

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 МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ»

Виконала студентка гр. 401 -ФП

13.06.2025 р. _____ А. І. Чопівська

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 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ	8
1.1. Психофізіологічні особливості розвитку особистості у молодшому шкільному та підлітковому віці	8
1.2. Сутність тривожності та її репрезентація у молодших школярів та підлітків	15
1.3. Особливості видів темпераменту	19
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ	28
2.1. Психодіагностичні методики вивчення тривожності та особливостей темпераменту молодших школярів	28
2.2. Психодіагностичні методики вивчення тривожності та темпераменту підлітків	35
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ	39
3.1. Аналіз рівня тривожності та типу темпераменту молодших школярів.....	39
3.2. Аналіз рівня тривожності та типу темпераменту підлітків.....	44
3.3. Порівняльний аналіз проявів тривожності у молодших школярів та підлітків залежно від типу темпераменту	51
Висновки до третього розділу	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема тривожності не втрачає своєї актуальності і в сучасному суспільстві, це зумовлено зростанням рівня тривожності серед дітей й підлітків у сучасному суспільстві. На тлі швидкого темпу життя, високих навчальних навантажень, інформаційної перенасиченості спостерігається зростання рівня тривожності серед дітей і підлітків. З одного боку підкреслюється, що нормована кількість тривожності має вирішальне значення для емоційно-вольової регуляції і в цілому є внутрішнім чинником, який істотно впливає на формування адаптаційних ресурсів особистості. З іншого боку, більшість авторів зазначають, що проблеми, пов'язані із соціальною та психологічною адаптацією, спричинені підвищеним рівнем тривожності.

У сучасному науковому дискурсі проблема тривожності посідає чільне місце, розглядаючись як одна з ключових характеристик сьогодення. Її нерідко називають «центральною проблемою сучасної цивілізації», що відображає її значущість як основного емоційного переживання людини в умовах сучасного життя [11, с.7].

Усе це зумовлює необхідність глибокого психологічного аналізу внутрішнього стану дитини, зокрема її тривожності як однієї з базових емоційних характеристик.

Особливої уваги потребує дослідження тривожності саме у молодшому шкільному та підлітковому віці, оскільки ці періоди є критичними етапами у формуванні особистості, світогляду, самооцінки та способів взаємодії з навколишнім світом. Молодші школярі, адаптуючись до нових умов навчання, часто переживають труднощі у зв'язку з підвищеними вимогами з боку вчителів та батьків. Підлітки, у свою чергу, стикаються з кризою ідентичності, нестабільністю емоційного фону та підвищеною сенситивністю до оцінки з боку однолітків. У таких умовах тривожність стає бар'єром для повноцінного

особистісного розвитку, впливає на мотиваційну сферу, міжособистісні стосунки та загальне психічне здоров'я.

Дослідження показують, що діти з різними типами темпераменту по-різному реагують на стресові ситуації та мають різний рівень схильності до тривожності. Вітчизняні дослідники, такі як Чумак Ю.Ю. та Зобенько Н.А., вивчали психологічні особливості тривожності молодших школярів та її причини. Дищук К.В. досліджувала психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці, акцентуючи увагу на впливі темпераменту та індивідуальних особливостей.

Також варто зазначити, що через початок війни на території України у соціально-психологічній літературі почала зростати кількість публікацій, що стосуються проблеми тривожності не тільки у шкільному віці, а й у будь-якому іншому. Саме це вказує на зростання інтересу і необхідності детальніше вивчити цю проблему, як мінімум в межах України. Через наростання соціально-політичної напруги в інших країнах світу, ця проблема також стає актуальною на зарубіжному просторі.

Коралі Перес-Едгар (Koraly Pérez-Edgar), професорка психології Пенсильванського університету, досліджує взаємозв'язок між темпераментом, тривожністю та соціальною адаптацією у дітей. Її роботи підкреслюють важливість раннього виявлення схильності до тривожності та розробки відповідних стратегій підтримки. Також актуальними є роботи таких дослідників, як Джером Каган (J. Kagan), який аналізував зв'язок між типом темпераменту, стилем виховання та схильністю до тривожних розладів у дітей.

Не менш важливим є врахування типологічних особливостей особистості, зокрема типу темпераменту.

Дослідження взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем тривожності є важливим кроком до глибшого розуміння механізмів формування тривожних станів і створення ефективних підходів до їх подолання [4].

Темперамент, як відносно стабільна індивідуальна особливість, значною мірою зумовлює реакції дитини на стресові ситуації, сприйняття навчального

процесу, спілкування з однолітками та дорослими. Різні типи темпераменту – сангвінічний, холеричний, флегматичний, меланхолійний – формують специфічні моделі поведінки, що, у свою чергу, впливають на рівень і характер тривожності.

Від типу темпераменту залежить який саме підхід варто застосовувати. Переживання тривоги відрізняється у різних типів темпераменту, нейротичні люди або емоційно нестійкі більш схильні до тривожності, і складніше її переживають.

Мета роботи – теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності як соціально-психологічної проблеми у молодших школярів та підлітків та виявлення її зв'язку з типами темпераменту.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо проблеми тривожності та її взаємозв'язку з темпераментом у дітей молодшого шкільного віку та підлітків.
2. Розглянути психофізіологічну специфіку молодшого шкільного та підліткового віку.
3. Охарактеризувати психологічні особливості тривожності у молодших школярів та підлітків, враховуючи їх вікові та індивідуальні відмінності.
4. Дослідити типи темпераменту у дітей молодшого шкільного віку та підлітків за допомогою відповідних психодіагностичних методик.
5. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності у дітей зазначених вікових груп з різними типами темпераменту.
6. Здійснити кореляційний аналіз отриманих даних для виявлення взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем тривожності у молодших школярів та підлітків.

Об'єктом дослідження виступають молодші школярі та підлітки, їх вікові та психо-фізіологічні особливості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між рівнем тривожності та типом темпераменту у молодших школярів і підлітків.

Методи дослідження:

1. Тестування тривожності:

а) Для молодших школярів: "Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)", "Тест тривожності (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен)"

б) Для підлітків: "Шкала прояву тривожності Тейлор", "Опитувальник Спілберга-Ханіна"

2. Діагностика типу темпераменту:

а) Для молодших школярів: "Тест-опитувальник "Коло" Г. Айзенка"

б) Для підлітків: "Особистісний опитувальник Айзенка"

3. Статистичні методи:

а) Кореляційний аналіз – для визначення взаємозв'язку між рівнем тривожності та типом темпераменту

б) Методи математичної статистики – для обробки та інтерпретації отриманих даних, зокрема розрахунок коефіцієнтів кореляції та перевірка статистичної значущості результатів

Гіпотеза дослідження – передбачається, що рівень тривожності у молодших школярів та підлітків значною мірою зумовлений типом темпераменту: діти та підлітки з меланхолійним та холеричним типами темпераменту мають вищий рівень тривожності порівняно з однолітками, що мають сангвінічний або флегматичний тип темпераменту. Крім того, вікові особливості впливають на характер прояву тривожності, яка у підлітків носить більш усвідомлений і соціально зумовлений характер, ніж у молодших школярів.

Інформаційна база дослідження: Дослідження здійснено на вибірці, що охоплює 50 учнів 3-ого та 9-ого класів, які навчаються в «Полтавській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів №19»

Галузь застосування результатів дослідження: Отримані результати можуть бути використані в практиці шкільних психологів, педагогів та класних керівників для вчасного виявлення дітей і підлітків із підвищеним рівнем тривожності, а також для врахування індивідуально-типологічних особливостей темпераменту в освітньому процесі.

Матеріали дослідження можуть бути застосовані:

- у розробці профілактичних і корекційно-розвивальних програм для учнів із високим рівнем тривожності;
- у консультативній роботі з батьками, педагогами та учнями з метою зниження психоемоційного напруження;
- у підготовці освітніх курсів, тренінгів або семінарів із психогігієни та саморегуляції для дітей різного віку;
- у наукових дослідженнях, присвячених віковій психології, психодіагностиці та індивідуальному підходу в навчанні.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та шести додатків. Зміст роботи викладений на 55 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел нараховує 31 найменування. Робота містить 11 рисунків, 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ

1.1. Психофізіологічні особливості розвитку особистості у молодшому шкільному та підлітковому віці

Діти віком приблизно від 6-7 до 9-10 років зазвичай належать до молодших школярів, які навчаються у 1-4 класах сучасної загальноосвітньої школи. Це особливий етап у житті дитини, що характеризується поступовим завершенням безтурботного дошкільного дитинства та переходом до нового, більш відповідального періоду – систематичного навчання. Саме в цей час дитина активно включається у навчальний процес, починає формувати нові навички, набуває знань, вчиться працювати за правилами, зосереджуватись і досягати поставлених цілей.

У контексті діяльнісного підходу, розвинутого представниками Харківської психологічної школи (О.М. Леонт'єв, А.В. Запорожець, П.Я. Гальперін, Л.І. Божович), провідна діяльність розглядається як така, що спричиняє появу новоутворень, тобто якісно нових характеристик психіки, притаманних певному вікові. Для молодшого шкільного віку такою провідною діяльністю є навчання. Саме в процесі навчальної діяльності відбувається перебудова психічних процесів дитини, з'являється здатність до довільної уваги, логічного мислення, рефлексії, розвивається мотиваційна сфера, формується позитивне ставлення до пізнавальної активності.

Новоутворення, які виникають у процесі навчання, є своєрідними "психологічними інструментами", що дають змогу дитині перейти до нового рівня особистісного і когнітивного розвитку. Це, зокрема, розвиток внутрішнього плану дій, усвідомлення себе як суб'єкта діяльності, поява здатності до самоконтролю і самооцінки, розвиток елементів рефлексивного мислення. Водночас ці новоутворення вступають у суперечність зі старою

соціальною ситуацією розвитку, що зумовлює необхідність її зміни, перебудови й переходу до нового етапу психічного розвитку.

Молодший шкільний вік характеризується значною трансформацією соціального становища дитини, що визначає специфіку її розвитку. У цей період дитина починає сприймати себе як члена суспільства, бере участь у суспільно значущій діяльності, за яку отримує оцінку з боку оточення [29].

Час перебування дітей у початковій школі для їх подальшого становлення та навчання – вирішальний, іноді визначальний, а у декого і доленосний. Саме в цей період у дитини активно вдосконалюються її енергетичні та фізичні параметри майбутнього життя. Визначаються потужність сили думки, розвиток її почуттів та уяви. Зрозуміло, що всі потенціали дитини формуються ще задовго до її приходу до школи, але вже в період навчання в початковій школі вони набувають певних контурів дорослої людини. Тому цей час важливий для визрівання та формування задатків, закладених у дитини, й інтенсивної розбудови майбутніх здібностей

Попри це, провідним видом діяльності залишається гра. Вона не лише задовольняє емоційні потреби, а й виконує важливу функцію у становленні особистості. Через гру дитина активно взаємодіє з однолітками та дорослими, опановує соціальні норми, розвиває уяву, мислення, мовлення та формує ключові соціальні навички. Гра виступає перехідною ланкою між уявним і реальним світом, дозволяючи дитині приміряти різні соціальні ролі та моделювати життєві ситуації, що готує її до нових форм діяльності [5].

Фізична активність має вирішальне значення для гармонійного розвитку дітей цього віку. Дослідження показують, що недостатній рівень рухової активності може призводити до дисгармонійного фізичного розвитку, зокрема до надмірної маси тіла або її дефіциту. Це, в свою чергу, впливає на адаптаційні можливості серцево-судинної системи та загальне самопочуття дитини.

У фізіологічному плані цей вік є періодом відносної стабільності: зростання, маса тіла, витривалість та життєва ємність легень збільшуються рівномірно. Разом із тим, кісткова система ще не завершила свого формування –

зокрема, окостеніння хребта, грудної клітки, таза та кінцівок ще триває, а в тканинах домінує хрящова структура. Незавершеність процесу окостеніння кистей і пальців утруднює виконання точних і дрібних рухів, що потребує додаткових зусиль. Удосконалення зазнає й нервова система: розвиваються аналітичні й системні функції кори головного мозку, а процеси гальмування поступово починають урівноважувати збудження, хоча останнє все ще переважає, що зумовлює підвищену збудливість та імпульсивність дітей [29].

Серцево-судинна система в молодших школярів також перебуває на стадії становлення. Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску можуть значно варіюватися залежно від фізичного навантаження та емоційного стану дитини. Це свідчить про ще не повну зрілість механізмів регуляції серцевої діяльності, що необхідно враховувати при плануванні фізичних вправ та навчального процесу загалом.

Отже, психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку мають надзвичайно важливе значення, адже саме в цей період дитина вперше систематично залучається до навчального процесу в школі. Початок шкільного навчання стає могутнім чинником, який істотно впливає на формування її психіки та особистісного розвитку. Молодший шкільний вік вважається критичним і водночас надзвичайно чутливим етапом у житті дитини, оскільки саме в цей час закладаються основи її характеру, формується емоційно-вольова сфера, розвиваються навички спілкування та саморегуляції. Освіта відіграє провідну роль у цих процесах, спрямовуючи й підтримуючи природні тенденції розвитку. Тому дуже важливо, щоб методи навчання були ретельно продумані та адаптовані до вікових і психологічних особливостей молодших школярів, що дасть змогу створити умови для максимально гармонійного й ефективного розвитку кожної дитини.

Підлітковий вік охоплює період від 11-12 до 15-16 років і є складним етапом онтогенезу людини, що супроводжується інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами. У цей час активізуються життєві процеси, відбувається глибока перебудова організму та психіки. Змінюються раніше

сформовані психологічні структури, водночас виникають новоутворення, які закладають підґрунтя для формування усвідомленої поведінки, соціальних орієнтацій та моральних уявлень [17, с.192].

Центральне і специфічне новоутворення в характері підлітка – це його бачення себе як дорослого, він більше не дитина і ось-ось стане дорослим. Ця риса називається почуттям дорослості, яка заперечує приналежність підлітка до дитини, але полягає в тому, що, незважаючи на необхідність визнання дорослості іншими, у нього все ще немає справжнього почуття дорослого життя.

У науковій літературі існує безліч поглядів на поняття підліткового віку. Однак якщо загалом ознайомитися з ними, то найбільш прихильною є ідея перелому, перш за все, зміни в діяльності, розвитку особистості, що несе за собою також значні зміни у мисленні і уявленні, світогляді. Але в той же момент деякі автори розуміють підліткову кризу як психологічне відхилення, яке супроводжується пригніченістю, страхом та тривожністю.

Український доктор психологічних наук та педагог А. Фурман підкреслював, що на етапі підліткового розвитку ключову роль відіграють оцінки й судження значущих оточуючих людей. Саме думка найближчих – батьків, родичів – є вирішальною у становленні самосвідомості дитини. На початкових етапах цього процесу особливо важливими є емоційні зв'язки з матір'ю, батьком, бабусею, дідусем, братами та сестрами, які формують базове уявлення підлітка про себе [1].

Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, що супроводжується значними змінами в соматичній, нейрофізіологічній та емоційній сферах. Ці зміни мають суттєвий вплив на поведінку, емоційний стан та соціальну взаємодію підлітків.

У цей період відбувається інтенсивний фізичний розвиток, зокрема активізація ендокринної системи та гормональні зміни, які впливають на емоційну нестабільність і підвищену збудливість. З психофізіологічної точки зору, підлітковий вік характеризується змінами в діяльності центральної нервової системи, зокрема формуванням нових функціональних зв'язків між відділами мозку та активним розвитком префронтальної кори, що відповідає за

планування, самоконтроль і прийняття рішень. Проте ці функції ще не повністю сформовані, тому поведінка підлітків часто імпульсивна та емоційно нестабільна.

Афективні стани, хизування недоліками, хворобливі реакції на зауваження, можливість проявів асоціальної поведінки, збільшення невмотивованих вчинків, потяг і здатність до героїчних вчинків тощо, можуть бути результатом невідповідності психічного і біологічного розвитку, а також підвищеної збудливості центральної нервової системи

Активно розвивається запам'ятовування та оволодіння методами навчання. Розвивається здатність до логічної пам'яті. Покращуються комунікативні здібності підлітка. Стрімко зростає рівень післядовільної уваги, читання, писемного мовлення.

До основних новоутворень підліткового віку можна віднести розвиток самосвідомості, що стає більш диференційованою. Підліток починає замислюватися над своєю роллю в суспільстві, своїми переконаннями та цінностями, що сприяє формуванню ідентичності. Цей процес може бути досить складним і супроводжуватися кризами, оскільки підліток ще не має достатнього життєвого досвіду, щоб чітко усвідомлювати свою особистісну природу, а соціальний вплив на нього в цей період є значним.

Підлітковий вік також супроводжується значними змінами в сфері міжособистісних відносин. Якщо в дитячому віці провідною діяльністю є навчання та пізнання навколишнього світу, то в підлітковому віці головною діяльністю стає інтеракція з однолітками, зокрема через інтимно-особистісне спілкування. Це дозволяє підліткам перевіряти себе в різних соціальних ролях, шукати нові форми взаємодії з людьми і встановлювати важливі соціальні зв'язки. Ідентифікація з певними соціальними групами, розвиток дружніх стосунків та перші романтичні почуття – усе це є важливими складовими підліткової соціалізації.

Основою особистості є її «я», що утворюється в підлітковому віці, в той час як формуються цілі, цінності, ідеали професійні та особистісні плани.

Формування особистісного «Я» в підлітковому віці включає кілька ключових аспектів:

- розвиток вольової саморегуляції, здатності приймати значущі цінності незалежно від думки референтної групи, посилення довіри до однолітків, прагнення впливати на соціальне оточення, підвищення стійкості до життєвих труднощів;
- зростання потреби в самостійності, підвищення самооцінки та вимог до себе, готовність брати на себе відповідальність;
- переорієнтація з гедоністичних мотивів на довгострокові цілі, пов'язані з досягненням певного соціального статусу в майбутньому [7, с. 58].

Саме у підлітковому віці відбуваються найзначніші зміни в організмі, людина досягає біологічної зрілості. В цей період активізується діяльність гіпофізу завдяки чому відбувається значний фізичний і фізіологічний розвиток.

Гормони передньої частки гіпофізу є основними гормонами, які забезпечують ріст і розвиток організму. Безпосередньо гормон росту впливає на розвиток і ріст тканин тіла. Він покращує обмінні процеси, збільшує жировідкладення та активізує біосинтез білка. Вироблення гормону росту збільшується з 10-ти років, досягаючи свого піку в 12 років. Саме з цим пов'язаний «стрибок» у зрілості підлітка.

Значну роль у функціонуванні молодого організму відіграє один із гормонів гіпофізу – адренкортикотропний гормон, який стимулює діяльність кори надниркових залоз. Речовини, що утворюються під його впливом, беруть участь у формуванні кісткової та м'язової тканин, а також забезпечують адаптаційні реакції організму на стресові фактори. У підлітковому віці ці процеси створюють біологічне підґрунтя для ефективного засвоєння знань і розвитку практичних умінь.

Період статевого дозрівання супроводжується інтенсивним зростанням організму, що призводить до диспропорцій у розвитку кістково-м'язової системи – зокрема, м'язи розвиваються повільніше, ніж кісткова тканина. Це зумовлює

тимчасове порушення координації рухів, що проявляється у вигляді незграбності й розхлябаності. Одночасно спостерігається невідповідність у розвитку серцево-судинної системи та підвищена активність ендокринних залоз, що позначається на функціонуванні нервової системи. Ці фізіологічні зміни можуть негативно впливати як на фізичне, так і на психічне самопочуття підлітка, спричиняючи емоційну нестабільність, дратівливість, вразливість, надмірну збудливість, підвищену втомлюваність, проблеми зі сном. Усе це позначається на поведінці підлітків, їхніх стосунках із дорослими та однолітками. Вирішальним чинником, що впливає на загальний стан підлітка, є статеве дозрівання, яке, за І. Бехом, може спричинити різноманітні психофізіологічні та психологічні відхилення, що ускладнюють проходження цього вікового етапу.

Підлітковий вік має історичну динаміку розвитку, і сучасні дослідження свідчать про тенденцію до його подовження. Це пов'язано з тим, що нині діти раніше вступають у період статевого дозрівання, але пізніше досягають соціальної зрілості, що характеризує доросле життя. Середній вік початку статевого дозрівання наразі становить близько 10-11 років для дівчат і 11-12 років для хлопців. Упродовж останніх двох століть цей показник поступово знижувався – приблизно на 3-4 місяці кожне десятиліття, що зумовлено такими чинниками, як зростання частоти відсутності батька в родині, як підвищення рівня ожиріння, поліпшення харчування та іншими впливами середовища. Ознаками переходу до дорослого життя традиційно вважаються завершення навчання, набуття фінансової самостійності, створення сім'ї та народження дітей. Проте всі ці події відбуваються у все пізнішому віці, ніж у минулому. Ці зміни стали підґрунтям для виокремлення нової стадії розвитку – ранньої дорослості, яка охоплює перехідний період між підлітковістю та дорослістю і триває орієнтовно від 18 до 29 років [31].

Статеве дозрівання починається та завершується раніше, ніж закінчується загальний органічний розвиток підлітка, і швидше, ніж підліток досягне свого остаточного соціально-культурного становлення.

Розглянуті фізіологічні характеристики підлітків тісно пов'язані з розвитком психіки дитини. Чи пройдуть ці зміни рівномірно, спокійно та доброзичливо, чи бурхливо та з небажаними відхиленнями, звичайно залежить від самого підлітка, але перш за все, від батьків, учителів і вихователів. Характер взаємовідносин дорослих з підлітками, вимоги, які вони ставлять, стосунки в сім'ї – все це сприяє створенню середовища, у якому підліток може відчувати себе впевнено та легко або ж навпаки.

1.2. Сутність тривожності та її репрезентація у молодших школярів та підлітків

Сучасне суспільство, що характеризується стрімкими темпами розвитку, висуває нові, підвищені вимоги до особистісного становлення підростаючого покоління. Діти сьогодення зростають в епоху інтенсивного поширення цифрових технологій, що зумовлює формування якісно нового типу мислення та сприйняття світу. Вони відрізняються високим рівнем технічної обізнаності та візуального мислення, сприймаючи реальність через призму цифрових образів. Так звані "нові діти" приходять у світ з уже сформованими уявленнями про віртуальне середовище, здатні ідентифікувати об'єкти як свої завдяки вмінню їх позначати. Успішна педагогічна взаємодія з такими дітьми потребує цілісного сприйняття їх як особистостей, глибокого розуміння психологічної природи дитини та внутрішніх чинників її розвитку [25].

Почуття та емоції є переживаннями реального світу. Емоційна сфера особистості формується завдяки сукупності різних форм переживань.

У контексті особистісного зростання важливим є формування емоційної сфери. Згідно з класифікацією почуттів, виділяють інтелектуальні, моральні та естетичні почуття. Теорія емоцій К. Ізарда поділяє їх на фундаментальні та похідні. До фундаментальних емоцій належать радість, здивування, інтерес-збудження, гнів, провина, страх, презирство, огида, горе-страждання [20, с. 54].

Тривожність – це складний психологічний феномен, що проявляється у відчутті внутрішнього напруження, передчутті небезпеки чи загрози, яка може

бути як реальною, так і уявною. Вона є природною реакцією організму на стресові чи невизначені ситуації і виконує захисну функцію, мобілізуючи ресурси для подолання труднощів. Водночас, надмірна або хронічна тривожність може призводити до дезадаптації, емоційного виснаження, порушень у поведінці та у взаємодії з соціальним середовищем.

Попри значну кількість експериментальних, емпіричних та теоретичних досліджень, проблема тривожності й досі зберігає своє особливе місце в структурі сучасного психологічного знання. Багатозначність і семантична нечіткість поняття «тривога» зумовлені тим, що воно вживається для позначення різних, хоча й взаємопов'язаних, явищ. Тривожність може розглядатися як один із механізмів порушень емоційної сфери особистості: з одного боку, вона має деструктивний вплив, а з іншого – здатна виступати чинником, що стимулює особистісний розвиток. Зміни в структурі тривожності призводять до виникнення так званої глибинної тривоги, яка вкрай важко піддається психопрофілактичному та психо-корекційному впливу [23].

Тривожність – це психічний стан, який характеризується емоційним напруженням, душевним дискомфортом, тривогою, підвищеною вразливістю під час труднощів, хвилюванням, недетермінованості або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості.

Причинами тривожності є особливості нервової та ендокринної системи, ослаблення гальмівних процесів у нервовій системі та індивідуальний темперамент. Вона також може бути викликана повторюваним впливом певних ситуацій.

Молодші школярі часто ще не мають достатніх механізмів саморегуляції, що ускладнює для них подолання переживань. Джерелами тривожності в цьому віці можуть бути:

- страх перед школою, оцінюванням, вчителями;
- труднощі в соціальній адаптації;
- високі очікування батьків;
- невпевненість у власних силах або негативний досвід.

Тривожність у цьому віці часто проявляється через поведінкові маркери: підвищену збудливість, уникання певних завдань, сльозливість, соматичні скарги (болі в животі, головний біль тощо). У навчальному процесі це може призводити до зниження успішності, труднощів у комунікації, недостатньої мотивації до навчання.

Тривожність виконує низку важливих функцій, зокрема захисну – як реакція передбачення небезпеки й підготовки до неї, та мотиваційну – коли помірний рівень тривожності сприяє зростанню мотивації до досягнення цілей. Оптимальний рівень тривожності вважається адаптивним, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Водночас надмірна тривожність проявляється як дезадаптивна реакція, що веде до дезорганізації поведінки й діяльності. У дослідженнях також наголошується, що повна відсутність тривожності як і її постійна наявність, може перешкоджати ефективній адаптації, нормальному розвитку та продуктивності особистості [3].

Зигмунд Фрейд, один із найвпливовіших мислителів у галузі психології, запропонував класифікацію тривоги на три основні типи: реалістичну, невротичну та моральну. На його думку, тривога не є простою емоцією, а виконує важливу сигнальну функцію. Вона, по суті, слугує попередженням для Его про потенційну або реальну небезпеку, яка виникає внаслідок конфлікту між інстинктивними потягами (Ід), моральними нормами (Супер-Его) та вимогами реального світу. Саме Его змушене реагувати на ці внутрішні суперечності, застосовуючи різноманітні психологічні захисні механізми, аби зберегти стабільність особистості.

До таких захисних механізмів належать витіснення, заміщення, проекція, раціоналізація, регресія, сублимація та заперечення. Варто зазначити, що ці механізми працюють на несвідомому рівні, і в багатьох випадках вони призводять до спотвореного сприйняття реальності індивідом. Однак, незважаючи на цю спотвореність, їх головна мета полягає в збереженні внутрішньої рівноваги та уникненні надмірного психологічного дискомфорту.

Ідеї З. Фрейда стали основою для подальших досліджень феномена тривожності. Його підходи вплинули не лише на послідовників психоаналізу, а й на багатьох теоретиків, які вийшли за межі цієї школи, продовжуючи вивчення тривожності з різних точок зору. Уже на ранніх етапах наукового осмислення цього феномена було виявлено тісний зв'язок тривожності з індивідуальним ставленням до себе. Зокрема, неспроможність контролювати події або власну поведінку часто призводить до зниження самооцінки. У свою чергу, прагнення уникати тривожних переживань може сприяти формуванню більш адаптивної та адекватної самооцінки. Водночас певні форми тривоги супроводжуються почуттям провини, самозвинуваченням і внутрішнім осудом, що свідчить про глибокий вплив морального компоненту на переживання тривоги.

Ч. Спілберг поділяє тривожність на особистісну та ситуативну. Ситуативна тривожність – це емоційний стан, що виникає в конкретній ситуації, яка сприймається особистістю як загрозна, важлива або така, що потребує значних зусиль. Це короткочасне напруження, пов'язане з очікуванням невдачі або труднощів, і воно минає після завершення ситуації. Наприклад, дитина може відчувати тривогу перед відповіддю біля дошки, контрольною роботою чи спілкуванням із новим учителем. Такий стан зазвичай супроводжується фізіологічними реакціями – прискореним серцебиттям, підвищеною пітливістю, тремтінням рук, а також емоційними проявами – напруженням, розгубленістю, труднощами в зосередженні.

Така тривожність дозволяє людям серйозніше і відповідальніше підходити до вирішення проблеми які виникають в той час. Якщо людина під час серйозних ситуацій поводить себе безвідповідально, то зазвичай це свідчить про інфантильну позицію у житті, недостатню сформованість самосвідомості, зниження ситуативної тривожності в такому випадку є ненормальним

Особистісна тривожність або рисова тривожність – це відносно стабільна індивідуальна характеристика, що відображає загальну схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозна і реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Люди з високим рівнем особистісної тривожності

часто очікують небезпеки навіть там, де її об'єктивно немає, схильні до надмірного переживання і невпевненості у власних силах. У дітей це може проявлятися у постійному страху зробити помилку, униканні нових завдань, потребі в надмірній підтримці дорослих.

Дитина, яка має схильність до подібного емоційного стану, зазвичай перебуває у постійному внутрішньому напруженні, настороженості та пригніченому настрої. Її поведінка часто свідчить про труднощі у встановленні контактів з однолітками та дорослими, адже навколишній світ вона сприймає як потенційно загрозливий, а людей – як недоброзичливих або навіть ворожих. Такий спосіб взаємодії з оточенням поступово закріплюється і починає впливати на формування особистості дитини, зокрема на розвиток її характеру. У результаті формується стійке відчуття тривоги, яке сприяє виникненню заниженої самооцінки, невпевненості у власних силах і схильності до песимістичного світогляду.

1.3. Особливості видів темпераменту

Кожна людина народжується зі своїми сильними і слабкими сторонами і має особливі якості, що визначаються домінуючим типом нервової системи. Іншими словами, темперамент – це біологічна основа особистості, на якій ми зростаємо як соціальні істоти. Особливості людської поведінки визначає саме темперамент.

Темперамент – це індивідуально-психологічна особливість особистості, що виявляється у динаміці психічної діяльності, поведінки, емоційності та реагування на зовнішні впливи. Він визначає особливості перебігу психічних процесів, не впливаючи безпосередньо на зміст діяльності. Основи вчення про темперамент були закладені ще в античності, зокрема Гіппократом і Галеном, а згодом науково розвинуті І. Павловим, К. Юнгом, Г. Айзенком та іншими дослідниками.

Темперамент є фундаментальною складовою особистості, що визначає індивідуальні відмінності у поведінці, емоційних реакціях та способах взаємодії

з навколишнім світом. Сучасні дослідження підтверджують, що темперамент формується під впливом генетичних, нейробіологічних та середовищних факторів, і хоча він є відносно стабільним протягом життя, певні його аспекти можуть змінюватися під впливом досвіду та розвитку особистості.

Також темперамент визначає манеру поведінки людини, проте не впливає на її зміст. Когнітивні процеси такі як сила та швидкість запам'ятовування, швидкість розумової роботи, перемикання уваги також залежать від конкретного типу темпераменту. Тому для максимально комфортної життєдіяльності та успішної кар'єри. Людині важливо знати особливості, плюси та мінуси свого темпераменту.

Індивідуальні відмінності у психічній діяльності людини привертала увагу ще з давніх часів. Одним із перших, хто намагався пояснити їх природу, був давньогрецький лікар Гіппократ (V-IV ст. до н.е.). Спираючись на матеріалістичну філософію того періоду, яка визначала чотири основоположні елементи (воду, землю, повітря та вогонь) та відповідні їм властивості (тепло, холод, твердість, рідинність), він висунув гіпотезу про те, що людський організм складається з чотирьох основних рідин – так званих гуморів: крові (тепло), слизу (холод), жовтої жовчі (сухість) і чорної жовчі (вологість) [28].

Гіппократ вважав, що флегматичний темперамент формується через переважання слизу (phlegma) в організмі. Люди з таким типом відрізняються повільністю, труднощами в переключенні на інші види діяльності та емоційною стриманістю. Холеричний темперамент зумовлений надлишком жовтої жовчі (chole). Для цього типу характерні висока енергійність, активність, імпульсивність і нестриманість у поведінці. Сангвінічний тип пов'язаний з домінуванням крові (sanguis). Такі люди зазвичай активні, емоційні, мають виразну міміку, жваву мову, швидкі рухи й легко пристосовуються до змін. Меланхолічний темперамент, що виникає внаслідок переважання чорної жовчі (melas chole), характеризується низьким рівнем активності, повільністю та схильністю до швидкої втоми.

Ідеї Гіппократа згодом розвинув давньоримський лікар Гален (II ст.), який увів термін «темперамент», що означає гармонію, порядок і збалансованість складових.

Темперамент як індивідуальна особливість особистості визначається специфікою перебігу психічних процесів – їх темпом, силою, ритмом, інтенсивністю та швидкістю. У більшості теоретичних підходів до класифікації темпераменту враховуються такі компоненти, як активність та емоційність. Зокрема, відповідно до концепції Г. Айзенка, темперамент розглядається як комбінація двох основних вимірів: екстраверсії-інтроверсії та емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму). Ці характеристики суттєво впливають на процес соціалізації підлітків, зокрема на освоєння ними нових соціальних ролей і функцій, розвиток спеціальних здібностей, становлення характерологічних рис, формування вольових якостей, трансформацію системи ціннісних орієнтацій, а також на вибір майбутньої професійної діяльності [16].

У подальшому розвитку теорії темпераменту Г. Айзенк запропонував шкалу нейротизму, що відображає рівень активації лімбічної системи. Емоційна нестабільність, відповідно до цієї шкали, характеризується підвищеною реактивністю нервової системи, тоді як емоційна стабільність – її зниженим рівнем. Найбільшого поширення набула факторна модель темпераменту, розроблена Г. Айзенком у співпраці з М. Айзенком. Їхня концепція ґрунтується на багаторічних експериментальних дослідженнях, що тривали понад 13 років, і підтверджує наявність трьох основних вимірів темпераменту:

- екстраверсія – інтроверсія;
- емоційна стабільність – нестабільність (нейротизм);
- психотизм [18].

Досліджуючи процес формування умовних рефлексів у собак, І.П. Павлов зауважив індивідуальні відмінності в їхній поведінці та особливостях умовнорефлекторної діяльності. Ці відмінності проявлялися передусім у швидкості й точності формування умовних рефлексів, а також у характері їх згасання. На підставі спостережень Павлов висунув припущення, що подібні

відмінності не можна пояснити лише різницею в експериментальних умовах. Він пов'язував їх із базовими характеристиками нервових процесів – зокрема, процесами збудження та гальмування. Учений виділяв такі властивості нервової системи, як сила збудження та гальмування, їхня урівноваженість і динамічність, розглядаючи силу збудження і силу гальмування як самостійні, незалежні одна від одної характеристики [6].

Типи нервової системи, виокремлені І.П. Павловим, не лише за кількістю, але й за основними характеристиками співвідносяться з чотирма традиційними типами темпераменту. Так, сильному, урівноваженому й рухливому типу відповідає сангвінічний темперамент; сильному, урівноваженому та інертному – флегматичний; сильному, але неурівноваженому типу з переважанням збудження – холеричний; а слабкому типу нервової системи – меланхолічний темперамент.

Холерик – це тип темпераменту, якому властиві циклічність у діяльності та змінах поведінки. Його настрій нестійкий, що пов'язано з неурівноваженістю нервової системи: у нього переважає збудження над гальмуванням. Такі люди відзначаються високою емоційною чутливістю та збудливістю. Вони можуть бути нетерплячими, запальними, різкими в спілкуванні та прямолінійними. Вольові дії холерика імпульсивні: якщо він зацікавлений, здатен глибоко зосереджуватись, проте йому складно швидко перемикає увагу. Холерики – екстраверти, прагнуть бути в центрі уваги, але можуть бути впертими та не поступатися у своїй правоті. Вони володіють організаторськими здібностями, мають жваву міміку, яскраву жестикуляцію та зазвичай швидко говорять.

Учень-холерик перший кидається відповідати. Він активно жестикулює, говорить голосно, іноді не чекає дозволу вчителя. Якщо хтось із однокласників каже неправильно, може різко перебити або засміятись. У груповій роботі прагне керувати, швидко висловлює свої думки, проте може не дослухати інших. Якщо щось не вдається, швидко дратується, кидає ручку, обурюється. Але при правильному підході – це ініціативний, рішучий, енергійний учень із великим потенціалом до лідерства.

Флегматик – це спокійні, постійно стійкі і завзяті люди. Їхні реакції пристосовані до інтенсивності умовного подразника, а тому такі люди адекватніше реагують на подразники навколишнього середовища. Якщо подразник слабкий – реакція слабка, якщо сильний – реакція сильна. Якщо стимул слабкий – реакція слабка, Якщо сильний – то сильна реакція. Однак флегматики не можуть швидко реагувати на різкі зміни через свою інертність.

Флегматики за своєю природою інтроверти, через що їм складно ладнати з людьми і вони не потребують знайомств з новими людьми. У той же час, вони товариські, мають егалітарне ставлення до інших, рідко «виходять з себе» і не піддаються впливу.

Учень-флегматик довго читає умову, повільно, але вдумливо записує рішення. Він не любить поспішати, не прагне бути першим. Часто мовчить на уроці, відповідає тоді, коли впевнений на 100%. У груповій роботі займає спостережливу позицію, виконує доручення сумлінно, але не ініціює активностей. На контрольних показує стабільно хороші результати, хоч іноді не встигає виконати всю роботу через повільний темп.

Зокрема, сангвінічний тип темпераменту характеризується емоційністю, жвавістю, активністю та схильністю до оптимізму. Емоції у таких людей виникають швидко та легко змінюються. Вони відкриті до нових контактів, швидко навчаються, однак можуть проявляти нестійкість у завершенні розпочатих справ [24].

Сангвінік характеризується високою реактивністю, гучним сміхом і дратівливістю. Дуже легко викликаються емоції і так же легко змінюються, можуть контролювати свої емоції в залежності від середовища. Люди з таким типом темпераменту легко пристосовуються до нових умов, швидко реагують на зміни, схильні до частих, але неглибоких емоцій. Їм властива комунікабельність, урівноваженість, хоча іноді може спостерігатися нестійкість уваги й недостатня глибина переживань. Сангвініки зазвичай мають добру пам'ять на враження, швидко навчаються, однак можуть втрачати інтерес до справи, якщо вона не викликає емоційного задоволення.

Учень-сангвінік одразу радісно піднімає руку, посміхається, швидко виконує завдання, іноді навіть виходить за його межі, додаючи щось від себе. Він із задоволенням виступає перед класом, не боїться помилок, охоче бере участь у групових обговореннях. У процесі роботи в парі може брати на себе роль ініціатора, але часом відволікається, починає говорити не по темі або змінює вид діяльності, не завершивши попередній.

Єдиний тип зі слабкою нервовою системою – меланхолік. Вони надзвичайно вразливі та емоційно нестабільні, часто дезадаптовані в новій обстановці і стають ще більш тихими, але краще почувають себе з близькими людьми. Їм найліпше підходить монотонна та спокійна робота

Це люди із глибокими, стійкими емоціями, схильними до самозаглиблення, тривожності, вразливості. Меланхоліки часто важко переносять зміни, мають знижений рівень соціальної активності, уникають великого скупчення людей та гучних ситуацій. Вони дуже чутливі до критики, довго переживають неприємні події. Попри це, меланхоліки є дуже відповідальними, здатними до глибоких почуттів, зосередженими і працездатними за умов спокійного та стабільного середовища.

Учень-меланхолік не піднімає руку, хоча знає правильну відповідь. Його можна помітити за трохи схвильованим виглядом, опущеними очима або скромною позою. Якщо його запитати без попередження, він може почервоніти, розгубитися, іноді навіть заплакати. Після заняття може підійти до вчителя й пошепки сказати правильну відповідь. На письмових роботах демонструє старанність, чистоту, уважність до деталей, але іноді працює повільно через страх зробити помилку.

Слід зазначити, що в реальному житті «чисті» типи темпераменту зустрічаються рідко. У більшості випадків особистості поєднують риси кількох типів, що ускладнює точне віднесення людини до певного типу темпераменту [19].

Уже на ранньому етапі розвитку сучасної психофізіології В. Вундт формулював цілісне бачення типології душевних рухів, зосереджуючи увагу на

емоціях як ключовому чиннику у формуванні темпераменту. Він вважав, що особливості темпераменту зумовлені емоційною збудливістю та схильністю до афективних реакцій, що відображено у його відомому висловлюванні: «темперамент для емоції – те саме, що збудливість для відчуттів». На його думку, активний темперамент пов'язаний із високою енергійністю душевних рухів, тоді як пасивний – з їх повільністю [10].

Виходячи з цього підходу, Вундт виокремлював два ключові параметри емоцій – силу та швидкість, які він трактував як біполярні характеристики. Залежно від їх поєднання він визначив чотири основні типи темпераменту. Типи Х і М характеризувалися сильними афектами і відносилися до активних темпераментів, тоді як типи С і Ф мали слабкі афективні прояви та відносилися до чуттєвих темпераментів. При цьому він наголошував на значенні індивідуальних відмінностей у динаміці емоційних процесів і визнавав складність взаємозв'язків між різними темпераментами. Його типологія ґрунтувалася на єдності душевних рухів і почуттів, які одночасно визначають як темперамент, так і характер особистості [10].

Темпераменти сангвініка і холерика зорієнтовані на теперішнє: вони легко піддаються впливу моменту, а їхня активна натура сприяє сприйняттю нових ідей. Натомість меланхоліки та флегматики більше зосереджені на майбутньому. Вони не відволікаються на випадкові враження, а занурюються у власні роздуми. Меланхолік заглиблений у свої почуття й часто сприймає майбутнє як похмуре, тоді як флегматик із впевненістю й незворушністю дотримується прийнятого рішення.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто психофізіологічні особливості розвитку особистості дітей молодшого шкільного та підліткового віку. З'ясовано, що молодший шкільний вік є надзвичайно важливим і чутливим періодом у розвитку дитини, адже саме в цей час відбувається перехід від ігрової до навчальної діяльності як провідної, що зумовлює якісні зміни у психіці:

зростає довільність уваги, розвивається мислення, формуються навички самоконтролю, рефлексії та самооцінки.

Підлітковий вік є складним та важливим етапом розвитку особистості, який супроводжується інтенсивними фізіологічними, психічними та емоційними змінами. Це період формування самосвідомості, де підліток активно шукає своє місце в соціумі, намагаючись зрозуміти свою роль у світі та впоратися з усіма внутрішніми суперечностями, що виникають на шляху до дорослості. На цьому етапі активізуються гормональні зміни, що впливають на емоційну нестабільність, імпульсивність та змінюваність настроїв, що характерно для підлітків. Водночас, підлітки зіштовхуються з численними внутрішніми кризами, що виникають через несформованість важливих когнітивних і емоційних функцій, таких як самоконтроль, рефлексія, здатність до планування.

Одним із найбільш виражених психологічних феноменів молодшого шкільного та підліткового віку є тривожність, яка також була розглянута в даному розділі. Вона проявляється у відчутті напруження, передчутті загрози чи небезпеки, яка може бути як реальною, так і уявною. Тривожність виконує важливу захисну функцію, мобілізуючи організм для боротьби зі стресом або невизначеністю. Проте, надмірна тривожність, коли вона стає хронічною або безконтрольною, може призвести до серйозних порушень емоційного стану та поведінки, а також порушення адаптації до соціального середовища.

Таким чином, тривожність є складним і багатограним феноменом, що має як захисні, так і дезадаптивні функції, і її прояви в дитячому віці та підлітковому віці залежать від багатьох факторів, включаючи особливості розвитку нервової та ендокринної системи, темперамент, а також соціальні умови життя дитини.

Кожна людина народжується зі своїми сильними і слабкими сторонами, і має особливі якості, що визначаються домінуючим типом нервової системи. Іншими словами, темперамент – це біологічна основа особистості, на якій ми зростаємо як соціальні істоти.

Темперамент також визначає манеру поведінки людини, проте не впливає на її зміст. Когнітивні процеси, такі як сила та швидкість запам'ятовування,

швидкість розумової роботи, перемикання уваги, також залежать від конкретного типу темпераменту. Основи вчення про темперамент були закладені ще в античності, зокрема Гіппократом і Галеном, а згодом науково розвинуті І. Павловим, К. Юнгом, Г. Айзенком та іншими дослідниками.

Темперамент характеризується такими особливостями психічних процесів, як сила, швидкість, інтенсивність, ритм та темп протікання. Компоненти, як активність та емоційність, знаходять відображення у більшості теорій та класифікацій темпераменту.

РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ

2.1. Психодіагностичні методики вивчення тривожності та особливостей темпераменту молодших школярів

Методика діагностики рівня тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

Методика Р. Теммл, М. Доркі та В. Амена є однією з найбільш поширених психодіагностичних методик для визначення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Вона дозволяє оцінити як загальний рівень тривожності, так і її прояви у конкретних ситуаціях (школа, дім, соціальне оточення). Методика адаптована до дитячої вікової категорії та побудована у формі проєктивного малюнкового тесту, що значно знижує рівень захисних реакцій і сприяє отриманню достовірних результатів.

Методика базується на ідеї, що діти схильні проєктувати власний емоційний стан на персонажів зображених ситуацій. В основі лежить проєктивний підхід, який дозволяє мінімізувати соціально бажану поведінку дитини і виявити внутрішньоособистісні переживання. Особливо це важливо у роботі з дітьми, які ще не до кінця усвідомлюють або не вміють вербалізувати свої емоції.

Методика була створена у 1970-х роках і адаптована для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Основна мета методики — виявлення особливостей переживання тривожності у дітей у різних соціальних контекстах. У дослідженні тривожності у дітей з різними типами темпераменту ця методика є цінним інструментом, оскільки дозволяє фіксувати як загальний рівень тривожності, так і її конкретні прояви – особистісні, соціальні та шкільні.

Методика призначена для дітей віком від 6 до 10 років. Її адаптація для молодших школярів забезпечує високу валідність і надійність результатів.

Метою методики є діагностика:

- рівня особистісної тривожності;
- соціальної тривожності (пов'язаної з взаємодією з оточенням – однолітками, дорослими);
- шкільної тривожності, яка виникає у навчальному середовищі (спілкування з вчителем, контроль знань, виконання завдань тощо).

Тест містить 14 малюнків, які зображують типові життєві ситуації дитини. Дитині пропонується розповісти, що, на її думку, відчуває персонаж у кожній ситуації. Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика). Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Малюнки доповнені двома зображеннями дитячої голови, аби дитина могла обрати відповідне емоційне забарвлення до кожної ситуації. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне (Додаток А) [15].

Малюнок 1. Діти граються (позитивна ситуація)

Сюжет цього зображення зазвичай сприймається дитиною як приємна ситуація взаємодії з однолітками, що відповідає методичному задуму – ідентифікація себе серед рівних, а не молодших дітей. Однак іноді малюнок може викликати негативну реакцію. Це характерно для дітей, які мають труднощі у спілкуванні з ровесниками (часті конфлікти, образи з боку інших дітей), або перебувають у стані фрустрації через раптові обмеження з боку батьків щодо ігор із друзями, пов'язані з вимогами до навчання. Якщо першу причину дитині складно усвідомити й описати, то другу вона коментує більш охоче, наприклад: «Мама буде сваритися, бо ми граємося, а уроки не зроблені».

Малюнок 2. Дитина з матір'ю та немовлям (нейтральна ситуація).

На перший погляд нейтральна ситуація може викликати у дитини негативні емоції у випадках, коли вона відчуває брак материнської уваги. Це може бути спричинено народженням молодшого брата чи сестри, незалежно від їхнього віку або статусу на малюнку. У деяких випадках негативна реакція виникає навіть у дітей без братів і сестер – якщо мати демонструє прихильність до когось із їхніх друзів, часто ставлячи його в приклад. Така ситуація може

посилювати почуття невідповідності певному ідеалу, що супроводжується болісними переживаннями. Типовими є висловлювання батьків на кшталт: «Хороші діти так не роблять».

Малюнок 3. Дитина як об'єкт агресії (негативна ситуація). У більшості випадків дана ситуація сприймається дітьми як негативна. Однак це не є універсальним: деякі діти обирають навіть позитивне зображення. Позитивне сприйняття цієї сцени частіше демонструють активні, імпульсивні діти (здебільшого хлопчики), які здатні чинити опір агресії. Для них бійки, навіть із друзями, є звичним та прийнятним способом розв'язання конфліктів. Такі діти прагнуть продемонструвати силу, після фізичного протистояння відчують полегшення і, незалежно від результату, легко повертаються до гри.

Малюнки 4, 7, 14. Вдягання, умивання, їжа (нейтральні побутові ситуації). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки «фіксовані» на охайності, акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й роблять їй зауваження: «зачешися», «поправ сорочку», «застібни гудзика», «помий руки» тощо. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена і її починають квапити. Окрім цього, мал. 14 негативно сприймається тими дітьми, батьки яких надто стурбовані правильним харчуванням й примушують дитину «їсти те, що потрібно», незважаючи на те, якій їжі вона надає перевагу та чи хоче дитина їсти взагалі.

Малюнок 5. Дитина грається з матір'ю (позитивна ситуація). Малюнок зазвичай сприймається позитивно, однак може викликати негативні емоції у випадках, коли мати асоціюється у свідомості дитини з постійним контролем і домінуванням навчальної діяльності. Така реакція виникає, коли дорослий систематично обмежує ігрову активність дитини, вважаючи гру недоречною або марною справою. Часто подібна позиція притаманна матерям, які мають тривожність щодо шкільних досягнень своєї дитини та прагнуть забезпечити високі результати будь-якою ціною. У таких випадках дитина може бути позбавлена вільної гри, натомість їй нав'язується участь у різноманітних

гуртках, інтелектуальних заняттях, що розглядаються як «корисніші» форми діяльності.

Малюнок 6. Дитина грається наодинці (нейтральна ситуація). У деяких дітей вона викликає негативне сприйняття — зокрема тоді, коли присутнє відчуття недостатньої уваги з боку батьків або емоційного дистанціювання. Дитина може сприймати фрази на кшталт «не заважай», «іди пограйся сама» як прояв байдужості.

Малюнок 8. Мати сварить дитину (негативна ситуація). Цей сюжет в основному викликає негативні емоції, однак діти з безтурботною поведінкою або ті, що звикли до вседозволеності, можуть сприймати ситуацію нейтрально або навіть позитивно. Це свідчить про поверхнєве ставлення до заборон і покарань, а також про відсутність страху перед авторитетом матері.

Малюнок 9. Дитина з батьком, який грається з малюком (нейтральна ситуація).

Цей малюнок як і під номером 2, може викликати негативну реакцію, якщо дитина відчуває себе менш важливою в очах батька. Брак уваги, порівняння з іншими дітьми, відчуття ревнощів і знецінення. Домінує сприйняття ситуації як несправедливої, коли дитину позбавляють емоційної близькості з батьками.

Малюнок 10. Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація). Активні, упевнені у собі, а також забіякуваті діти можуть обирати позитивну емоційну реакцію, пояснюючи: «Тут діти просто граються». Це свідчить про толерантне ставлення до суперництва або ототожнення його з грою.

Малюнок 11. Збирання іграшок (нейтральна ситуація). У деяких дітей малюнок викликає негативні емоції – переважно в тих випадках, коли гра є для дитини обмеженим ресурсом, і її часто примусово переривають дорослі. Коментарі типу «Мама прийшла й каже: “Досить гратися, іди робити уроки”» свідчать про те, що дитина асоціює сюжет із заборонаю на приємну діяльність.

Малюнок 12. Ізоляція дитини серед однолітків (негативна ситуація)

Малюнок ввикликає негативну реакцію в дітей, яких насправді не приймають до спільних ігор і які це гостро переживають.

Малюнок 13. Дитина з батьками (позитивна ситуація)

Позитивне або негативне сприйняття малюнка залежить від якості сімейних взаємин. За умов емоційного дистанціювання, конфліктності у стосунках із батьками, частих покарань або сварок у родині дитина часто реагує на зображення негативно. Діти з неповних сімей, які почуваються емоційно комфортно, часто позитивно оцінюють малюнок. Натомість, у разі відчуття втрати, психологічного дискомфорту або переживання своєї ситуації як неповноцінної, сприйняття малюнка набуває негативного забарвлення [16].

Дана методика є релевантною для діагностики рівня тривожності саме у молодшому шкільному віці. Її використання дозволяє визначити індивідуальні відмінності в емоційному реагуванні дітей залежно від їхнього типу темпераменту, що дає змогу простежити зв'язок між типом темпераменту і рівнем тривожності.

«Тест шкільної тривожності Філіпса»

Для дослідження рівня та особливостей тривожності, пов'язаної зі шкільним середовищем, у дітей молодшого та середнього шкільного віку використовується тест шкільної тривожності Філіпса. Методика включає 58 запитань, які можуть бути подані як у письмовій формі, так і зачитані дитині. У відповідь на кожне запитання учень має дати однозначну відповідь: «так» (позначається знаком «+») або «ні» (знаком «-») (Додаток Б) [15].

Тест шкільної тривожності, розроблений американським психологом Б. Філіпсом, є дієвим інструментом для виявлення різних аспектів тривожності, що виникає у школярів у зв'язку з навчальним процесом. Він дозволяє оцінити як загальний рівень шкільної тривожності, так і специфіку її прояву за різними напрямками – від ставлення до навчання до міжособистісних відносин з учителями та однокласниками.

Методика була розроблена американським психологом Б. Філіпсом у середині 1970-х років як відповідь на зростаючу потребу у виявленні емоційного

неблагополуччя дітей у шкільному середовищі. У той час у США активно вивчалися чинники, що впливають на академічну успішність і психоемоційний стан школярів. Одним із центральних чинників виявилася тривожність, зумовлена освітнім процесом, що часто залишалася непоміченою або неправильно інтерпретованою педагогами та батьками.

Вибір цієї методики обумовлений її спрямованістю на шкільне середовище як основне джерело тривожних переживань. Методика Філліпса дає змогу встановити не лише загальний рівень тривожності, а й з'ясувати її структуру та джерела. Це дозволяє простежити, як різні аспекти темпераменту можуть впливати на характер переживань, пов'язаних із навчанням, самооцінкою та соціальними контактами у школі.

У структурі запропонованого автором тесту виділено низку шкал, що відображають емоційні та психофізіологічні особливості стану дитини у шкільному середовищі:

1. Загальна тривожність у школі – характеризує емоційний стан дитини, пов'язаний із різними аспектами її участі в шкільному житті.
2. Переживання соціального стресу – відображає емоційне тло, на якому формуються міжособистісні стосунки, насамперед із ровесниками.
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – свідчить про психологічні бар'єри, що перешкоджають реалізації потреби в успіху та досягненні високих результатів.
4. Страх самовираження – проявляється в емоційній напрузі, пов'язаній із необхідністю особистісного саморозкриття, демонстрації власних умінь і можливостей.
5. Страх перевірки знань – виявляється в негативних переживаннях і тривожності в ситуаціях контролю знань, особливо публічного характеру.
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – пов'язана з орієнтацією дитини на зовнішню оцінку, тривожністю через можливе несприйняття або критику з боку значущих дорослих і однолітків.

7. Низький фізіологічний опір стресу – свідчить про індивідуальні психофізіологічні особливості, які знижують адаптивність до стресових ситуацій і сприяють неадекватним реакціям на тривожні подразники.

8. Проблеми у взаємодії з учителями – відображають емоційний клімат у стосунках з педагогами, що може негативно впливати на навчальну мотивацію та успішність дитини [27].

Тест-опитувальник «Коло» Г. Айзенка

Тест є адаптованою дитячою версією класичного тесту Ганса Айзенка, яка працює за принципом самооцінки: дитина самостійно обирає ті характеристики, які, на її думку, відповідають їй, тобто набір прикметників, які описують типові риси поведінки й емоційних реакцій різних темпераментів. Або ж у крайньому випадку класний керівник обирає притаманні дитині характеристики (Додаток В) [8].

На відміну від класичних опитувальників Айзенка, «Коло» не перевантажує дитину складними питаннями, а дозволяє м'яко виявити її індивідуальні риси через проєктивну самооцінку.

Важливим є також те, що методика ґрунтується на суб'єктивному самоусвідомленні дитиною власних характеристик. Таким чином, вона дозволяє не лише виявити темпераментні риси, а й оцінити самосприйняття, яке теж пов'язане з рівнем тривожності. Наприклад, діти з меланхолійним типом можуть обирати характеристики, що відображають невпевненість і пасивність, що збільшує ризик високої шкільної тривожності.

Саме завдяки цій властивості тест "Коло" доречно використовувати разом із методиками діагностики тривожності – наприклад, з тестом Філіпса або Тембла–Доркі–Амена. Це дозволяє виявити зв'язки між темпераментом та схильністю до тривожних станів, що і є головною метою даної роботи.

2.2. Психодіагностичні методики вивчення тривожності та темпераменту підлітків

Тест «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є надійним та інформативним інструментом для самостійного визначення рівня тривожності як у конкретний момент часу (ситуативна тривожність), так і як стабільної особистісної характеристики. Методика була розроблена у 1970 році та адаптована для використання вітчизняними дослідниками, зокрема Ю. Л. Ханіним. У зв'язку з цим вона відома під назвою «Шкала Спілбергера – Ханіна» [26].

Опитувальник Ч. Спілбергера містить 40 тверджень, з яких перші 20 спрямовані на вимірювання рівня реактивної (ситуативної) тривожності, а решта 20 – на оцінку особистісної тривожності. Кожне твердження передбачає вибір однієї з чотирьох відповідей, що відображають ступінь вираженості певного емоційного стану [12] (Додаток Г) [14].

Однією з ключових переваг цієї методики є її здатність розрізняти тривожність як тимчасовий стан і як стійку особистісну рису, що вигідно вирізняє її серед інших психодіагностичних інструментів, які здебільшого фокусуються лише на одному з цих аспектів. Завдяки простоті застосування та високій ефективності, шкала набула широкого поширення у практиці психологічної діагностики.

Шкала прояву тривожності Тейлор

Шкала тривожності Тейлор була створена на основі шкали ММРІ (Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника). Її метою є визначення рівня особистісної тривожності як стійкої індивідуально-психологічної характеристики, яка відображає схильність суб'єкта до тривожного реагування в різноманітних життєвих ситуаціях.

Особистісний опитувальник, розроблений Ж. Тейлором у 1953 році, призначений для вимірювання тривожності як стабільної особистісної риси.

Оригінальна версія містить 100 тверджень, з яких 50 є ключові, а 50 – маскувальні. Існують два адаптованих варіанти методики: версія Т. Немчинова, що включає 50 пунктів, та варіант В. Норагідзе, який містить 60 пунктів, із додаванням 10 запитань так званої «шкали брехні» (Додаток Г) [2].

Шкала Тейлор є цінною для дослідження, оскільки дозволяє виявити загальний емоційний фон, тривожні переживання, внутрішню напругу, які формуються під впливом типу темпераменту та соціального середовища. У порівнянні з методикою Спілбергера – Ханіна, ця шкала більше акцентується на особистісному рівні тривожності, що дозволяє доповнити загальну картину і краще зрозуміти емоційні особливості молодших школярів і підлітків різного темпераменту.

Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (варіант А)

У 1963 році Ганс Айзенк опублікував опитувальник, розроблений з метою вивчення особистісних характеристик і типів темпераменту. На основі аналізу результатів дослідження 700 військовослужбовців із невротичними розладами він визначив два ключові фактори, за допомогою яких можна описати індивідуальні риси людини: екстраверсію-інтроверсію та рівень невротизму [13].

Опитувальник Айзенка є базовим інструментом для визначення типу темпераменту кожного респондента. Це дозволяє провести порівняльний аналіз рівнів тривожності в групах з переважанням різних темпераментних особливостей – таких як холеричний, сангвінічний, флегматичний або меланхолічний тип. (Додаток Д) [9].

Таким чином, ЕРІ дає змогу не лише визначити темперамент, але й простежити взаємозв'язок між тривожністю та рисами особистості, що особливо важливо у періоди активного психоемоційного розвитку, якими є молодший шкільний і підлітковий вік.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розглянуто психодіагностичні методики, що дозволяють комплексно вивчати рівень тривожності та особливості

темпераменту дітей молодшого шкільного віку, а саме проаналізовано три інструменти: методику Р. Теммла, М. Доркі та В. Амена, тест шкільної тривожності Б. Філліпса та тест-опитувальник «Коло» Г. Айзенка.

Методика Теммла–Доркі–Амена виявилася ефективною у виявленні глибинних емоційних переживань дітей завдяки проєктивному підходу. Вона дає змогу не лише оцінити загальний рівень тривожності, а й проаналізувати реакції дитини в конкретних життєвих ситуаціях. Її використання особливо важливе в роботі з молодшими школярами, які ще не можуть чітко вербалізувати свої емоційні стани.

Тест Філліпса дозволяє оцінити структуру та джерела шкільної тривожності, розкриваючи як емоційні, так і поведінкові аспекти взаємодії дитини з навчальним середовищем. Його шкали охоплюють широке коло факторів, що впливають на тривожність, включаючи стосунки з вчителями, страх перевірок знань, соціальні взаємодії та рівень самоприйняття.

Тест-опитувальник «Коло» Г. Айзенка, у свою чергу, дозволяє визначити тип темпераменту дитини на основі самооцінки та сприйняття власної поведінки. Його використання в контексті тривожності дає змогу прослідкувати зв'язок між темпераментними особливостями та рівнем шкільної тривожності.

Застосування цих трьох методик у комплексі забезпечує глибше розуміння індивідуального профілю кожної дитини, дозволяє діагностувати тривожні прояви на етапі їх виникнення та формувати педагогічні або психологічні рекомендації з урахуванням типу темпераменту молодшого школяра.

Для підліткового віку були підібрані три психодіагностичні методики: тест тривожності Спілбергера – Ханіна, шкала прояву тривожності Тейлор, особистісний опитувальник Айзенка

Застосування вищезазначених методик у роботі з підлітками дозволяє здійснювати комплексний підхід до дослідження тривожності та темпераменту, беручи до уваги як поточні емоційні стани (ситуативна тривожність), так і сталі індивідуально-психологічні риси (особистісна тривожність, тип темпераменту).

Шкала Спілбергера – Ханіна є особливо цінною в контексті вивчення психоемоційного стану підлітків, адже саме в цьому віці спостерігається схильність до коливань настрою, підвищеної емоційної чутливості та нестабільності самооцінки. Завдяки поділу на два компоненти тривожності, методика дозволяє точно диференціювати, чи є тривожність реакцією на конкретну ситуацію, чи відображає глибинні особистісні особливості.

Шкала Тейлор, у свою чергу, орієнтована на вимірювання стабільної особистісної тривожності, що дозволяє встановити наявність внутрішньої напруги, яка може залишатися непомітною в ситуаційному контексті, але проявлятися як загальна емоційна нестабільність або підвищена чутливість до стресових факторів.

Опитувальник Айзенка дає змогу здійснити типологізацію темпераменту підлітків та дослідити вплив таких рис, як екстраверсія або нейротизм, на формування тривожних станів. З урахуванням результатів цієї методики можна не лише констатувати наявність підвищеної тривожності, а й зрозуміти її темпераментну основу, що є важливим для індивідуалізації психологічної допомоги та профілактики.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ

3.1. Аналіз рівня тривожності та типу темпераменту молодших школярів

Дослідження тривожності у молодших школярів має особливе значення, оскільки саме у цьому віці формуються перші стійкі соціальні зв'язки, розвивається здатність до саморегуляції та емоційної стійкості, а також активізується взаємодія з навчальним середовищем. Підвищена тривожність на цьому етапі може свідчити про труднощі адаптації, нестійке емоційне тло, наявність прихованих страхів або порушення стосунків із дорослими та однолітками.

Дослідження проводилося на вибірці, що складалася з 25 молодших школярів віком від 8 до 9 років. Із них 17 дитини чоловічої статі та 8 – жіночої (див. рис. 3.1).

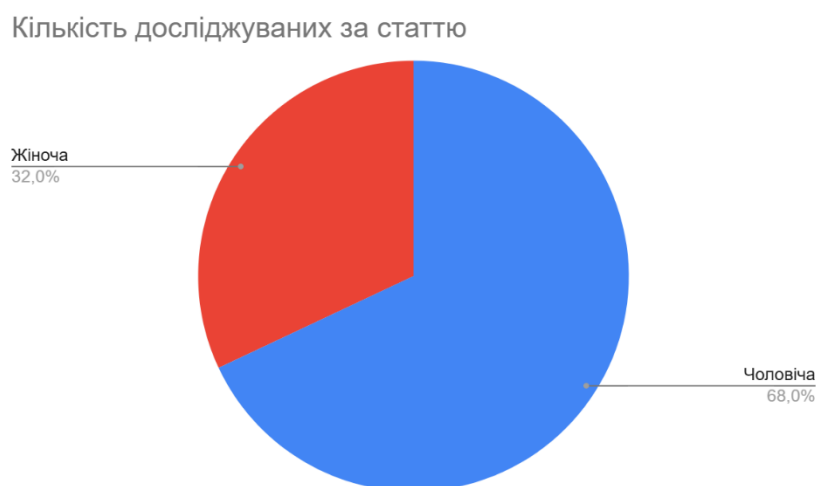


Рис.3.1. Розподіл досліджуваних молодших школярів за статтю.

Результати дослідження дозволили розподілити дітей на три основні рівні за ступенем вираженості тривожності:

- Високий рівень тривожності – 10 осіб (40 %),

- Середній рівень тривожності – 11 осіб (44 %),
- Низький рівень тривожності – 4 осіб (16 %). (див. рис.3.2).

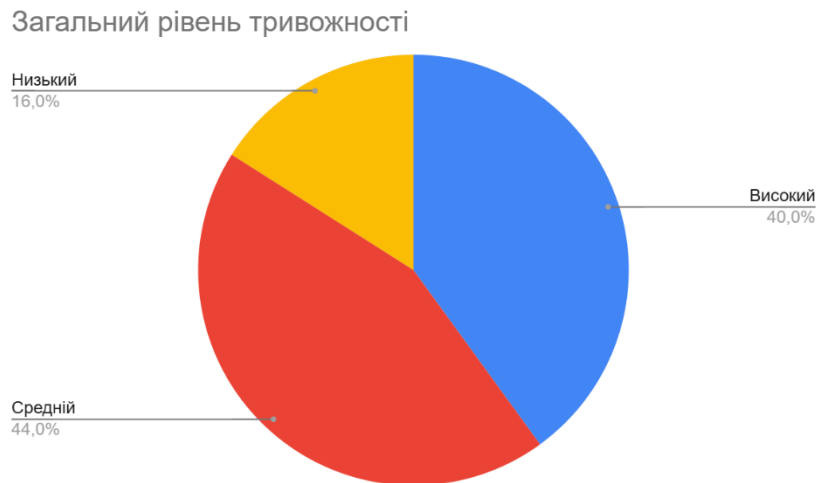


Рис. 3.2. Розподіл загального рівня тривожності молодших школярів за результатами дослідження.

Результати свідчать, що майже третина молодших школярів перебуває в стані підвищеного емоційного напруження, що може проявлятися у вигляді страхів, неадекватних реакцій на оцінювання, уникання спілкування з вчителями чи ровесниками, труднощів адаптації до нових умов. Високий рівень тривожності на цьому етапі розвитку є небажаним, оскільки він може стати перешкодою для повноцінного емоційного та соціального розвитку дитини, вплинути на навчальну мотивацію та впевненість у собі.

Найбільшу частину вибірки становлять діти із середнім рівнем тривожності – майже половина. Це свідчить про наявність певних тривожних переживань, які, однак, не мають стабільного або деструктивного характеру. Такий рівень може вважатися віковою нормою, особливо з огляду на перехід до шкільного навчання, збільшення кількості соціальних контактів і впливу зовнішнього оцінювання.

Низький рівень тривожності, зафіксований у 16 % учнів, свідчить про емоційну врівноваженість, почуття безпеки в шкільному середовищі та адекватну самооцінку. Такі діти, як правило, краще адаптуються до змін, легше

вступають у контакт із дорослими та однолітками, мають позитивне ставлення до навчання.

Поділ результатів за статевою ознакою дозволив виявити певні особливості. Із 10 дітей із високим рівнем тривожності, 7 – хлопчики, 3 – дівчатка. Серед 11 дітей із середнім рівнем тривожності, 8 – хлопчики, 3 – дівчатка. Дітей з низьким рівнем тривожності однакова кількість – по 2 особи (див. рис. 3.3).

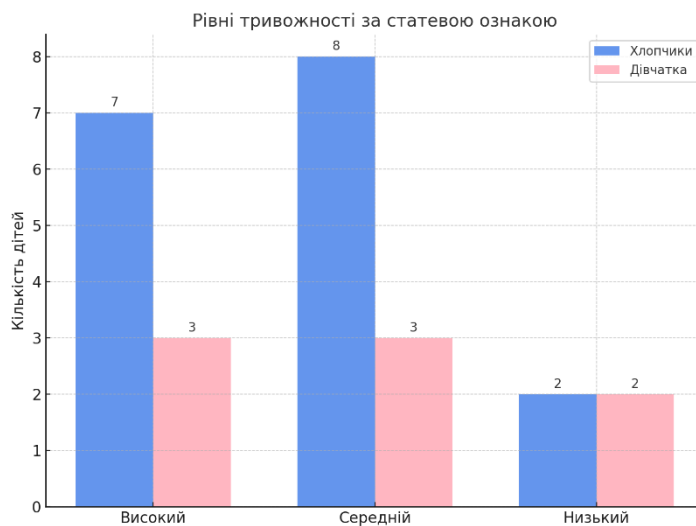


Рис. 3.3. Співвідношення тривожності молодших школярів за статтю.

Отже, у хлопчиків частіше фіксувався як високий, так і середній рівень тривожності. Це може бути пов'язано з тим, що хлопчики молодшого шкільного віку, з одного боку, мають меншу емоційну рефлексію та менше використовують вербальні способи вираження емоцій, а з іншого – частіше переживають труднощі адаптації через соціальні очікування, які вимагають прояву незалежності, сили, стриманості. Такий дисонанс між внутрішніми переживаннями та зовнішніми вимогами може викликати приховану або відтерміновану тривожність.

У дівчат, натомість, спостерігається дещо нижча загальна тривожність, що можна пояснити їхньою більшою емоційною зрілістю у цьому віці, відкритістю до соціальних контактів, а також схильністю до словесного вираження своїх емоцій, що знижує ризик формування внутрішнього напруження.

Під час дослідження було виявлено, що 13 дітей (52 %) виявили високий рівень загальної шкільної тривожності. Це свідчить про значне емоційне напруження, пов'язане з освітнім процесом.

Цей показник є досить тривожним, адже він сигналізує про те, що понад половина дітей уже на початкових етапах навчання стикаються з відчуттям дискомфорту, тривоги або страху, які можуть мати як ситуативний, так і стабільний характер. Далі розглянемо результати за окремими факторами шкали.

Далі розглянемо результати за окремими факторами (див. рис. 3.4).

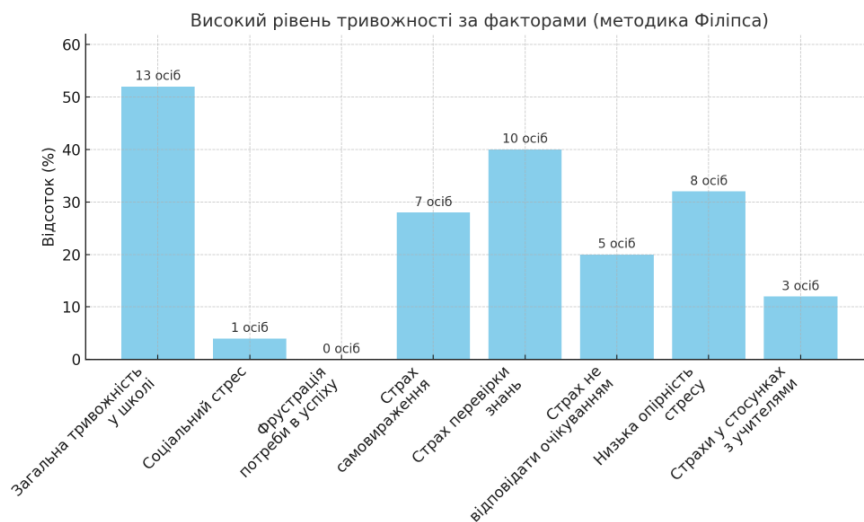


Рис. 3.4. Джерела тривожних переживань у молодших школярів, які виникають у процесі шкільного навчання.

Ще один із найвиразніших факторів тривожності - ситуація перевірки знань (10 дітей (40%)). Страх перед контрольними роботами, відповідями біля дошки, випробуваннями або перевітками свідчить про переживання дитиною високого тиску та ймовірне заниження впевненості у своїх знаннях. Такий високий рівень може бути наслідком як жорсткої системи оцінювання, так і надмірних очікувань з боку дорослих.

Страх висловлювати власну думку, відповідати на уроці, виходити до дошки, проявляти ініціативу – це ключові прояви страху самовираження. Середній рівень за цим фактором у 10 дітей (40%) може бути ознакою низької самооцінки, недостатньої підтримки з боку дорослих, або наявності негативного досвіду «публічного» виступу.

Інші аспекти тривожності, які входять у методику використану під час дослідження, не мають такої сильної вираженості серед молодших школярів.

Такі аспекти як: соціальна тривожність у спілкуванні з однолітками, невдоволення власними досягненнями, страх не відповідати очікуванням оточуючих, фізіологічна чутливість до стресу, напружені стосунки з педагогами – мають найнижчий рівень прояву тривожності, що може свідчити про загалом позитивний соціальний клімат у класі або про недостатню чутливість дітей до соціальних оцінок на цьому етапі розвитку; що для більшості молодших школярів потреба в досягненнях ще не є провідною мотивацією або вони не відчують значних бар'єрів для самореалізації; наявність емоційного контакту з викладачем або загалом позитивний педагогічний досвід.

За результатами дослідження можна визначити належність кожної дитини до одного з чотирьох класичних типів темпераменту:

- Флегматики – 9 дітей (36 %),
- Меланхоліки – 7 дітей (28 %),
- Сангвініки – 4 дитини (16 %),
- Холерики – 5 дітей (20 %) (див. рис. 3.5.)

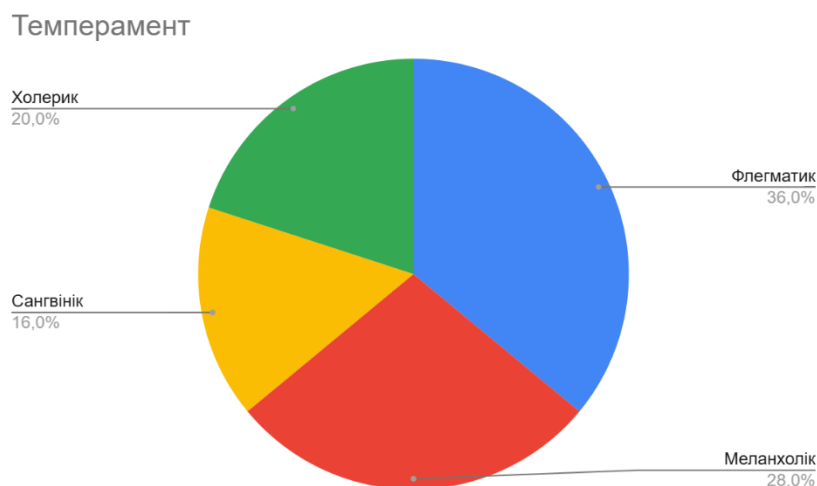


Рис 3.5. Розподіл типів темпераменту серед молодших школярів.

Як видно з отриманих результатів, найпоширенішим типом темпераменту серед молодших школярів виявився флегматичний. Діти з таким темпераментом, як правило, характеризуються спокоєм, врівноваженістю, стійкістю до

емоційних збурень, що потенційно може бути фактором зниження рівня тривожності.

Другою за чисельністю є група меланхоліків, які, згідно з класичною типологією, характеризуються високою емоційною чутливістю, схильністю до глибоких переживань, замкнутістю, невпевненістю у собі. Такі діти можуть реагувати на найменші труднощі посиленою тривожністю, виявляти страх перед оцінюванням або спілкуванням із вчителями. Їхня потреба в психологічній підтримці з боку дорослих особливо висока. Враховуючи це, меланхолійний темперамент потенційно є одним із найбільш уразливих щодо розвитку підвищеної тривожності.

Холеричний тип притаманний 5 дітям. Для таких школярів характерні висока збудливість, імпульсивність, різкі емоційні коливання, недостатній самоконтроль. У шкільному середовищі вони можуть проявляти нетерпіння, вибухові реакції, швидко втомлюватися. У контексті тривожності холерики можуть відчувати сильні, але короточасні стресові реакції. Їх тривожність часто ситуативна, пов'язана з конкретною подією.

Найменше у вибірці було сангвініків – лише 4 дитини. Це темперамент, який традиційно вважається найбільш оптимальним для соціальної адаптації: емоційно стабільний, комунікативний, енергійний, упевнений у собі. Такі діти зазвичай легко встановлюють контакти з однолітками й дорослими, демонструють впевненість у своїх діях, не схильні до довготривалого емоційного переживання. У межах дослідження можна припустити, що саме в цієї групи рівень тривожності, ймовірно, буде найнижчим.

Отже, виявлена картина типологічних особливостей темпераменту свідчить про значну індивідуальну різноманітність емоційних і поведінкових реакцій у дітей молодшого шкільного віку.

3.2. Аналіз рівня тривожності та типу темпераменту підлітків

Підлітковий вік – складний етап онтогенезу, що супроводжується значними психофізіологічними та соціальними змінами. Одним із частих

психологічних феноменів у цей період є підвищений рівень тривожності, що може мати як ситуативний, так і стабільно-особистісний характер. У контексті дослідження важливо розглянути, як різні типи темпераменту пов'язані з проявами тривожності у підлітків.

У дослідженні взяли участь 25 підлітків віком від 14 до 15 років, серед яких 12 чоловічої статі та 13 жіночої (див. рис. 3.6).

Кількість досліджуваних за статтю

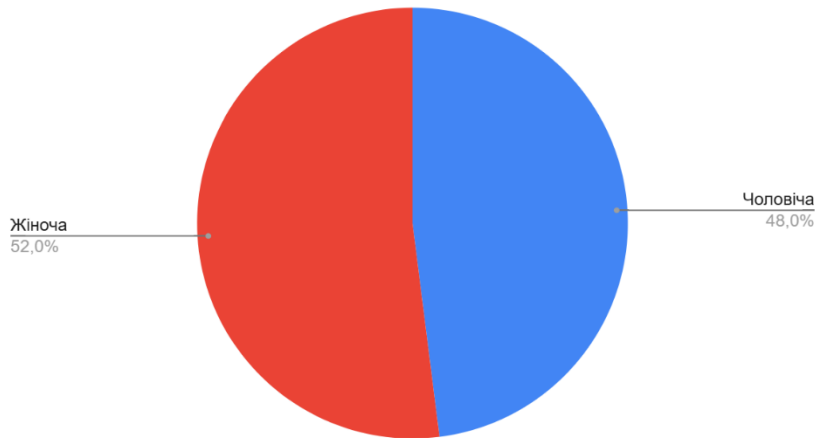


Рис.3.6. Розподіл досліджуваних підлітків за статтю.

Аналіз емпіричних даних, показав такий розподіл рівнів тривожності серед досліджених:

- високий рівень тривожності – 16 осіб (64 %),
- середній рівень тривожності – 6 осіб (24 %),
- низький рівень тривожності – 3 особи (12 %) (див. рис.3.7).

Загальний рівень тривожності

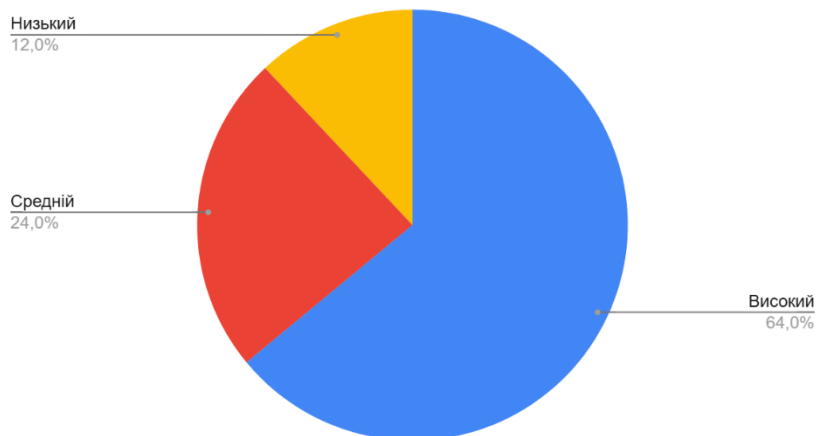


Рис. 3.7. Розподіл загального рівня тривожності підлітків за результатами дослідження.

Такий розподіл результатів свідчить про домінування високої тривожності серед підлітків. Майже дві третини вибірки (64%) мають показники, які вказують на виражену тривожність. Це є сигналом, що може свідчити як про вікову кризу, так і про можливу напруженість у навчальному середовищі, проблеми самооцінки чи міжособистісної адаптації.

Середній рівень тривожності спостерігається у 6 респондентів. Цей показник є умовно нормативним, тобто не вказує на дезадаптацію, але й не виключає її за несприятливих умов. Такі підлітки можуть добре справлятися зі щоденними труднощами, але в умовах тривалого або інтенсивного стресу можуть виявляти ознаки тривожних реакцій.

Низький рівень тривожності, що зафіксований у лише 3 осіб, є скоріше винятком. Це може свідчити про добру емоційну стійкість, впевненість у собі, високий рівень самоконтролю, або являтися як позитивною ознакою емоційної стабільності, так і свідченням можливої неусвідомленої витісненої тривоги або зниженої сенситивності. Важливо враховувати, що в підлітковому віці низька тривожність зустрічається рідше, адже цей період є чутливим до соціальних змін і психологічної напруги.

Під час дослідження була можливість комплексно оцінити тривожність за двома напрямками:

- Ситуативна тривожність (СТ) – як реакція на конкретну стресову ситуацію, що відображає поточний емоційний стан.
- Особистісна тривожність (ОТ) – як стабільна індивідуальна особливість, схильність особи сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Такий підхід дає змогу виявити не лише наявність підвищеної тривожності, а й глибше зрозуміти її динаміку та глибину у підлітковому віці.

Результати дослідження в межах цих категорій розподілились таким чином:

- високий рівень тільки особистісної тривожності – 7 осіб (28 %),
- високий рівень тільки ситуативної тривожності – 1 особа (4 %),
- високий рівень обох видів тривожності – 7 осіб (28 %),
- середній рівень обох видів тривожності – 9 особи (36%),
- низький рівень обох видів тривожності – 1 особа (4 %) (див.

рис. 3.8.).

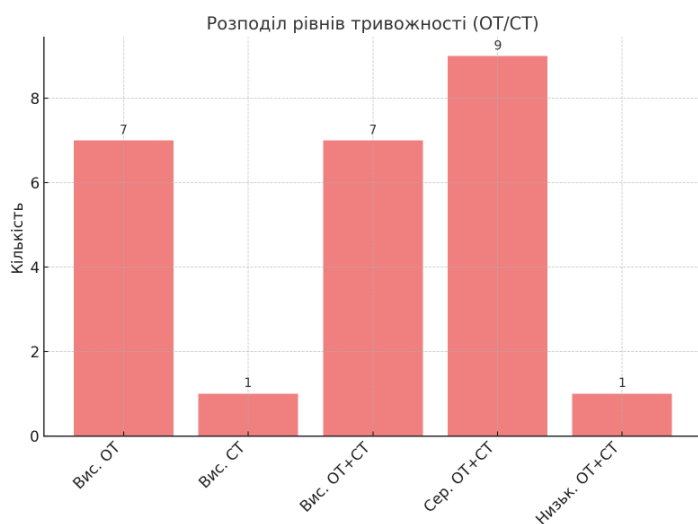


Рис. 3.8. Розподіл підлітків за видами тривожності

За результатами дослідження було виявлено, що у 9 респондентів (36 % вибірки) рівень обох видів тривожності був середнім. Це свідчить про збалансований емоційний стан: такі підлітки, хоча й можуть відчувати хвилювання у певних ситуаціях, зазвичай здатні мобілізувати власні ресурси та адекватно реагувати на вимоги середовища. Їхній емоційний фон достатньо стабільний, що забезпечує відносно комфортний рівень адаптації у повсякденному житті. Середній рівень тривожності вважається умовно нормативним і притаманний переважній частині психічно здорових людей

У 7 осіб (28 %) було виявлено високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це найбільш уразлива категорія підлітків, для яких

характерне одночасне поєднання підвищеної реактивності на ситуації та стійкої внутрішньої схильності до тривожності. Такі підлітки можуть виявляти надмірну чутливість до вимог, бути схильними до уникання складних ситуацій, демонструвати підвищене почуття провини, емоційну нестійкість. Вони найменш стійкі до стресу і можуть мати труднощі в адаптації до змінних умов навчання та міжособистісного спілкування.

Ще 7 підлітків з вибірки (28 %) мають високий рівень особистісної тривожності при нормальному (середньому або низькому) рівні ситуативної тривожності. Такий результат свідчить про те, що ці підлітки мають стійку схильність до внутрішнього неспокою, тривожних очікувань, постійного самоаналізу, навіть за відсутності зовнішніх подразників. Вони можуть не демонструвати значної тривожності в конкретних ситуаціях, проте перебувають у фоновому стані емоційного напруження, що є проявом ригідного, тривожного стилю особистості.

Інші дві комбінації видів тривожності, а саме: високий рівень тільки ситуативної тривожності та низький рівень обох видів тривожності притаманні лише двом підліткам, по одному на кожну комбінацію (по 4%). Це може свідчити про те, що підліток з високою СТ мав сильні переживання, пов'язані з конкретними подіями (наприклад, навчальне навантаження, іспити, конфлікти з однолітками або дорослими), але загалом не має тривожного типу особистості, також здебільшого є емоційно врівноваженим, однак у конкретних обставинах, які сприймаються як стресові, може реагувати гостро. А от підліток з низьким рівнем тривоги по обох видах має високий рівень емоційної саморегуляції, впевнений у собі та має низьку чутливість до стресових факторів. Водночас, надто низька тривожність іноді трактується як можлива ознака емоційної холодності, ригідності або недостатньої рефлексії.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що більшість підлітків демонструють високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про поширену тенденцію до глибокого внутрішнього переживання, напруженості, невпевненості у собі, що не завжди помітно ззовні. Водночас

третина вибірки має високі показники за обома шкалами, що вказує на наявність виражених труднощів у подоланні емоційного напруження як на рівні особистісних установок, так і в реакціях на конкретні ситуації. Така картина є типовою для підліткового віку, який характеризується нестабільністю емоційної сфери, загостреним сприйняттям вимог, пошуком ідентичності та високою чутливістю до соціального оточення.

Таким чином, можна стверджувати, що більше половини підлітків схильні до підвищеного рівня тривожності, що становить психологічний ризик у контексті емоційного благополуччя, академічної успішності, комунікативної активності та психосоматичного здоров'я.

Також для більш кращого розуміння нижче в таблиці наведено всі результати (Див. табл. 3.1).

Табл. 3.1

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток від загальної кількості
Високий	16	64%
Середній	6	24%
Низький	3	12%
Високий рівень тільки ОТ	7	28%
Високий рівень тільки СТ	1	4%
Високий обох видів	7	28%
Середній обох видів	9	36%
Низький обох видів	1	4%

Поділ результатів за статевою ознакою дозволив виявити певні особливості. Із 16 підлітків з високим рівнем тривожності 6 – чоловічої статі, 10 – жіночої. Серед 6 дітей із середнім рівнем тривожності 4 – чоловічої, 2 – жіночої. Дітей з низьким рівнем тривожності 2 – чоловічої, 1 – жіноча (див. рис. 3.9).

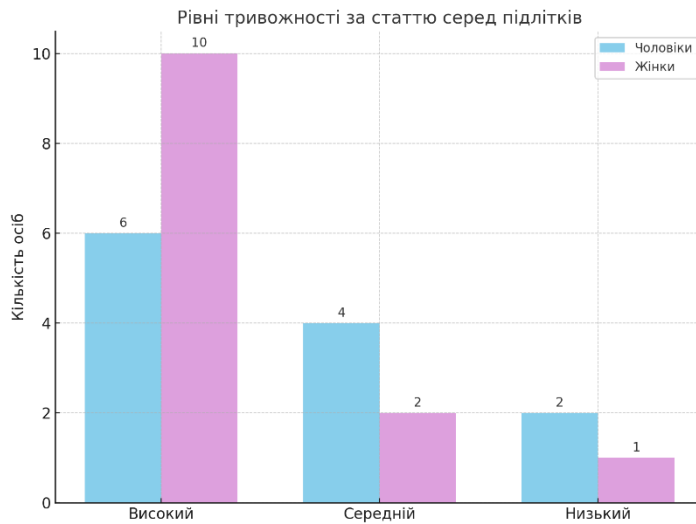


Рис. 3.9. Співвідношення тривожності підлітків за статтю.

Ці дані свідчать про дещо вищу схильність до тривожності серед дівчат. Ця тенденція є узгодженою з низкою досліджень у сфері дитячої та підліткової психології, які вказують на гендерну специфіку емоційної сфери. Зокрема, дівчата в підлітковому віці рідше проявляють агресію назовні, однак частіше переживають внутрішнє напруження, тривожність, страх перед оцінюванням, невпевненість у власній значущості. Така схильність може пояснюватися не лише особистісними особливостями, а й соціокультурними чинниками, які сприяють формуванню у дівчат більшої відповідальності, залежності від соціального схвалення, орієнтації на міжособистісні стосунки.

Натомість хлопці частіше демонструють зовнішні форми реагування на тривожність, такі як імпульсивність, агресія або уникнення ситуації. Це не означає, що вони не відчують тривоги, але вони можуть її менш усвідомлювати або приховувати.

За результатами дослідження, було виявлено такий розподіл типів темпераменту серед 25 обстежених підлітків:

- сангвініки – 4 осіб (16 %),
- холерики – 8 осіб (32 %),
- флегматики – 7 осіб (28 %),
- меланхоліки – 6 осіб (24 %) (див. рис 3.10.).

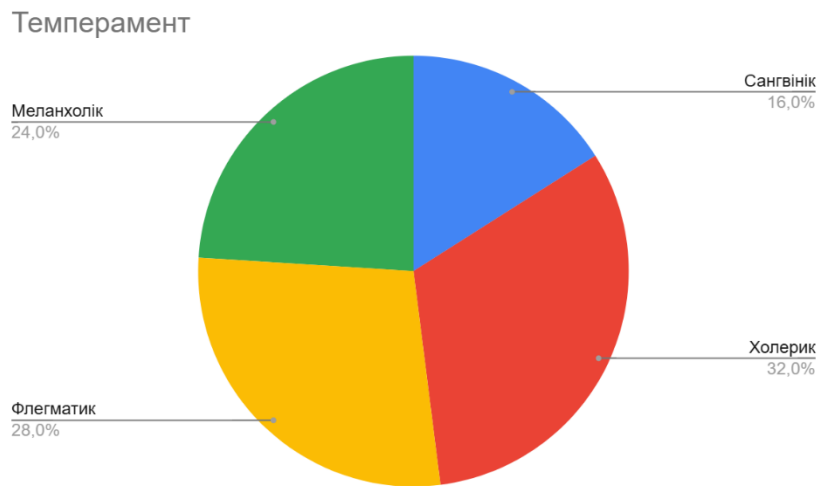


Рис 3.10. Розподіл типів темпераменту серед підлітків.

Отримані дані свідчать про достатню представленість усіх типів темпераменту у вибірці, що дозволяє провести подальший порівняльний аналіз тривожності з урахуванням типологічних особливостей. Найчисельнішою групою виявилися холерики (32 %), що цілком відповідає віковим особливостям підлітків, які часто проявляють емоційну збудливість, імпульсивність, високу активність та нестабільність поведінки. Флегматики становлять майже третину вибірки (28 %) і відзначаються більш врівноваженим та спокійним типом реагування. Меланхоліків у вибірці 24 %, і цей тип, як правило, характеризується підвищеною чутливістю та схильністю до тривожності. Сангвініки, яких виявилось найменше (16 %), демонструють високий рівень соціальної активності та емоційної стабільності.

3.3. Порівняльний аналіз проявів тривожності у молодших школярів та підлітків залежно від типу темпераменту

Для перевірки статистичної гіпотези про наявність взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем тривожності у молодших школярів і підлітків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Коефіцієнт кореляції Пірсона застосовується для дослідження взаємозв'язку двох змінних, виміряних у метричних шкалах на одній і тій же вибірці. Він дозволяє визначити, наскільки пропорційна мінливість двох змінних. [30]

Значення коефіцієнта r коливається в межах від -1 до $+1$, де:

- $r = +1$ – ідеальний позитивний зв'язок (зі зростанням одного показника зростає й інший),
- $r = -1$ – ідеальний негативний зв'язок (зі зростанням одного показника інший зменшується),
- $r \approx 0$ – відсутність лінійного зв'язку.

Значення коефіцієнта кореляції Пірсона r_{xy} визначається за наступною 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 – значення змінних X і Y (тип темперамент та рівень тривожності);

\bar{x}, \bar{y} – середні значення відповідно для змінних X і Y ;

n – обсяг вибірки досліджуваних;

s_x, s_y – стандартні відхилення відповідних змінних (X та Y).

Серед 26 досліджуваних з високим рівнем тривожності розподіл за типами темпераменту був наступним:

- Меланхоліки – 10 осіб (38,5%),
- Флегматики – 7 осіб (26,9%),
- Холерики – 6 осіб (23,1%),
- Сангвініки – 3 особи (11,5%) (див. рис. 3.11).



Рис. 3.11. Прояви високого рівня тривожності кожного типу темпераменту серед досліджуваних.

Ці результати свідчать про те, що найбільше тривожних проявів зафіксовано серед осіб з меланхолійним типом темпераменту, що загалом узгоджується з теоретичними уявленнями про емоційну чутливість та вразливість меланхоліків. Високі показники серед флегматиків і холериків свідчать про те, що тривожність у певних умовах може проявлятися не лише у традиційно «схильних» типах, а й у більш стабільних (флегматичних), особливо якщо враховувати зовнішні впливи або накопичення соціального стресу. Найменше осіб з високим рівнем тривожності виявлено серед сангвініків, що підтверджує уявлення про їхню емоційну стійкість і оптимістичне ставлення до подій.

За допомогою проведених розрахунків результати було подано у формі кореляційної матриці за методом Пірсона. (Таб. 3.2).

Таб. 3.2

Властивість	Холерик	Меланхолік	Сангвінік	Флегматик	Тривожність холерика	Тривожність меланхоліка	Тривожність сангвініка	Тривожність флегматика
Холерик	1,00	0,33	0,12	-0,28	0,94	-0,32	0,29	-0,42
Меланхолік	0,33	1,00	0,10	0,29	0,44	0,15	0,06	-0,23
Сангвінік	0,12	0,10	1,00	0,38	0,37	-0,05	0,77	0,65
Флегматик	-0,28	0,29	0,38	1,00	-0,26	-0,04	0,38	0,54

Тривожність холерика	0,94	0,44	0,37	-0,26	1,00	-0,32	0,50	-0,32
Тривожність меланхоліка	-0,32	0,15	-0,05	-0,04	-0,32	1,00	-0,41	0,20
Тривожність сангвініка	0,29	0,06	0,77	0,38	0,50	-0,41	1,00	0,32
Тривожність флегматика	-0,42	-0,23	0,65	0,54	-0,32	0,20	0,32	1,00

- Найвищий позитивний зв'язок: Холерик – Тривожність холериків ($r = 0.94$), що логічно.
- Негативний зв'язок між тривожністю меланхоліків і тривожністю сангвініків ($r = -0.41$).
- Помірна позитивна кореляція між флегматиком і його тривожністю ($r = 0.54$).
- Сильні позитивні зв'язки (між «Холерик» і «Тривожність холериків»).
- Слабкі або від'ємні зв'язки (між «Тривожність меланхоліків» і «Тривожність сангвініків»).

Найвищий позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між холеричним темпераментом і рівнем тривожності холериків ($r = 0.94$). Це свідчить про дуже тісний взаємозв'язок: чим вираженіший холеричний тип у респондента, тим вищий рівень його тривожності. Менш виражена, але все ж помітна позитивна кореляція спостерігається між флегматиком і тривожністю флегматиків ($r = 0.54$), що означає: у флегматиків також є тенденція до підвищеної тривожності, але слабше виражена. У випадку меланхоліків ($r = 0.15$) і сангвініків ($r = 0.77$) цей зв'язок менш або більш помірний, але все ще позитивний. Це демонструє, що тривожність у всіх типів особистостей певною мірою пов'язана з домінуючим типом темпераменту.

Позитивні кореляції між деякими темпераментами можуть свідчити про змішані або мозаїчні темпераментні прояви у певних людей. Наприклад, меланхолік і флегматик мають помірну позитивну кореляцію ($r = 0.29$), що

цілком логічно: обидва типи є емоційно стриманими та менш активними, тому можуть мати подібні реакції у певних ситуаціях. Меланхолік і холерик ($r = 0.33$) – менш очікуваний зв'язок, оскільки це протилежні типи, однак можливо, у вибірці є респонденти з поєднанням емоційної глибини меланхоліків і енергії холериків.

Цікавою є позитивна кореляція між тривожністю флегматиків і тривожністю сангвініків ($r = 0.32$), а також між тривожністю сангвініків і тривожністю холериків ($r = 0.50$). Це може вказувати на те, що деякі зовнішні чинники (наприклад, стресогенні умови або ситуації) впливають на всі типи темпераментів, незалежно від їхньої базової емоційної стійкості. Також маємо негативну кореляцію між тривожністю меланхоліків і тривожністю сангвініків ($r = -0.41$), що свідчить про протилежні механізми переживання тривоги: сангвініки, як правило, мають нижчу тривожність, навіть якщо зовні це проявляється емоційно.

Спостерігаються цікаві міжтипові зв'язки. Наприклад, вищий рівень холеричного темпераменту пов'язаний з вищою тривожністю сангвініків ($r = 0.29$) і тривожністю меланхоліків ($r = 0.33$). Це може свідчити про наявність певного загального індивідуального емоційного збудження або підвищеної збудливості, незалежно від основного типу темпераменту. Водночас флегматик має слабо-негативну кореляцію з тривожністю меланхоліків ($r = -0.04$), що можна інтерпретувати як ознаку того, що ці типи рідко поєднуються або впливають один на одного в контексті тривожності.

Меланхоліки демонструють слабкий позитивний зв'язок зі своєю тривожністю ($r = 0.15$), однак вони більш суттєво корелюють з тривожністю холериків ($r = 0.44$), що є несподіваним. Це може вказувати на спільні риси чутливості або емоційної глибини, яка проявляється у відповідь на зовнішні подразники. Також меланхоліки мають негативну кореляцію з тривожністю флегматиків ($r = -0.23$), що свідчить про різні стилі переживання тривоги.

Отримані результати показують, що темперамент дійсно пов'язаний із тривожністю, однак ступінь цього зв'язку варіюється. Найбільш стабільні

зв'язки спостерігаються у холериків, де сильна збудливість супроводжується високим рівнем тривожності. Інші типи демонструють більш слабкі або змішані зв'язки. Також видно, що тривожність не завжди обмежується межами одного темпераменту, а може бути спільною характеристикою кількох типів.

Для дітей молодшого шкільного віку, тривожність частіше пов'язана з адаптаційними труднощами, зокрема – до нових умов шкільного життя, системи оцінювання, стосунків з учителем. У підлітковому віці джерела тривожності ускладнюються – до шкільних факторів додаються внутрішньоособистісні конфлікти, проблеми самооцінки, очікування соціального схвалення, страх перед майбутнім.

Крім того, у підлітковому віці переважає особистісна тривожність, що формується на основі внутрішніх оцінок, очікувань та тривалих емоційних станів.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження рівня тривожності та типів темпераменту серед молодших школярів та підлітків, а також здійснено порівняльний аналіз їх взаємозв'язку.

Результати дослідження показали, що у молодших школярів домінує флегматичний тип темпераменту, тоді як серед підлітків – холеричний. Це може частково пояснювати загальну тенденцію до вищого рівня емоційної реактивності та тривожності в підлітковому віці.

Також результати показали, що тривожність є досить поширеним явищем в обох вікових групах, проте має різну природу та рівень вираженості. Серед молодших школярів домінує середній рівень тривожності (44 %), що загалом можна вважати віковою нормою, тоді як у підлітків більшість демонструє високий рівень тривожності (64 %), що вже є підставою для психологічної настороженості. Це підтверджує гіпотезу про зростання емоційної напруги в період підліткового становлення.

Аналіз тривожності в контексті темпераменту дозволив встановити, що найбільш уразливими до тривожних проявів є меланхоліки – як серед молодших школярів, так і серед підлітків. Водночас найменший рівень тривожності виявлено у сангвініків, що узгоджується з їх високою емоційною стійкістю. Холерики демонструють сильний позитивний зв'язок між типом темпераменту та рівнем тривожності ($r = 0.94$), що свідчить про тісний зв'язок між емоційною збудливістю та схильністю до тривожних реакцій.

У розрізі вікових особливостей встановлено, що підлітки загалом демонструють вищий рівень тривожності, ніж молодші школярі. Якщо в молодших школярів переважає середній рівень тривожності, пов'язаний переважно з адаптацією до шкільного середовища та оцінюванням, то в підлітків переважає особистісна тривожність, що має більш усвідомлений, глибокий і соціально обумовлений характер. Це свідчить про вікове ускладнення емоційної сфери, підвищену рефлексивність і значну роль міжособистісних чинників у формуванні тривожних переживань.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджується: тип темпераменту значною мірою зумовлює рівень тривожності, а вікові особливості впливають на її характер. Підлітки з холеричним і меланхолійним темпераментом є більш уразливими до тривожності, тоді як молодші школярі демонструють менш стабільні, ситуативно зумовлені тривожні реакції.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної бакалаврської роботи було здійснено всебічне теоретичне й емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності в молодшому шкільному та підлітковому віці залежно від типу темпераменту. У процесі роботи розглянуто вікову специфіку розвитку особистості дітей, проаналізовано сутність тривожності як емоційного феномена, охарактеризовано основні підходи до розуміння темпераменту в науковій психології та встановлено взаємозв'язки між цими явищами на основі емпіричних даних.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив зробити висновок, що тривожність є одним із ключових емоційних станів дитини, що виникає як реакція на труднощі адаптації, невизначеність, очікування негативної оцінки чи небезпеки. У молодшому шкільному віці тривожність найчастіше проявляється у вигляді страху перед навчанням, оцінюванням, контрольними ситуаціями, що пов'язано з процесом шкільної адаптації. У підлітковому віці тривожність трансформується в глибше, більш усвідомлене емоційне переживання — вона часто пов'язана з соціальною взаємодією, самооцінкою, становленням "Я-концепції" та почуттям відповідальності за власні дії.

У дослідженні також було розкрито зміст і структуру темпераменту як вродженої властивості особистості, що визначає інтенсивність і динаміку психічних процесів. Тип темпераменту впливає на стиль поведінки, рівень емоційної стабільності, швидкість реагування на подразники, що своєю чергою позначається на рівні схильності до тривожних переживань.

У межах емпіричної частини роботи було проведено тестування 50 учнів — 25 молодших школярів (3 клас) і 25 підлітків (9 клас), які навчаються у Полтавській загальноосвітній школі I–III ступенів №19. Діагностика тривожності здійснювалася за допомогою методик, адаптованих до кожної вікової групи, а тип темпераменту визначався за опитувальниками Г. Айзенка.

Результати емпіричного дослідження свідчать про такі основні закономірності:

- У молодших школярів переважає середній рівень тривожності (44 %), тоді як у підлітків більшість (64 %) демонструє високий рівень тривожності, що свідчить про зростання емоційної напруги з віком.
- Найвищий рівень тривожності виявлено у дітей і підлітків з меланхолійним типом темпераменту, що зумовлено їх високою емоційною вразливістю, схильністю до глибоких переживань і нестійкістю нервових процесів.
- Також значна тривожність простежується у холериків, особливо в підлітковому віці, що пов'язано з імпульсивністю, збудливістю та труднощами у самоконтролі.
- Найменші показники тривожності демонструють сангвініки та флегматики, які характеризуються більшою стабільністю, адаптивністю, урівноваженістю.
- У підлітків тривожність носить переважно особистісний характер, що пов'язаний із самооцінкою, внутрішніми конфліктами та потребою в соціальному визнанні. У молодших школярів тривожність має більш ситуативний характер і пов'язана з оцінюванням з боку дорослих.
- Кореляційний аналіз підтвердив наявність сильного зв'язку між типом темпераменту та рівнем тривожності, зокрема для холериків у підлітковому віці цей зв'язок був найбільш вираженим ($r = 0.94$).

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджена: рівень тривожності у молодших школярів і підлітків значною мірою зумовлений типом темпераменту, а також залежить від вікових особливостей. У підлітковому віці тривожність є більш глибокою, соціально детермінованою та стабільною формою емоційного переживання, тоді як у молодших школярів — переважно ситуативною і менш усвідомленою.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, педагогів, класних керівників і батьків для раннього виявлення тривожності у дітей та підлітків, а також для формування індивідуальних рекомендацій з урахуванням типологічних

особливостей темпераменту. Матеріали дослідження можуть слугувати основою для створення профілактичних програм, тренінгів емоційної регуляції та психологічної підтримки в освітньому середовищі.

У цілому проведене дослідження дозволяє глибше зрозуміти природу дитячої та підліткової тривожності, окреслити фактори її виникнення та виявити психолого-педагогічні умови для її подолання. Надалі доцільним вважається продовження досліджень у контексті гендерних особливостей тривожності, впливу родинного виховання та соціокультурних умов на її формування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку // *Актуальні проблеми сучасної психології*: матеріали I міжнар. наук.-практ. конф., Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 23–27.
2. Діагностика рівня особистісної тривожності (за допомогою шкали проявів тривоги Тейлора, доповненої В. Г. Норахідзе шкалою щирості) [Електронний ресурс]. ЗДО №1 «Ромашка». URL: <https://ds1.sm.ua/діагностика-рівня-особистісної-тривожності> (дата звернення: 10.05.2025).
3. Дроботько І. Д. Визначення сутності тривожності як особистісної та ситуативної характеристики особистості підлітка // *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions*. 2019. С. 733.
4. Катальникова Н. О. Темперамент та його вплив на тривожність / Н. О. Катальникова ; наук. кер. Л. В. Дикіна // *Студентські наукові роботи з психології*. 2024. С. 110–117.
5. Кочерга О. В. Психофізіологія учнів початкової школи: прикладні аспекти // *Початкова школа*. 2009. № 2. С. 55–59.
6. Кункевич О. А. Фізіологічна теорія темпераменту І. Павлова. Типи нервової системи. Типи темпераменту та їхня психологічна характеристика. Сангвініки. Холеріки. Флегматики. Меланхоліки [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/fiziologichna-teoria-temperamentu-i-pavlova-tipi-nervovoi-sistemi-tipi-temperamentu-ta-ihna-psihologicna-harakteristika-sangviniki-holeriki-flegmatiki--504152.html> (дата звернення: 02.05.2025).
7. Кутішенко В. П. *Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій)*: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.

8. Мартиненко С. М., Осколова М. Д. *Вивчення особистості молодшого школяра засобами педагогічної діагностики*: навч.-метод. посіб. Київ : Київський ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. 142 с.
9. Методика вивчення темпераменту (опитувальник Г. Айзенка) [Електронний ресурс]. URL: https://proforientator.info/?page_id=6020 (дата звернення: 10.05.2025).
10. М'ясоїд П. А. *Загальна психологія*. Київ : Вища школа, 2004. 487 с.
11. Омельчинко Я., Кісарчук З. *Психологічна допомога дітям з тривожними станами*. Київ : Шкільний світ, 2008.
12. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) [Електронний ресурс]. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення: 08.05.2025).
13. Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (варіант А) [Електронний ресурс]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_eysenck/ (дата звернення: 03.05.2025).
14. Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [Електронний ресурс]. URL: <https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/Otsinka-rivnia-sytuatyvnoi-tryvozhnosti-BLANK.pdf> (дата звернення: 08.05.2025).
15. Тест тривожності (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-trevozhnosti-rtemml-mdorki-yamen-456538.html> (дата звернення: 03.05.2025).
16. Перепелюк Т. Д. Значимість діагностики типу темпераменту в підлітковому віці // *Сучасна наука: проблеми, перспективи, інновації: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. викладачів, практ. працівників, мол. учених та студентів / редкол.: А. Г. Драбовський [та ін.]*. Вінниця : Вінниц. кооператив. ін-т, 2020. С. 171–173.

17. Савчин М. В., Василенко П. П. *Вікова психологія: підручник*. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
18. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. *Загальна психологія: навч. посіб.* Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
19. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огородийчук З. В. *Загальна психологія: хрестоматія: навч. посіб.* Київ : Каравела, 2008. 640 с.
20. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. *Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб.* Київ : Каравела, 2009. 400 с.
21. Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) [Електронний ресурс]. URL: <https://www.annadomina.com/test-trivozhnist-r-teml-m-dorki-v-amen/> (дата звернення: 02.05.2025).
22. Тест тривожності (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен) [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-trevoznosti-rtemml-mdorki-vamen-456538.html> (дата звернення: 03.05.2025).
23. Халік О. О. *Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / О. О. Халік ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 16 с.*
24. Хайдарі А. Р., Гуменюк О. Г. Особливості типів темпераменту // *Матеріали XII Міжнародної наук.-практ. конф. «Актуальні пріоритети сучасної науки, освіти і практики»* (м. Париж, Франція, 29 березня – 1 квітня 2022 р.). С. 755–757.
25. Шаргородська С. *Нові діти – хто вони?* Київ : Шкільний світ, 2010. 388 с.
26. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) [Електронний ресурс]. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 03.05.2025).
27. Шпак В., Древе О. Апробація методики діагностики шкільної тривожності // *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2016.

№ 4. С. 97–102. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/543> (дата звернення: 02.05.2025).

28. Яланська С. П. *Загальна психологія: конспект лекцій* : навч. посіб. для студентів освіт.-кваліф. рівня «бакалавр». 2-ге вид., виправл. і допов. Полтава : Полтавський нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка, 2023. 191 с.

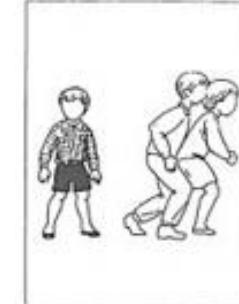
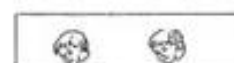
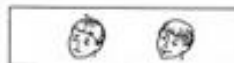
29. Fayziyeva N. Psychological Characteristics of Primary School Students // *Journal of Educational Psychology*. 2024. Vol. 2, Issue 2. Pp. 16–18.

30. Pearson r – критерій Пірсона [Електронний ресурс]. URL: <https://www.eztests.xyz/criteria/pearsonr/> (дата звернення: 15.05.2025).

31. Physical Development during Adolescence – Lifespan Development [Електронний ресурс]. Harper College. URL: <https://harpercollege.pressbooks.pub/lifespandevelopmentlumen/chapter/physical-development-during-adolescence/> (дата звернення: 30.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А



Додаток Б

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось заплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?
58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Додаток В

Бланк опитувальника

<p>схвильований тривожний негнучкий схильний до розмірковувань несимістичний стриманий нетовариський малоактивний невпевнений у собі уновільнений</p>	М	<p>образливий неспокійний агресивний запальний імпульсивний мінливий оптимістичний активний нетерплячий рухливий</p>	Х
<p>насивний обережний розсудливий доброзичливий стриманий надійний спокійний рівний терплячий наполегливий</p>	Ф	<p>активний відкритий балакучий безтурботний жвавий життєрадісний схильний до лідерства доступний товариський батьорий</p>	С

Додаток Г

1 група суджень про самопочуття

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

2 група суджень

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені бракує впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Додаток Д

1. Я можу довго працювати, не втомлюючись.
2. Я завжди виконував свої обіцянки, не рахуючись із тим, зручно це мені чи ні.
3. Як правило, руки й ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я упевнений у своїх силах.
6. Очікування нервують мене.
7. Інколи мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе повністю щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і не сперечаючись виконував усе те, що мені наказували.
11. Раз у місяць або й частіше у мене буває пронос.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
13. Я думаю, що я не більш нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не надмірно соромливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Інколи буває, що я говорю про речі, у яких зовсім не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюся через дурниці.
19. Я рідко помічаю за собою серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене не легко вивести із себе.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний усе приймати надто серйозно.
25. Коли я хвилююся, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний та уривчастий сон.
27. В іграх мені більше подобається вигравати, ніж програвати.

28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що сороміцькі жарти й дотепи викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так задоволеним життям, як ним задоволені, гадаю, інші люди.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно стурбований своїм матеріальним та службовим становищем.
33. Я упереджено ставлюся до деяких людей, хоч і знаю, що вони не можуть зашкодити мені.
34. Інколи мені здається, що переді мною такі труднощі, які мені на за що не подолати.
35. Я легко бентежуся.
36. Інколи я буваю настільки збудженим, що не можу заснути.
37. Я вважаю за краще уникати конфліктів і незручних ситуацій.
38. У мене бувають приступи нудоти й блювоти.
39. Я ніколи не запізнювався на зустрічі чи на роботу.
40. Час від часу я відчуваю себе нікому не потрібним.
41. Інколи мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу через щось або ж через когось.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто переживаю, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я людина нервова і легко збудлива.
47. Я часто помічаю, що у мене тремтять руки, коли я пробую щось зробити.
48. Я майже завжди відчуваю голод.
49. Мені бракує упевненості в собі.
50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про таке, про що краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якійсь задачі чи роботі.

54. У мене бувають періоди такої сильної стурбованості, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди зразу ж відповідаю на прочитані листи.
56. Я часто буваю прикро враженим.
57. Я майже ніколи не червонію.
58. У мене значно більше побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває так, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Як правило, я працюю з великим зусиллям.

Додаток Е

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, бажання відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи правда, що Вам дуже важко відповісти “Ні”?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи, чи віддаєте Ви перевагу тому, щоб почекати перед тим, як діяти?
6. Ви завжди стримуєте свої обіцянки, не зважаючи на те, що Вам це не завжди вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Взагалі Ви дієте і розмовляєте швидко, без запинок для обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви “нешасна людина”, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?
10. Чи зробили б Ви все, будь-що, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття невпевненості та сорому, коли хочете зав’язати розмову з симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?
12. Чи буває коли-небудь, що Ви сердитесь, виходите з себе?
13. Чи часто Ви дієте під впливом тимчасового настрою?
14. Чи часто Ви хвилюєтесь із-за того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книжкам над зустрічами з людьми?
16. Чи правда, що Вас легко образити?
17. Ви любите часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, що Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви часом повні енергії так, що все горить у руках, а часом зовсім в’ялі?
20. Чи хотіли б Ви, щоб у Вас було друзів менше, але щоб вони були дуже близькими?
21. Чи часто Ви мрієте?

22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас хвилює відчуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші та Бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і повеселитись у галасливій компанії?
26. Чи рахуєте Ви себе людиною збудливою і вразливою?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселю?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї, гадаєте, що можна було б зробити краще?
29. Ви, як правило, мовчите, коли знаходитесь в компанії інших людей?
30. Буває так, що Ви інколи переказуєте плітки чи чутки?
31. Буває таке, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви скоріше прочитаєте про це в книжці, ніж запитаете?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас приступи сильного тремтіння?
36. Якщо б Ви знали, що сказане Вами ніколи не буде розголошено, Ви б завжди висловлювались у дусі загальноприйнятого (як всі)?
37. Чи справді Вам неприємно знаходитись у компаніях, де насміхаються один над одним?
38. Ви дратівлива людина?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидких дій?
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу будь-яких неприємних подій, які могли б статись?
41. Чи правда, що Ви людина повільна і некваплива в рухах?
42. Ви коли-небудь спізнювались на побачення чи на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахливі сни?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку порозмовляти з незнайомою людиною?

45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи Ви б відчували себе дуже нещасним, якщо б тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Серед людей, яких Ви знаєте, такі, що Вам дуже не подобаються?
49. Могли б Ви сказати про себе, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вкажуть на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Чи рахуєте Ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечорниць?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить скучну компанію?
54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?