

ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ТРИВОЖНІСТЬ

Катальникова Н. О.

студентка 3(5) курсу бакалавра
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Дикіна Л. В.

ст. викладач кафедри практичної та клінічної
психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Ця тема є актуальною на сьогоднішній день, оскільки кількість людей, які страждають на тривожні розлади, постійно зростає. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 260 мільйонів людей у світі мають діагностований тривожний розлад. Сучасний світ характеризується високим рівнем стресових ситуацій і тривожності, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я людини. Соціальні, економічні та політичні проблеми, такі як пандемія COVID-19, економічна криза, міжнаціональні конфлікти та терористичні загрози можуть призводити до виникнення тривожності та страху [3].

Тривожні розлади можуть суттєво обмежувати життя людини та призводити до серйозних наслідків для здоров'я, включаючи депресію, порушення сну та навіть суїцидальні думки.

Експериментальні дослідження тривожності мають велику актуальність, оскільки вони можуть допомогти

зрозуміти біологічні, психологічні та соціальні фактори, що сприяють розвитку цього розладу. Такі дослідження дозволяють вивчати процеси, що лежать в основі тривожності, такі як переживання стресу, реакції на небезпеку та загрозу, прийняття рішень та ін. Вони можуть допомогти у розробці ефективніших методів діагностики, лікування та профілактики тривожності.

Вивчення взаємозв'язку типу темпераменту та тривожності може допомогти в розумінні механізмів розвитку тривожності та розробці ефективних стратегій лікування. Наприклад, підхід до лікування тривожності може відрізнятися залежно від того, який тип темпераменту має людина. Темперамент може впливати на відчуття тривоги, наприклад, люди зі схильністю до нейротизму та емоційної нестійкості можуть бути більш схильні до тривоги.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з поняття тривожності можна зазначити необхідність відрізнити тривогу від тривожності, якщо тривога – це епізодичні прояви стурбованості, сильного хвилювання, то тривожність надає стійкий стан. Тривожність не пов'язана з певною обставиною і проявляється постійно. Цей стан супроводжує людину у різних видах діяльності [4]. Тривогу можна проаналізувати, як: психічний феномен; окрему емоційну індивідуальність особистості; схильність особи до переживання хвилювання; стан високого занепокоєння. Занепокоєння проявляється не завжди, буває, що в ситуаціях людина залишається спокійною. Термін «тривожність» використовується для позначення щодо стійких індивідуальних відмінностей у схильності людини відчувати стан. Ця особливість відверто не виявляється у поведінці, проте її ступінь можна визначити, відштовхуючись від частоти та інтенсивності стану тривоги [2]. Розглянувши психологічні особливості темпераменту особистості, можна сказати, що темперамент є важливою складовою особистості, яка формується на основі генетичної обумовленості типу нервової системи та особистого досвіду людини. Наукове

визначення темпераменту базується на теорії чотирьох типів темпераменту, запропонованій Гіппократом: сангвінік, холерик, меланхолік та флегматик [5].

В науці існує багато досліджень, що досліджують взаємозв'язок між типом темпераменту та тривожністю. Згідно з теорією особистісних рис Ганса Айзенка (1916–1997), що включає в себе три типи рис: екстраверсія, нейротизм та психотизм, люди з високим рівнем невротизму схильні до тривожності та депресії, тоді як люди з низьким рівнем нейротизму менш схильні до цих емоційних станів.

Інші дослідження також підтверджують зв'язок між типом темпераменту та тривожністю. Наприклад, дослідження з використанням Типології особистості Майєрс–Бріггс показали, що люди з типом темпераменту INFP (інтроверт, інтуїтивний, почуттєвий, сприймаючий) мають вищий рівень тривожності порівняно з іншими типами [7].

Однак, необхідно зазначити, що цей зв'язок може бути складним та залежати від багатьох інших факторів, таких як вік, стать, життєвий досвід, стиль життя тощо. У будь-якому разі, взаємозв'язок між типом темпераменту та тривожністю є важливим аспектом для розуміння людської поведінки та психічного здоров'я. Цей зв'язок може бути використаний для розробки ефективних стратегій управління тривожністю та покращення психічного стану людей.

Мета роботи: виявити взаємозв'язок тривожності та типу темпераменту.

Об'єкт дослідження: темперамент та тривожність.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності та темпераменту.

Методики дослідження: 1. Особовий опитувальник EPI (Eysenck Personality Inventory) – Ганса Айзенка для виявлення типу темперамента. В адаптації А. Г. Шмельова (1985). 2. Шкала депресії Бека (англ. Beck Depression Inventory, BDI, 1961) – для виявлення рівню тривожності.

База дослідження. Дослідження проводилось анонімно

на випадковій групі осіб (тестування проходили всі бажаючі) в електронній формі.

Контингент дослідження. У дослідженні взяло участь 35 осіб різних вікових груп та статі.

За результатами проведеного тестування 35 реципієнтів, було виявлено взаємозв'язок тривожності з типами темпераменту. В таблиці 1 можна побачити загальну кількість набраних балів за тестом А. Бека окремими групами темпераменту. За результатами наведеними у таблиці 1 видно, що меланхолічний тип темпераменту має найбільший показник тривожності за останні 4 тижні, а флегматичний тип темпераменту має найменший показник.

Таблиця 1

Загальна кількість балів тривожності за А. Беком по кожному типу темпераменту по відповідям за останні 4 тижні

Загальна кількість балів:			
Меланхоліки	Сангвініки	Холерики	Флегматики
290	104	86	71

Для розрахунку відсотка тривожності серед типів темпераменту за отриманими результатами суму всіх балів тесту тривожності Бека, отриманих кожною групою типу темпераменту поділили на загальну кількість балів, які могли бути набрані всіма респондентами. Виходячи з вищесказаного, результати розрахунку відсотка проявів тривожності за останні 4 тижні серед кожної групи темпераменту можна побачити у таблиці 2.

Таким чином, виходячи з отриманих даних, ми бачимо, що існує певний зв'язок між тривожністю та типом темпераменту. Результати дослідження показують, що меланхоліки та сангвініки мають вищий відсоток тривожності, ніж холерики та флегматики при тестуванні за останні 4 тижні.

**Результати розрахунку відсотка
проявів тривожності серед кожної групи темпераменту за
останні 4 тижня**

Тип темпераменту	% прояву тривожності серед групи
Меланхоліки	30.61
Сангвініки	27.51
Холерики	19.05
Флегматики	18.78

Меланхолійний тип темпераменту обумовлений слабкою нервовою системою і характеризується емоційною нестійкістю (нейротичністю), що й зумовлює високий рівень особистісної тривожності у меланхоліків. Крім того, слабкість нервової системи зменшує можливість для саморегуляції проявів високої особистісної тривожності у меланхоліків [6]. Обидва тести – тест на тривожність А. Бека та тест на тип темпераменту Айзенка – допомагають виявити зв'язок між тривожністю та типом темпераменту. Тест на тривожність А. Бека, який зазвичай використовують для вимірювання рівня тривожності, з'ясує, наскільки особа схильна до тривоги, стресу та нервозності за останній час [7].

Результати тесту свідчать про розподіл тривожності серед різних типів темпераменту в даній вибірці. У цьому випадку, меланхоліки мають найвищий рівень тривожності (30.61%), що може свідчити про їхню схильність до переживання тривоги та стурбованості. Сангвініки мають другий за величиною рівень тривожності (27.51%), що може вказувати на їхню емоційну чутливість та легке збудження. Холерики мають середній рівень тривожності (19.05%), що може свідчити про їхню впевненість в собі та нахил до діяльності в ситуаціях, які потребують прийняття рішень.

Флегматики мають найнижчий рівень тривожності (18.78%), що може вказувати на їхню стабільність та спокійну природу.

Проте варто зазначити, що ці результати відображають лише розподіл тривожності в даній вибірці та не можуть бути універсальними для всіх людей з відповідними типами темпераменту. Крім того, рівень тривожності може залежати від багатьох інших факторів, таких як життєвий досвід, стиль життя та індивідуальні риси особистості.

Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) адаптований О. Г. Шмельовим – тест, що складається з 57 пунктів. З них 48, визначають шкали «нейротизм» і «екстраверсія–інтроверсія», а 9 питань складають шкалу «брехні» – покликану допомогти у визначенні ступеня щирості людини. Тест ЕРІ існує в варіантах А і В, схожих за змістом. Все це зроблено для збільшення точності при повторному проходженні. В даному емпіричному дослідженні було використано варіант А [1].

Тест Бека на тривожність (англ. Beck Anxiety Inventory) – це психологічний тест, призначений для вимірювання рівня тривожності у людей. Він був розроблений американським психологом Аароном Беком в 1988 році і має 21 запитання, які оцінюють як фізичні, так і психологічні симптоми тривоги. Учасники тестування відповідали на запитання тесту орієнтуючись на прояв симптомів за останні 4 тижні.

Тест Бека на тривожність може бути використаний для оцінки рівня тривожності за останній час у різних груп населення, включаючи дорослих, підлітків та дітей. Він часто використовується психіатрами, психологами та лікарями загальної практики для визначення рівня тривожності у пацієнтів та для моніторингу ефективності лікування тривожності.

Висновок. Тривожність – це негативний емоційний стан, що характеризується підвищеною активацією вегетативної нервової системи, суб'єктивним почуттям напруги та думками, пов'язаними з занепокоєнням та тривогою. В ході аналізу визначено, що у психологічній літературі розрізняють

тривожність як емоційний стан і як стійку властивість. Цю відмінність зафіксовано відповідно в поняттях «тривога» і «тривожність». Тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким станом.

При всьому різноманітті підходів до проблеми вчені та практики визнають той факт, що темперамент є біологічним фундаментом, на якому формується особистість як соціальна істота.

Дане дослідження підтвердило зв'язок між типом темпераменту та рівнем тривожності у людини, що може бути важливим для подальшого вивчення та розуміння психологічних процесів, що впливають на розвиток тривожності.

Отже, на основі результату можна припустити, що високий рівень тривожності у меланхоліків, згідно з теорією темпераменту, може бути пов'язаний через високий рівень нейротизму (тобто емоційної нестабільності та вразливості до стресу), тенденцію до інтроверсії, схильність до переживання тривоги та страху, що може призвести до більш вираженого рівня тривожності при проходженні тесту А. Бека. Крім того, меланхоліки зазвичай є дуже самокритичними та чутливими до критики, що також може сприяти збільшенню їхнього рівня тривожності під час проходження тесту. Флегматичний тип темпераменту характеризується рівноважністю, стійкістю до стресу, низькою емоційністю та повільністю реакцій. Такі риси характеру можуть знижувати ризик розвитку тривоги та знижувати рівень тривожності у флегматиків порівняно з іншими типами темпераменту, включаючи меланхоліків.

У той же час, тест А. Бека оцінює загальний рівень тривоги шляхом вимірювання рівня загального збудження та відчуття неспокою. Оскільки флегматики мають стійку та спокійну натуру, то вони можуть мати менший рівень загального збудження, що впливає на менший рівень тривожності за тестом А. Бека.

Література

1. Вплив темпераменту на діяльність та поведінку.
<https://lcptodcz.lviv.ua/news/>
2. Особистісна тривожність як соціально психологічна проблема.
http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf
3. Пічурін В. В. Психологічна та психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів / Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2015. № 3. С.46–52.
4. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. 2015. С.2–13.
5. Псядло Е. М., Темперамент та характер в історії медицини та психології, Одеса, Фенікс, 2019, С.333–337.
6. Темперамент.
https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1252.html
7. Українська психологічна термінологія: словник–довідник: За ред. М.–Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно–аналітичне агентство», 2010. 302 с.