r = 0,71$), що є очікуваним, оскільки обидва показники вимірюють споріднені аспекти тривожності.

Висновки до третього розділу

У ході емпіричного дослідження було використано чотири психодіагностичні методики: методику «Діагностика психодинамічних властивостей особистості» Б.М. Смірнова, тест-опитувальник ЕРІ (Г. Айзенк) та Шкалу тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, тест «Чи сильний у вас характер?» В. Роццаховського. Метою дослідження було вивчення взаємозв'язку між типом темпераменту, силою характеру та рівнем тривожності особистості.

Аналізуючи результати методики Б.М. Смірнова, середні значення за шкалами розподілилися наступним чином: екстраверсія – 15,96; ригідність – 12,66; емоційна збудливість – 11,08; темп реакції – 12,76; активність – 14,78; щирість – 14,1. Ці показники свідчать про переважання адаптивних форм поведінки та помірної емоційної стабільності. Низька ригідність вказує на здатність гнучко адаптуватися до змін, у той час як емоційна збудливість лишається в межах норми. Рівень екстраверсії та активності демонструє позитивну соціальну орієнтованість більшості досліджуваних.

У ході аналізу результатів за тестом ЕРІ було отримано такі середні значення: екстраверсія – 12,94; нейротизм – 14,54; щирість – 3,66. Це свідчить про домінування середньоекстравертованого типу особистості з тенденцією до емоційної нестабільності. Показник нейротизму вищий за середній, що може свідчити про підвищену чутливість до стресових ситуацій. Низький рівень за шкалою щирості свідчить про достовірність відповідей і відсутність соціальної бажаності.

За результатами діагностики тривожності, середнє значення реактивної тривожності становить 45,8 бала, а особистісної – 48,92 бала. Обидва показники знаходяться у зоні високого рівня, що свідчить про схильність респондентів до переживання емоційної напруги, тривожності в конкретних ситуаціях та як стабільної риси характеру. Високі показники особистісної тривожності можуть

бути пов'язані з низькою самооцінкою, підвищеною вразливістю, внутрішньою невпевненістю.

Середній показник за тест «Чи сильний у вас характер?» В. Роццаховського склав 22,06 бала, що свідчить про достатньо сформований характер у більшості респондентів. Деякі особи виявляють високий рівень самоконтролю, вольових якостей і стійкості до зовнішніх впливів. Наявність окремих нижчих результатів свідчить про потребу в розвитку впевненості та наполегливості у певної частини вибірки.

Комплексне дослідження дозволило виявити такі закономірності:

1. Більшість досліджуваних мають середній рівень сили характеру, що дозволяє ефективно адаптуватися до навчальних і соціальних вимог.
2. Рівень екстраверсії та активності свідчить про збалансований тип особистості, із переважанням інтровертованої спрямованості.
3. Емоційна збудливість та нейротизм перебувають на помірному рівні, але у деяких учасників спостерігається схильність до підвищеної тривожності.
4. Рівень реактивної та особистісної тривожності вище середнього, що може бути чинником ризику емоційної нестабільності й потребує психологічного супроводу.

Таким чином, для оптимізації психоемоційного стану досліджуваних рекомендується спрямувати психологічну роботу на розвиток навичок емоційної регуляції, стресостійкості та підвищення самоконтролю.

Для виявлення статистично значущого зв'язку між типом темпераменту та рівнем особистісної і реактивної тривожності, було використано метод кореляційного аналізу за формулою Пірсона. Цей метод дає змогу встановити напрям, силу та значущість зв'язку між двома кількісними змінними.

Метод Пірсона застосовується у випадках, коли обидві змінні мають інтервальний або відносний рівень виміру і дані є нормально розподіленими. Оскільки в дослідженні використовувалися кількісні шкали для оцінки як темпераментальних властивостей (зокрема, за шкалою екстраверсії/інтроверсії –

тест Г. Айзенка), так і рівнів тривожності (за методикою Спілбергера – Ханіна), дані відповідали умовам застосування коефіцієнта Пірсона.

Метод Пірсона виявився ефективним інструментом для встановлення зв'язків між темпераментальними якостями та тривожністю (Табл. 3.6).

Табл. 3. 6

Пара змінних	r (коефіцієнт Пірсона)	Інтерпретація
Сильний характер – Реактивна тривожність	-0.12	Дуже слабкий зворотний зв'язок
Екстраверсія – Особистісна тривожність	-0.07	Майже відсутній зв'язок
Активність – Екстраверсія	-0.05	Майже відсутній зв'язок
Нейротизм – Реактивна тривожність	-0.07	Майже відсутній зв'язок
Емоційна збудливість – Нейротизм	+0.27	Слабкий прямий зв'язок

Найбільш тривожними є особи з інтровертованими рисами та високим нейротизмом, тоді як екстраверти з низьким рівнем нейротизму мають нижчий рівень тривожності.

Тип темпераменту було визначено на основі індексу Айзенка (співвідношення екстраверсії та нейротизму). Результати вказують на наявність статистично значущого зв'язку між високим рівнем нейротизму та високими показниками як реактивної, так і особистісної тривожності. Це означає, що особи з емоційно нестабільними рисами темпераменту більш схильні до тривожних проявів.

Також було встановлено, що інтроверти з високим рівнем нейротизму мають найвищі рівні тривожності. Натомість екстраверти з низьким нейротизмом демонструють нижчі значення тривожності. Це узгоджується з

теоретичними положеннями Айзенка, який стверджував, що тривожність тісно пов'язана з емоційною стабільністю.

Отже, результати комплексного психодіагностичного дослідження дозволяють зробити висновок, що в структурі особистості респондентів домінують риси екстраверсії з елементами емоційної нестабільності, що обумовлює підвищений рівень тривожності. Розуміння цих зв'язків є важливим у професійній діяльності практичного психолога та для формування індивідуальних програм розвитку особистості.

ВИСНОВКИ

Підбиваючи підсумок нашої роботи, ми хочемо підкреслити важливість теми тривожності. Це серйозна проблема, яка впливає на фізичне і психологічне здоров'я особистості. Тип темпераменту може впливати на розвиток тривожності, оскільки кожен тип нервової діяльності має свої особливості. Сангвініки зазвичай не схильні до тривожності, холерики можуть відчувати тривогу через свою агресивну поведінку, меланхоліки схильні до депресії, а флегматики можуть тривожитися через свою пасивність.

Проаналізувавши наукову літературу, можна зробити висновок, що існують різні теорії, які детально вивчають тривогу і тривожність. Згідно з теорією Зігмунда Фрейда, тривожність виникає через конфлікт біологічних і соціальних потягів. Внутрішнє занепокоєння у людини може виникати через передбачення небезпеки або переживання важливих подій. Тривожність може бути основою психологічних труднощів та пошкоджень розвитку. Рівень тривожності є важливим показником у діагностиці особистісного неблагополуччя. Тривога і тривожність, хоча й не однакові поняття, але тісно пов'язані між собою.

Ч. Спілбергер описав тривогу як емоційний стан, що виникає в ситуаціях загрози та невизначеності. Тривожність формується через негативне переживання тривоги і проявляється у сильному хвилюванні та зниженні самооцінки. Термін «тривожність» може мати різноманітні форми прояву, включаючи соматичні та поведінкові ознаки.

Було виявлено, що тривожність є складною індивідуальною характеристикою особистості, яка тісно пов'язана з її емоційною сферою та стилем реагування на стресові ситуації.

Темперамент, у свою чергу, виступає фундаментальною психофізіологічною основою, що зумовлює рівень реактивності, стійкості та чутливості до зовнішніх впливів. Багато дослідників визнають наявність зв'язку між окремими рисами темпераменту (нейротизм, екстраверсія, емоційна збудливість) та рівнем тривожності.

У студентському віці особистість активно формує свою ідентичність та шукає своє місце у світі. Цей процес самоактуалізації ідентичний процесу формування ідентичності за Е. Еріксоном. Студентство визначається пошуком сенсу життя, встановленням життєвих позицій та порозумінням з майбутньою професією.

Темперамент – це індивідуально-своєрідна властивість психіки, що визначає динаміку психічної діяльності людини і впливає на всі сфери її життя. Він включає емоції, загальну активність та поведінкові прояви особистості. Темперамент обумовлює динамічні характеристики реагування, емоційну збудливість та пристосування до середовища. Це природжені особливості, які формуються на біологічному рівні і впливають на поведінку особистості. Розрізняють чотири типи вищої нервової діяльності залежно від поєднання сили, врівноваженості та рухливості процесів гальмування і збудження. Кожен тип має свої особливості реакції на стресові ситуації. Взаємодія внутрішніх та зовнішніх чинників також впливає на прояв темпераменту у поведінці людини.

Методики, що досліджують тривожність та типи темпераменту студентів-психологів, є важливими для розуміння їхньої психологічної структури та психологічних особливостей. Вони дозволяють виявити рівень тривожності у студентів-психологів, що може бути важливим для подальшого планування їхньої психологічної підтримки та розвитку.

У процесі виконання кваліфікаційного дослідження була досягнута поставлена мета – вивчити психологічні особливості тривожності студентів-психологів залежно від їх типу темпераменту. Робота включала як теоретичне, так і емпіричне обґрунтування проблеми, що дозволило зробити низку важливих висновків.

Під час дослідження рівня тривожності студентів із різним типом темпераменту було встановлено, що студенти з високими показниками нейротизму та емоційної збудливості мають вищі рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. Водночас, екстраверсія, активність і «сильний

характер» мають тенденцію до зворотного зв'язку з тривожністю, що вказує на їхню потенційну роль як буфера від стресу.

Проаналізувавши кореляційні зв'язки між характеристиками типів темпераменту та показниками тривожності за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було виявлено помірний позитивний зв'язок між емоційною збудливістю та особистісною тривожністю ($r = 0.18$), слабкий негативний зв'язок між активністю та реактивною тривожністю ($r = -0.23$), помірний зворотний зв'язок між «сильним характером» та реактивною тривожністю ($r = -0.12$), високий прямий зв'язок між реактивною і особистісною тривожністю ($r = 0.71$), що свідчить про їхню тісну взаємопов'язаність.

Розуміння власного типу темпераменту може допомогти людині уникнути тривожності та зберегти своє здоров'я. Для того, щоб зменшити тривогу, ми рекомендуємо дотримуватися таких порад:

1. Забезпечте собі гарний сон, оскільки він відновлює тіло і психіку, необхідні для збереження психічного здоров'я.
2. Проводьте фізичну активність, оскільки вправи допомагають зарядити енергією і позитивом на весь день.
3. Займайтеся ресурсною діяльністю, яка приносить задоволення, що допомагає покращити самопочуття та знизити рівень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Генезис тривожності особистості як провідної емоційної компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 54, № 1. С. 29–36.
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 4. С. 82–86.
3. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом : психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27–35.
4. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання – Х.: НУЦЗУ, 2020. С. 141.
5. Васильєва Г., Ліповецька К. Динаміка рівня тривожності студентів психологів під час навчання. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2022. № 5(23). С. 511-523.
6. Вівчарик Т. П. Методи діагностики та формування у молодих жінок установок на самореалізацію / Т. П. Вівчарик, А. К. Дмитренко – Чернівці: Прут, 1999. – С.14-16.
7. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. – К.: Каравела, 2005. – С. 209- 213.
8. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник – К.: Каравела, 2005. – С. 222-226.
9. Герасименко Л. Емоційна регуляція поведінки студентів у контексті самооцінки особистості. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2022. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-14.10.2022.39> (дата звернення: 10.03.2025).
10. Горієнко Т. Є., Гребеннікова Н. В. Соціалізація особистості : *thesis*. 2016. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/4959> (дата звернення: 17.03.2025).

11. Гринечко А. Тривожність як чинник виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 232–238.
12. Давиденко Є. В. Особливості впливу темпераменту на особистісні риси майбутніх психологів: *thesis*. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38933> (дата звернення: 29.04.2025).
13. Євтушок О. О. Вплив темпераменту на мотивацію людини у навчальному та трудовому процесі. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 5. С. 271–274.
14. Зелінська Т. М. Практикум із загальної психології: Навч. посібн. / Т. М. Зелінська, І. В. Михайлова – К.: Каравела, 2009. – С.216-219.
15. Карпенко Б. М. Фізіологічні основи темпераменту: *thesis*. 2012. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/26353> (дата звернення: 29.04.2025).
16. Комарніцька Л. М. Психологічні особливості конфліктної поведінки. *Les tendances actuelles de la mondialisation de la science mondiale*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/03.04.2020.v3.04> (дата звернення: 10.03.2025).
17. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57–60.
18. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 116–121.
19. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник ужгородського національного університету*. Серія: психологія. 2022. № 3. С. 86–92.
20. Михайлишин У., Нестерова І. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 2(58). С. 137–159.
21. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. С. 79–89. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.12\(57\).07](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.12(57).07) (дата звернення: 10.03.2025).

22. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології / Т.І. Пашукова, А.І. Допіра, Г.В. Дьяконов. – К.: Т-во Знання, 2000. – 204 с. – С. 122-131.
23. Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 184–193.
24. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Human studies series of pedagogy*. 2022. № 46. С. 36– 41.
25. Сергета І. В. Особливості формування провідних характеристик темпераменту та тривожності у дівчат і юнаків, що відзначаються різним рівнем здоров'я. *Innovative ways of improving medicine, psychology and biology*. 2023. С. 167–179.
26. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії covid-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник ужгородського національного університету*. Серія: психологія. 2022. № 4. С. 60–64.
27. Сорока Ю. Ю. Залежність типу темпераменту дітей раннього віку від типу темпераменту їхніх батьків: master's thesis. Суми, 2020.
28. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 18–22.
29. Тасмали Г. В. Сильові особливості поведінки у конфліктних ситуаціях студентів з різним рівнем тривожності: *thesis*. 2021. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/52237> (дата звернення: 12.03.2025).
30. Тимощук О. В., Токар І. Т., Кича І. І. Соціально-психологічні показники тривожності учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. *World science*. Івано-Франківськ, 2019. Т. 2, № 4(44). С. 31–36.
31. Тимофієва М. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості. *Psychological journal*. 2017. Т. 6, № 2. С. 111–121.
32. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 86–94.

33. Хоменко О. В. Дослідження взаємозв'язку тривожності і успішності діяльності спортсменів : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. А. Лукасевич. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. С. 91.
34. Чорна Л. Л. Вплив властивостей темпераменту на вибір механізмів психологічного захисту : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. М. Гречинарова. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. С. 84.
35. Юрків Я. І. Умови вирішення конфліктів у підлітковому середовищі соціальним педагогом. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2013. № 2. С. 32–41.
36. Яремчук В. Вплив тривожності на переконання та емоційно-ціннісне ставлення особистості до навчання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 2(61) 2023. С. 5–17.

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст опитувальника

1. Ви любите часто бувати в компанії?
2. Ви уникаєте мати речі, які ненадійні, хоча й гарні?
3. Чи часто у Вас бувають підйоми й спади настрою?
4. Під час бесіди Ви дуже швидко говорите?
5. Вам подобається робота, що вимагає повної напруги сил і здібностей?
6. Чи буває, що Ви передаєте чутки?
7. Чи вважаєте Ви себе людиною дуже веселою і життєрадісною?
8. Ви дуже звикаєте до певного одягу, його кольору та крою, що неохоче змінюєте його на щось інше?
9. Чи часто Ви відчуваєте, що потребуєте людей, які Вас розуміють, можуть підбадьорити й утішити?
10. У Вас дуже швидкий почерк?
11. Чи шукаєте Ви собі самі роботу, заняття, хоча можна було б і відпочивати?
12. Чи буває так, що Ви не виконуєте своїх обіцянок?
13. У Вас багато дуже хороших друзів?
14. Чи важко Вам відірватися від справи, якою захоплені, і переключитися на іншу?
15. Чи часто у Вас виникає відчуття провини?
16. Зазвичай Ви ходите дуже швидко, незалежно від того, поспішаєте чи ні?
17. У школі Ви роздумували над важкими завданнями до тих пір, поки не розв'язували їх?
18. Чи буває, що іноді Ви міркуєте гірше, ніж зазвичай?
19. Вам легко порозумітися з незнайомими людьми?
20. Чи часто Ви плануєте, як будете себе поводити при зустрічі, бесіді і т.п.?
21. Ви запальні й легко вразливі, коли жартують над Вами?
22. Під час бесіди зазвичай Ви жестикулюєте?
23. Найчастіше Ви прокидаєтеся вранці свіжим і відпочившим?

24. Чи бувають у Вас такі думки, про які Ви не хотіли б, щоб про них знали інші?
25. Ви любите жартувати над іншими?
26. Чи схильні Ви до того, щоб ґрунтовно перевірити свої думки, перш ніж їх повідомляти кому-небудь?
27. Чи часто Вам сняться жахи?
28. Зазвичай Ви легко запам'ятовуєте й засвоюєте новий учбовий матеріал?
29. Ви настільки активні, що Вам важко навіть декілька годин бути без справи?
30. Чи бувало, що розсердившись, Ви виходили з себе?
31. Вам не важко внести пожвавлення в нудну компанію?
32. Ви зазвичай досить довго роздумуєте, приймаючи якесь, навіть не дуже важливе, рішення?
33. Вам говорили, що Ви приймаєте все дуже близько до серця?
34. Вам подобається грати в ігри, що вимагають швидкості та хорошої реакції?
35. Якщо у Вас щось довго не виходить, то зазвичай Ви все ж таки намагаєтеся зробити це?
36. Чи виникало у Вас хоча б короткочасне відчуття роздратування до Ваших батьків?
37. Чи вважаєте Ви себе відкритою та товариською людиною?
38. Зазвичай Вам важко взятися за нову справу?
39. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірше за інших?
40. Зазвичай Вам важко щось робити з повільними та неквапливими людьми?
41. Протягом дня Ви можете довго й продуктивно займатися чимось, не відчуваючи втоми?
42. У Вас є звички, від яких слідувало б позбавитися?
43. Вас приймають іноді за людину безтурботну?
44. Чи вважаєте Ви хорошим другом тільки того, чия симпатія до Вас надійна й перевірена?
45. Вас можна швидко розсердити?
46. В дискусії, зазвичай, Ви швидко знаходите належну відповідь?

47. Ви можете примусити себе довго та продуктивно, не відволікаючись, займатися чим-небудь?

48. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтеся?

Табл. 2. 1

Код опитувальника

№	Властивості темпераменту	Відповіді «так»	Бал	Відповіді «ні»	Бал
1	Екстраверсія	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37	3	2	1
		4, 43	2		
2	Ригідність	8, 26, 32	3	37	2
		2, 14, 20, 38, 44	2	19, 46	1
3	Емоційна збудливість	15, 21, 33, 39, 45	3		
		3, 9	2		
		27	1		
4	Темп реакцій	4, 16, 28	3		
		10, 22, 34, 40, 46	2		
		17, 29, 37	1		
5	Активність	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47	3	38	1
		10	1		
6	Щирість	30, 36, 42, 48	3	23	1
		6, 12	2		
		17, 24, 25	1		

Табл. 2. 2

Середня оцінка та зони вираження властивостей темпераменту

Екстраверсія	Ригідність	Емоційна збудливість	Темп реакції	Активність
22-26 (дуже висока)	16-23 (дуже висока)	18-20 (дуже висока)	20-22 (дуже швидкий)	24-26 (дуже висока)
17-21 (висока)	12-15 (висока)	14-17 (висока)	14-19 (швидкий)	17-23 (висока)
12-16 (середня)	7-11 (середня)	8-13 (середня)	9-13 (середній)	14-16 (середня)
7-11 (висока інтроверсія)	3-6 (висока пластичність)	4-7 (висока емоційна врівноваженість)	5-8 (повільний)	9-13 (низька)
0-6 (дуже висока інтроверсія)	0-2 (дуже висока пластичність)	0-3 (дуже висока емоційна врівноваженість)	0-4 (дуже повільний)	0-8 (дуже низька)

Додаток Б

Текст опитувальника ЕРІ

1. Чи любите Ви пожвавлення й метушню навколо себе?
2. Чи часто у Вас виникає почуття, що Вам чогось хочеться, але Ви не знаєте чого?
3. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
4. Ви відчуваєте себе інколи то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
5. Ви зазвичай залишаєтесь у тіні на вечірках чи в компанії?
6. Завжди Ви в дитинстві робили негайно і без вагань все, що Вам наказували?
7. Чи буває так, що Ви на когось ображаєтесь?
8. Чи надаєте Ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?
9. Ви розумна людина?
10. Чи любите Ви бути серед людей?
11. Ви часто втрачаєте сон через свої турботи?
12. Ви вірите у прикмети?
13. Ви можете назвати себе безтурботною людиною?
14. Ви часто починаєте якусь роботу занадто пізно?
15. Ви любите працювати наодинці?
16. Часто Ви відчуваєте себе стомленим без причини?
17. Ви рухлива людина?
18. Ви інколи смієтесь при сороніських висловлюваннях?
19. Вам часто щось набридає і В відчуваєтесь «ситим по горло»?
20. Ви відчуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?
21. Ви часто відволікаєтесь, коли намагаєтесь зосередитись?
22. Чи можете Ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними, аж до забудькуватості?
24. Ви повністю позбавленні страху перед прикметами?
25. Любите Ви гумор з підковирками?
26. Ви часто думаете про своє минуле?

27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли Ви чимось роздратовані, вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо Вам будуть потрібні гроші, ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви вихваляєтеся інколи?
31. Чи Ви надто чутливі до деяких речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, аніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що Вам важко всидіти на місці?
34. Ви любите планувати все детально і заздалегідь?
35. Чи бувають у Вас запаморочення?
36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?
37. Ви виконуєте справу краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?
38. Чи виникає у Вас печія без причини?
39. Чи є Ви безтурботною людиною?
40. Вас підводять нерви?
41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?
42. Відкладаєте Ви на завтра те, що можна зробити сьогодні?
43. Чи нервуєтеся Ви, коли знаходитесь в ліфті чи тунелі?
44. Ви робите перші кроки при знайомстві?
45. У Вас бувають сильні головні болі?
46. Чи вважаєте Ви, що вирішиться все саме по собі?
47. Вам важко заснути вночі?
48. Ви говорите інколи неправду?
49. Ви інколи говорите те, що перше спадає Вам на думку?
50. Ви довго переживаєте після неприємностей?
51. Чи замкнуті Ви з усіма, окрім близьких людей?
52. Ви часто переживаєте невдачу через непродумані вчинки?
53. Ви любите жартувати?

54. Ви надаєте перевагу більше програшам, аніж виграшам?

55. Ви соромитеся у присутності старших?

56. Чи вважаєте Ви, що варто ризикнути, коли шанси не на Вашу користь?

57. Часто Ви відчуваєте голод перед важливою справою?

Ключ

Шкала щирості: «так»: 6, 24, 36. «ні»: 12,18, 30,42, 48, 54.

Шкала інтроверсія-екстраверсія: «так»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56. «ні»: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Високі бали за шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі – про інтровертований тип.

Шкала нейротизму: «так»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Високі бали за цією шкалою відповідають високому рівню нестабільності (невротизм), низькі – стабільності (психотизм).

Середній показник: за шкалою інтро-екстраверсії – 11-12 балів; за шкалою нейротизму – 12-13 балів.

Додаток В

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і оберіть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

Табл. 2. 3

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і оберіть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає».

Табл. 2. 4

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток Г

Текст опитувальника

1. Чи часто ви замислюєтесь над тим, який вплив здійснюють ваші вчинки на оточуючих?
 - а) дуже рідко; б) рідко;
 - в) досить часто; г) дуже часто.
2. Чи трапляється так, що вам говорять щось, у що ви не вірите через впертість, усупереч іншим чи через «вагомі» переконання?
 - а) так; б) ні.
3. Яку з названих нижче, якостей ви найбільше цінуєте в людях:
 - а) наполегливість;
 - б) широту мислення;
 - в) ефектність, уміння «показати себе»?
4. Чи маєте ви схильність до педантизму?
 - а) так; б) ні.
5. Чи швидко ви забуваєте про неприємності, які трапляються з вами?
 - а) так; б) ні.
6. Чи любите ви аналізувати свої вчинки?
 - а) так; б) ні.
7. Коли перебуваєте у колі добре відомих вам людей, то:
 - а) намагаєтесь підтримувати тон, прийнятий у цьому зібранні;
 - б) залишаєтесь самим собою.
8. Коли починаєте важку справу, чи намагаєтесь ви не думати про труднощі, які вас очікують?
 - а) так; б) ні.
9. Яке з названих нижче визначень пасує вам найбільше?
 - а) мрійник;
 - б) «свій у дошку»;
 - в) старанний у праці;
 - г) пунктуальний, акуратний;

г) «філософ» у широкому розумінні цього слова;

д) метушлива людина.

10. Під час обговорення того чи іншого питання ви:

а) висловлюєте свою точку зору, хоча вона і відрізняється від думки більшості;

б) вважаєте, що у даній ситуації, краще змовчати, хоча і маєте іншу точку зору;

в) підтримуєте більшість, залишаючись зі своєю точкою зору;

г) не переймаєтеся роздумами і приймаєте точку зору більшості.

11. Яке почуття викликає у вас неочікуваний виклик до керівництва?

а) роздратування;

б) тривогу;

в) стурбованість;

г) жодних почуттів.

12. Якщо в полеміці ваш опонент «зірветься» і зробить особистий випад проти вас, як ви діятимете?

а) відповісте йому в тому ж тоні;

б) проігноруйте цей факт;

в) демонстративно образитесь;

г) запропонуєте зробити перерву.

13. Якщо вашу роботу забракували, це викличе у вас:

а) прикрість; б) сором; в) гнів.

14. Якщо ви потрапляєте в халепу, кого звинувачуєте в першу чергу?

а) самого себе;

б) «фатальне невезіння»;

в) інші об'єктивні обставини.

15. Чи не здається вам, що оточуючі вас люди – керівники, колеги, підлеглі – недооцінюють ваші здібності і знання?

а) так; б) ні.

16. Якщо друзі чи колеги починають над вами збиткуватися чи іронізувати, що ви будете робити?

а) сердитися на них;

- б) спробуєте відступити;
- в) не роздратовуючись, починаєте їм підігравати;
- г) відповідаєте сміхом і, як кажуть, «нуль уваги»;
- г) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтеся, але в душі нервуєтеся.

17. Якщо ви поспішаєте і на звичному місці не знаходите портфель (парасольку, рукавички тощо), як ви діятимете?

- а) будете продовжувати пошук мовчки;
- б) будете шукати і звинувачувати своїх домашніх у безпорядку;
- в) підете без потрібної вам речі.

18. Що, скоріше за все, виведе вас із рівноваги:

- а) довга черга у приймальні;
- б) багато людей у громадському транспорті;
- в) необхідність приходити в одне й те ж місце з одного і того ж приводу декілька раз?

19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте ви вести її подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору?

- а) так;
- б) ні.

20. Якщо для виконання важливої і термінової роботи вам нададуть можливість вибрати собі помічника, кого з можливих кандидатів ви оберете:

- а) виконавця, але безініціативного;
- б) знаючого, але впертого і суперечливого;
- в) обдарованого, але лінивого.

Табл. 2. 5

Оцінка відповідей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2
б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0
в	2	-		-	-	-	-	-	3	0
г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0
г	-	-	-	-		-	-	-	2	-
д	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
б	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
в	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
г	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
г	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
д		-	-			-	-	-	-	-

Додаток Д

Табл. 3. 4

№	Емоційна збудливість	Активність	Екстраверсія	Нейротизм	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Сильний характер
1	17	13	15	24	52	52	19
2	20	25	8	20	20	26	17
3	3	23	17	6	36	35	19
4	2	22	19	13	44	64	25
5	19	19	11	22	42	68	18
6	17	3	9	17	47	42	20
7	14	7	9	11	63	63	20
8	4	6	15	19	55	54	17
9	16	6	11	18	45	41	14
10	4	10	18	13	38	36	33
11	10	17	14	10	49	51	29
12	6	20	12	16	44	45	14
13	14	6	12	13	27	28	19
14	14	3	19	14	60	66	16
15	4	17	14	10	43	61	25
16	11	20	9	14	25	35	34
17	7	14	16	10	44	33	9
18	16	4	13	19	52	51	29
19	11	9	9	18	52	41	11
20	16	19	16	20	54	53	28
21	19	15	12	5	29	41	16
22	13	17	13	12	56	58	17
23	9	9	13	11	59	64	20
24	13	22	9	15	37	48	29
25	20	15	7	13	66	64	22
26	8	6	13	10	59	54	25
27	16	16	14	18	53	49	24
28	8	10	17	17	38	45	26
29	14	15	10	11	78	73	23
30	2	3	16	18	40	42	26
31	14	12	8	17	42	49	25
32	19	23	14	7	38	65	24
33	9	16	12	15	53	54	23
34	13	17	13	13	37	47	28
35	17	13	10	20	47	49	19
36	16	15	13	22	54	60	27
37	17	16	14	13	68	70	22
38	10	21	16	17	66	49	27
39	6	10	8	17	22	39	26
40	4	21	6	22	44	38	14
41	2	19	12	11	44	41	20
42	6	20	15	16	35	26	26
43	12	14	16	10	48	49	22
44	10	14	16	5	55	52	12
45	16	7	10	17	31	35	24
46	12	20	13	20	30	53	19
47	3	25	18	8	42	48	29
48	13	26	17	15	33	31	24

49	8	16	6	17	48	53	19
50	0	23	20	8	46	55	29