

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА  
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**ВПЛИВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА РІВЕНЬ  
ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Кваліфікаційна робота**

здобувачки першого  
(бакалаврського) рівня  
вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Аліни СПІЦИНОЇ**

**Науковий керівник:**

завідувач кафедри загальної та  
соціальної психології, доктор  
психологічних наук, професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Рецензент**

професор кафедри загальної  
та соціальної психології  
кандидат психологічних наук,  
доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_  
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів – 2026**

## АНОТАЦІЯ

**Спіцина А. Вплив акцентуацій характеру на рівень тривожності особистості.** У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні чинники, що зумовлюють прояви тривожності у юнацькому віці. Узагальнено підходи українських і зарубіжних дослідників до розуміння феномена тривожності, розкрито її сутність як емоційного переживання та особистісної характеристики, а також окреслено особливості її прояву у юнацькому віці. Показано, що підвищена тривожність негативно впливає на процеси самовизначення, формування Я-концепції та адаптацію особистості. Результати засвідчили, що провідними психологічними чинниками тривожності є виражені акцентуації характеру (зокрема нестійкий і шизоїдний типи), особливості сімейної взаємодії, рівень самооцінки та рівень домагань. Встановлено, що нестійкий тип пов'язаний із мотиваційною невизначеністю та зниженням самооцінки, тоді як шизоїдний тип – із підвищенням реактивної тривожності та схильністю до усамітнення. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо зниження тривожності з урахуванням типологічних особливостей особистості. Практичне значення роботи полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій у діяльності психологів закладів освіти для оптимізації емоційного стану та підтримки особистісного розвитку старшокласників.

**Ключові слова:** тривожність, юнацький вік, самооцінка, мотивація досягнення, акцентуації характеру, психологічні чинники.

## ABSTRACT

**Spitsyna A. The influence of character accentuations on the level of personality anxiety.** The qualification work investigates psychological factors that determine the manifestations of anxiety in adolescence. Summarizes the approaches of Ukrainian and foreign researchers to understanding the phenomenon of anxiety, reveals its essence as an emotional experience and personal characteristic, and also outlines the features of its manifestation in adolescence. It is shown that increased anxiety negatively affects the processes of self-determination, the formation of the self-concept and personality adaptation. Conducted among schoolchildren in grades 10–11. The results showed that the leading psychological factors of anxiety are pronounced character accentuations (in particular, unstable and schizoid types), features of family interaction, level of self-esteem and level of demands. It was established that the unstable type is associated with motivational uncertainty and decreased self-esteem, while the schizoid type is associated with increased reactive anxiety and a tendency to solitude. Based on the results obtained, practical recommendations were developed for reducing anxiety, taking into account the typological characteristics of the personality. The practical significance of the work lies in the possibility of using the proposed recommendations in the activities of psychologists of educational institutions to optimize the emotional state and support the personal development of high school students.

**Keywords:** anxiety, adolescence, self-esteem, achievement motivation, character accentuations, psychological factors

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	9
1.1. Підходи зарубіжних та вітчизняних учених до вивчення проблеми акцентуацій характеру особистості .....	9
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці	11
1.3. Особливості впливу акцентуацій характеру на рівень тривожності особистості	19
<b>Висновки до розділу 1</b>	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ</b>	24
2.1. Обґрунтування емпіричного дослідження проблеми	24
2.2. Аналіз результатів дослідження	30
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності з урахуванням типологічних особливостей характеру	42
<b>Висновки до розділу 2</b>	44
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	47
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	50
<b>ДОДАТКИ</b> .....	

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** Актуальність теми дослідження впливу акцентуацій характеру на рівень тривожності особистості зумовлена зростанням поширеності тривожних станів у сучасному суспільстві та необхідністю поглибленого розуміння індивідуально-психологічних чинників їх формування. Умови соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, підвищених вимог до адаптації та самореалізації актуалізують проблему тривожності як одного з найбільш поширених емоційних феноменів, що впливає на ефективність діяльності, міжособистісні відносини та психічне благополуччя особистості.

У психологічній науці тривожність розглядається як складне багаторівневе утворення, що включає як ситуативні прояви, так і стійку особистісну характеристику. Водночас її рівень і специфіка прояву значною мірою залежать від індивідуально-типологічних особливостей особистості, зокрема структури характеру. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення акцентуацій характеру, які, за концепцією К. Леонгарда, є крайніми варіантами норми, що визначають підвищену чутливість до певних психотравмуючих впливів і специфіку емоційного реагування [17].

Актуальність дослідження посилюється тим, що окремі типи акцентуацій можуть виступати як фактори ризику підвищеної тривожності. Наприклад, тривожно-боязкий, дистимічний, емотивний або сенситивний типи характеризуються підвищеною вразливістю, схильністю до переживання напруження, страхів та невпевненості. Водночас інші типи акцентуацій можуть виконувати компенсаторну функцію, знижуючи рівень тривожності або змінюючи способи її прояву. Це свідчить про складний, неоднозначний характер взаємозв'язку між структурою характеру та емоційною сферою особистості.

Важливість дослідження також зумовлена практичними потребами психологічної діагностики, консультування та психокорекції. Розуміння впливу

акцентуацій характеру на рівень тривожності дозволяє більш точно прогнозувати поведінку особистості в стресових ситуаціях, виявляти групи ризику та розробляти індивідуалізовані програми психологічної допомоги. Це особливо актуально в освітньому середовищі, професійній діяльності та сфері міжособистісних відносин.

Таким чином, дослідження впливу акцентуацій характеру на рівень тривожності є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Воно сприяє поглибленню уявлень про індивідуально-психологічні детермінанти емоційних станів, а також створює підґрунтя для підвищення ефективності психологічної допомоги та профілактики дезадаптивних проявів особистості.

**Мета** роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу акцентуацій характеру на рівень тривожності особистості, а також у виявленні специфіки цього взаємозв'язку залежно від типологічних особливостей характеру.

**Об'єктом** дослідження є емоційно-особистісна сфера особистості.

**Предметом** дослідження виступає взаємозв'язок акцентуацій характеру та рівня тривожності особистості, зокрема вплив різних типів акцентуацій на вираженість тривожних проявів.

У роботі передбачено вирішення таких **завдань**:

- проаналізувати наукові підходи до вивчення акцентуацій характеру та тривожності у психології та розкрити психологічну сутність та типологію акцентуацій характеру;
- охарактеризувати феномен тривожності як емоційного стану та особистісної властивості;
- визначити теоретичні передумови взаємозв'язку акцентуацій характеру та тривожності;
- провести емпіричне дослідження типів акцентуацій характеру та рівня тривожності у досліджуваних;
- проаналізувати статистичні зв'язки між показниками акцентуацій

характеру та рівнем тривожності;

- виявити типи акцентуацій, що найбільшою мірою пов'язані з підвищеною тривожністю;
- розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності з урахуванням типологічних особливостей характеру.

З метою вирішення поставлених завдань у роботі застосовано **наступні методи**: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математико-статистичної обробки даних. До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методи: шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера; авторська анкета «Світ моїх переживань»; тест мотивації досягнення (Achievement Motivation) за Дж. Аткинсоном – у адаптованих опитувальних варіантах (self-report); опитувальник самоопису Сьюзан Хартер (Self-Perception Profile for Adolescents); опитувальник особистості Р. Кеттелла (16PF). Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та визначення чинників, що впливають на прояви тривожності, було використано метод кореляційного аналізу за Спірменом.

**Методологічну основу роботи** становлять сучасні підходи до вивчення особистості як цілісної, динамічної системи, сформовані у межах вітчизняної та європейської психологічної науки. Дослідження ґрунтується на діяльнісному підході, відповідно до якого психічні явища розглядаються у зв'язку з активністю суб'єкта та умовами його взаємодії з середовищем. Цей підхід представлений у працях С. Максименка, який розглядає особистість як систему, що розвивається у процесі діяльності та саморегуляції [17].

Важливим методологічним підґрунтям є також системний підхід, який дозволяє аналізувати акцентуації характеру та тривожність як взаємопов'язані компоненти емоційно-особистісної сфери. У цьому контексті значущими є положення Г. Костюка щодо цілісності психіки та її розвитку у процесі взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників [12].

Дослідження акцентуацій характеру базується на типологічному підході,

розробленому у європейській психології, зокрема у працях К. Леонгарда, який визначив акцентуації як крайні варіанти норми, що зумовлюють специфіку емоційного реагування. Подальший розвиток цього підходу в українському науковому просторі пов'язаний із дослідженнями індивідуально-типологічних особливостей особистості та їх ролі у формуванні поведінки.

Проблема тривожності розглядається у межах емоційно-регуляторного підходу, представленого у працях українських науковців, зокрема О. Чебикін [32], який досліджував емоційну сферу особистості та її роль у регуляції діяльності, а також Т. Титаренко [27], яка аналізувала тривожність у контексті життєвих криз і особистісного реагування на складні життєві обставини.

Методологічно значущими є також положення про взаємозв'язок особистісних рис і емоційних станів, що дозволяє розглядати тривожність як функцію індивідуально-типологічних характеристик, зокрема акцентуацій характеру. Такий інтегративний підхід забезпечує цілісне бачення досліджуваної проблеми та дозволяє поєднати теоретичний і емпіричний рівні аналізу.

**Теоретичне значення роботи** полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок акцентуацій характеру та тривожності як складових емоційно-особистісної сфери. У дослідженні систематизовано наукові підходи до вивчення цих феноменів, уточнено їх психологічну сутність та обґрунтовано механізми їх взаємодії. Отримані результати розширюють теоретичні знання про роль індивідуально-типологічних особливостей у формуванні емоційних станів особистості та сприяють розвитку сучасних підходів до вивчення психічної регуляції поведінки.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання її результатів у психологічній практиці, зокрема у сфері психодіагностики, консультування та психокорекції. Виявлення зв'язку між акцентуаціями характеру та рівнем тривожності дозволяє більш точно визначати індивідуальні особливості клієнтів, прогнозувати їх поведінку в стресових ситуаціях та розробляти індивідуалізовані програми психологічної допомоги. Розроблені рекомендації можуть бути використані у роботі практичних психологів,

педагогів і консультантів з метою зниження рівня тривожності та підвищення адаптивності особистості в різних сферах життєдіяльності.

**Структурою нашої роботи** є вступ, два розділи, висновки до розділів, список використаних джерел.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

### **1.1. Підходи зарубіжних та вітчизняних учених до вивчення проблеми акцентуацій характеру особистості**

Проблема акцентуацій характеру особистості посідає важливе місце у сучасній психології, оскільки дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні відмінності у поведінці, емоційному реагуванні, стилях спілкування та адаптаційних можливостях людини. Актуальність цієї проблематики зумовлена тим, що акцентуації знаходяться на межі норми і потенційної дезадаптації, виступаючи своєрідними «вразливими зонами» особистості. Саме через акцентуації характеру пояснюються особливості реагування людини на стресові ситуації, конфлікти, соціальні вимоги, а також її схильність до певних форм поведінки. У науковій літературі акцентуації розглядаються як крайні варіанти норми, що не є патологією, але за несприятливих умов можуть переходити у більш виражені, дезадаптивні форми.

У зарубіжній психології теоретичні засади вивчення акцентуацій характеру формувалися в межах типологічних та диференційно-психологічних підходів. Одним із ключових дослідників є К. Леонгард, який уперше системно описав феномен акцентуованих особистостей. Він визначав акцентуації як надмірне підсилення окремих рис характеру, що зумовлює вибіркочутливість до певних психогенних впливів. У своїй типології він виокремив низку типів акцентуацій, серед яких демонстративний, педантичний, застрягаючий, гіпертимний, дистимний, тривожний та інші. Важливою ідеєю Леонгарда є те, що акцентуації не є відхиленням від норми, а становлять її варіанти, які можуть проявлятися як у позитивному, так і в негативному аспекті залежно від життєвих умов [23].

Подальший розвиток проблеми в зарубіжній психології пов'язаний із

рисовими теоріями особистості. Зокрема, Ганс Айзенк розглядав індивідуальні відмінності через біологічно зумовлені параметри, такі як екстраверсія–інтроверсія та нейротизм. Його підхід дозволив розглядати акцентуації як крайні значення особистісних рис у межах континууму. Високі показники нейротизму, наприклад, можуть бути пов'язані з емоційною нестійкістю, тривожністю, що зближує їх із окремими типами акцентуацій. У сучасних західних дослідженнях акцентуації часто інтегруються у модель «Великої п'ятірки», де крайні прояви таких рис, як відкритість, доброзичливість чи сумлінність, можуть набувати акцентуованого характеру [17].

Окремо варто зазначити, що у зарубіжній психології акцентуації дедалі частіше розглядаються у контексті вразливості до психічних розладів, проте без прямого ототожнення з патологією. Такий підхід дозволяє поєднувати норму і ризик, розглядаючи акцентуації як фактори, що за певних умов можуть або сприяти розвитку особистості, або, навпаки, ускладнювати її адаптацію.

У вітчизняній психології проблема акцентуацій характеру отримала подальший розвиток у межах діяльнісного та особистісного підходів. Значний внесок у розуміння індивідуально-типологічних особливостей особистості зробив С. Максименко, який розглядає особистість як цілісну систему, що розвивається у процесі діяльності. У його концепції акцентуації можуть виступати як специфічні прояви індивідуальності, що впливають на вибір способів діяльності, стиль поведінки та адаптаційні можливості людини. Він підкреслює, що розвиток особистості є динамічним процесом, у якому акцентуації можуть змінюватися під впливом соціального середовища [17].

У працях І. Бех акцентуації розглядаються у контексті особистісного становлення та морально-ціннісної регуляції поведінки. Автор наголошує на тому, що індивідуальні риси характеру, у тому числі акцентуовані, визначають особливості взаємодії особистості з соціальним середовищем, її здатність до саморегуляції та відповідальності. У цьому підході акцентуації не лише описуються, а й оцінюються з точки зору їх впливу на розвиток особистості [1].

Сучасні українські дослідження акцентуацій характеру активно інтегрують їх із вивченням емоційної сфери, тривожності, стресостійкості та міжособистісних відносин. Дослідники аналізують, як акцентуації впливають на поведінкові стратегії, рівень адаптації до соціальних умов, ефективність професійної діяльності. Особлива увага приділяється підлітковому та юнацькому віку, оскільки саме в цей період акцентуації проявляються найбільш яскраво через нестабільність емоційної сфери та активне формування самосвідомості [5].

Важливим аспектом сучасних досліджень є розгляд акцентуацій як ресурсу розвитку. Наприклад, гіпертимні риси можуть сприяти активності та комунікабельності, педантичні – відповідальності та точності, а демонстративні – творчості та самопрезентації. Водночас за несприятливих умов ці ж риси можуть ускладнювати адаптацію, що підтверджує необхідність їх глибокого вивчення та врахування у психологічній практиці [7].

Таким чином, аналіз підходів зарубіжних і вітчизняних учених свідчить про те, що акцентуації характеру є складним і багатовимірним феноменом, який відображає індивідуальну специфіку особистості. Вони розглядаються як крайні варіанти норми, що поєднують у собі як потенціал розвитку, так і ризик дезадаптації. Інтеграція різних теоретичних підходів дозволяє глибше зрозуміти природу акцентуацій і визначити їх роль у життєдіяльності особистості, що є важливим для подальших наукових досліджень і практичної психологічної роботи.

## **1.2. Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці**

Тривожність у юнацькому віці є складним багатовимірним психологічним феноменом, що відображає особливості переживання невизначеності, внутрішніх конфліктів і процесів особистісного становлення. Цей віковий період характеризується інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах, що зумовлює підвищену чутливість до

зовнішніх впливів і внутрішніх суперечностей. Юнацький вік є етапом формування ідентичності, системи цінностей, світогляду та життєвих орієнтирів, що супроводжується необхідністю прийняття значущих рішень і відповідальністю за власний вибір. У цьому контексті тривожність виступає не лише як негативний емоційний стан, а й як індикатор активного процесу особистісного розвитку, пов'язаного з пошуком себе та свого місця у світі.

У зарубіжній психології тривожність розглядається як багаторівневе утворення, що включає як ситуативні, так і стійкі особистісні компоненти. У працях Ч. Спілбергер було обґрунтовано розмежування тривоги як стану (*state anxiety*) і тривожності як властивості особистості (*trait anxiety*), що дозволяє аналізувати її як результат взаємодії зовнішніх ситуаційних факторів і внутрішніх характеристик суб'єкта. Такий підхід особливо важливий у юнацькому віці, коли ситуаційні навантаження (екзамени, соціальні оцінки, міжособистісні відносини) поєднуються з нестабільністю самооцінки та ідентичності. У межах психосоціального підходу Ерік Еріксон підкреслював, що юність є кризовим етапом розвитку, пов'язаним із формуванням ідентичності, а невизначеність у цьому процесі може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності [10].

Аналіз зарубіжних і вітчизняних наукових підходів дає підстави стверджувати, що феномен тривожності не має єдиного універсального тлумачення і інтерпретується залежно від теоретичної парадигми, у межах якої він розглядається. Водночас більшість дослідників сходяться на тому, що розуміння тривожності потребує врахування двох ключових критеріїв – ситуаційної зумовленості та індивідуально-особистісних особливостей. У зв'язку з цим тривожність трактують або як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, або як відносно стабільну властивість особистості, що проявляється у схильності до переживання тривоги. Для уточнення змісту цього явища доцільно розмежовувати поняття «тривога» як актуальний стан і «тривожність» як індивідуальну характеристику

[38].

У психоаналітичній традиції Зигмунд Фрейд розглядав тривогу як стан внутрішнього напруження і занепокоєння, який виконує сигнальну та адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси особистості для реагування на потенційну небезпеку. У цьому підході тривога виступає важливим механізмом самозбереження, що попереджає суб'єкта про можливу загрозу. Водночас тривожність інтерпретується як знижений поріг виникнення тривожних реакцій, коли навіть нейтральні або слабо загрозові ситуації можуть викликати переживання напруження [28].

У диференційно-психологічному підході Г. Айзенк виділяє різні форми прояву тривожності, зокрема відкриту та приховану. Відкрита тривожність характеризується усвідомленим переживанням тривоги, яка проявляється у поведінці та діяльності особистості, тоді як прихована форма пов'язана з неусвідомленим внутрішнім напруженням, що не завжди має явні поведінкові прояви. У межах відкритої тривожності дослідник описує кілька варіантів її функціонування: гостру, нерегульовану тривожність, що проявляється як інтенсивне і неконтрольоване переживання; регульовану або компенсаторну тривожність, характерну для окремих вікових періодів, зокрема молодшого шкільного та раннього юнацького віку; а також культивовану тривожність, яка усвідомлюється особистістю як значуща риса і може виконувати регуляторну функцію, сприяючи організованості, відповідальності та досягненню цілей [29].

У вітчизняній психології тривожність у юнацькому віці розглядається у контексті особистісного розвитку, саморегуляції та життєвого вибору. У працях Тетяна Титаренко підкреслюється, що тривожність пов'язана з переживанням життєвих криз, невизначеності майбутнього та необхідністю самовизначення. Вона розглядається як сигнал про внутрішню напругу, що виникає у процесі осмислення власного життєвого шляху. У свою чергу, І Бех [1] аналізує тривожність у контексті розвитку самосвідомості та моральної відповідальності, наголошуючи на її зв'язку з усвідомленням наслідків власних

рішень. У працях С. Максименко тривожність розглядається як складова системи психічної саморегуляції, що відображає напруження між потребами особистості та умовами їх реалізації [17].

Методологічні підходи до дослідження тривожності знайшли відображення у працях провідних зарубіжних психологів, зокрема Ч. Спілбергер, Дж. Тейлора, К. Хорні, А. Фройд та інших. Водночас одним із перших, хто системно звернувся до вивчення тривожності, був засновник психоаналізу Зигмунд Фрейд. У його концепції тривожність розглядається як важливий сигнал небезпеки, що активізує захисні механізми психіки. Учений виокремлював кілька її форм, які зберігають наукову значущість і сьогодні: об'єктивну тривожність, пов'язану з реальною загрозою; невротичну, що має невизначений і часто неусвідомлений характер; а також моральну тривожність, яка проявляється як внутрішнє переживання провини або «голос совісті» [20].

Подальший розвиток уявлень про тривожність пов'язаний із диференціацією її проявів залежно від часових і особистісних характеристик. У цьому контексті Ч. Спілбергер запропонував розмежування тривожності як стану та як стійкої риси особистості. Ситуативна тривожність розглядається як тимчасова реакція на конкретні обставини, що сприймаються як загрозливі або значущі, наприклад, під час іспитів, спілкування з авторитетними особами чи в нових соціальних ситуаціях. Водночас особистісна тривожність має більш стабільний характер і проявляється як схильність інтерпретувати широкий спектр життєвих подій як потенційно небезпечні, супроводжуючись постійним відчуттям напруження та неспокою [23].

Особистісна тривожність формується під впливом індивідуального досвіду та емоційних реакцій на загрозу і може мати глибокі витоки, пов'язані з ранніми етапами розвитку. Саме тому вона відзначається відносною стійкістю та складністю корекції. Такий стан значно ускладнює життєдіяльність людини, оскільки супроводжується постійним очікуванням небезпеки навіть у ситуаціях, які об'єктивно не становлять загрози. Таким чином, сучасні підходи

до вивчення тривожності підкреслюють її багаторівневу природу та необхідність розглядати її як у контексті ситуативних реакцій, так і як інтегральну характеристику особистості.

Таким чином, сучасні підходи до розуміння тривожності підкреслюють її багатовимірний характер, що включає як емоційні стани, так і стійкі особистісні властивості. Різні форми і рівні прояву тривожності відображають як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти функціонування психіки, що зумовлює необхідність її комплексного вивчення у контексті індивідуального розвитку та життєдіяльності особистості.

Психологічні особливості прояву тривожності у юнацькому віці зумовлені специфікою розвитку когнітивної сфери. У цей період формується абстрактно-логічне мислення, здатність до прогнозування та аналізу можливих наслідків, що, з одного боку, розширює можливості пізнання, а з іншого – підвищує схильність до переживання невизначеності та ризиків. Посилення рефлексії сприяє зростанню самокритичності, формуванню складних уявлень про себе, що може супроводжуватися внутрішніми сумнівами та переживанням невідповідності між реальним і ідеальним «Я». Саме ця розбіжність часто стає джерелом тривожності, особливо в умовах високих соціальних вимог [2].

Емоційна сфера юнаків також характеризується підвищеною лабільністю та інтенсивністю переживань. Тривожність може проявлятися як постійне внутрішнє напруження, очікування негативних подій, страх невдачі або неприйняття. Значну роль у цьому відіграє підвищена значущість соціальної оцінки: думка однолітків, батьків, викладачів стає важливим фактором формування самооцінки. У цьому контексті тривожність може набувати соціального характеру, проявляючись у страху публічних виступів, міжособистісних контактів або оцінювання [3].

На поведінковому рівні тривожність у юнацькому віці може проявлятися по-різному. В одних випадках вона зумовлює уникання складних ситуацій, зниження активності, відкладання рішень. В інших – навпаки, сприяє

формуванню гіперконтролю, перфекціонізму, надмірної відповідальності. Такі поведінкові стратегії є спробами впоратися з внутрішнім напруженням, однак не завжди є ефективними та можуть призводити до емоційного виснаження.

Важливим аспектом є взаємозв'язок тривожності з мотиваційною сферою. З одного боку, помірний рівень тривожності може виконувати стимулюючу функцію, підвищуючи відповідальність, активність і прагнення до досягнення результату. З іншого боку, надмірна тривожність може блокувати діяльність, знижувати концентрацію уваги, ускладнювати прийняття рішень. У цьому сенсі тривожність виступає регулятором активності, який може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер [7].

Сучасні дослідження також підкреслюють зв'язок тривожності з соціальними умовами розвитку юнаків. Зростання інформаційного навантаження, невизначеність майбутнього, соціальні зміни та нестабільність можуть підсилювати рівень тривожності. Водночас підтримуюче середовище, наявність значущих стосунків і можливість самореалізації виступають факторами її зниження.

У юнацькому віці досить часто спостерігається зростання рівня тривожності, що пов'язано з новою соціальною ситуацією розвитку, а також із посиленням прагненням до самоствердження та визначення власної позиції. Особливої ваги набуває той факт, що за умов сформованої негативної Я-концепції у юнаків може формуватися стійкий тривожний фон, який ускладнює процес особистісного становлення і загалом негативно впливає на розвиток [28].

Як зазначають С. Томчук та М. Томчук, юнацький вік, порівняно з підлітковим, характеризується більшою диференційованістю емоційних переживань, а також підвищеним рівнем самоконтролю і саморегуляції. У цей період тривожність часто пов'язана з переживанням власної некомпетентності, невизначеністю щодо майбутнього, а також із питаннями міжособистісних і, зокрема, інтимних стосунків. Значну роль відіграє і сприйняття власної

зовнішності та уявлення про власні можливості у сфері взаємодії з іншими. Пікові прояви тривожності, на думку дослідників, відображають ті сфери, які є найбільш значущими для задоволення актуальних потреб особистості та її емоційного благополуччя [29].

Прояви тривожності у юнацькому віці можуть мати як соматичний, так і поведінковий характер. За даними І. Каськова та А. Марчевської, соматичні реакції включають зміни у функціонуванні організму, зокрема прискорене серцебиття, порушення дихання, тремтіння, м'язову напругу, підвищення артеріального тиску, а також розлади травлення. На поведінковому рівні тривожність проявляється більш варіативно: від пасивності, апатії та зниження ініціативності до імпульсивних або демонстративно-агресивних форм поведінки. Часто такі прояви поєднуються зі зниженою самооцінкою, що характерно для осіб із підвищеною особистісною тривожністю, а також із застрягаючим і педантичним типами акцентуації характеру. У результаті формується стійкий негативний емоційний фон, закріплюється почуття неповноцінності, зростає залежність від думки оточення, знижується автономність і спотворюється сприйняття соціальної реальності [8].

Загалом підвищений рівень тривожності негативно позначається на особистісному розвитку школярів. Такі учні часто мають труднощі у міжособистісних стосунках, рідше займають значущі позиції в групі однолітків, що, у свою чергу, підсилює їхню невпевненість у собі. У поведінці це може проявлятися або як тенденція до ізоляції та уникання контактів, або, навпаки, як прагнення привернути увагу будь-якими засобами, у тому числі соціально неприйнятними.

Емпіричні дослідження Я. Омельченка та З. Кісарчук дозволили диференціювати тривожні переживання залежно від рівня їх інтенсивності. Адекватний рівень тривожності пов'язаний із збереженням ефективності діяльності та соціальних позицій. Підвищений рівень супроводжується напруженням, але ще не призводить до значного порушення адаптації. Високий

рівень тривожності характеризується необхідністю постійного підтримання позитивного образу Я та утримання соціальних позицій, що вимагає значних внутрішніх ресурсів. Знижений рівень тривожності, у свою чергу, може свідчити про збереження позитивного самосприйняття, але іноді – і про недостатню чутливість до вимог середовища [21].

У дослідженні А. Гринечко «Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості» авторка зазначає, що такі особистості схильні сприймати навколишній світ як більш загрозливий, ніж він є насправді, що підвищує рівень внутрішнього напруження. Висока тривожність створює ризики для психічного здоров'я, сприяє розвитку передневротичних станів, негативно впливає на результати діяльності та навчальну успішність. Крім того, вона може визначати особливості професійного самовизначення, а також впливати на стабільність поведінки та рівень сформованості навичок самоконтролю [5].

Таким чином, тривожність у юнацькому віці є складним феноменом, що проявляється на різних рівнях – соматичному, емоційному та поведінковому, і суттєво впливає на особистісний розвиток, соціальну адаптацію та життєву активність індивіда. Тривожність у юнацькому віці є складним інтегративним утворенням, що формується під впливом когнітивних, емоційних, особистісних і соціальних чинників. Вона відображає внутрішню напругу, пов'язану з процесом становлення особистості, і може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. Розуміння психологічних особливостей її прояву є важливим для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки юнаків у період їхнього розвитку, спрямованих на формування стійкості, саморегуляції та зрілої ідентичності.

### **1.3. Особливості впливу акцентуацій характеру на рівень тривожності особистості**

Взаємозв'язок акцентуацій характеру та рівня тривожності особистості є

одним із ключових напрямів сучасних психологічних досліджень, оскільки дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у переживанні емоційної напруги, стресостійкості та способах реагування на життєві труднощі. Акцентуації характеру, як крайні варіанти норми, визначають специфіку емоційної чутливості, інтенсивність афективних реакцій і типові поведінкові стратегії. У цьому контексті тривожність виступає як інтегративний показник внутрішньої напруги, невизначеності та очікування загрози, а її вираженість значною мірою залежить від індивідуально-типологічних особливостей особистості. Саме тому вивчення впливу акцентуацій на рівень тривожності дозволяє глибше зрозуміти механізми формування емоційних станів та адаптаційних можливостей людини [7].

У зарубіжній психології підхід до аналізу цього взаємозв'язку ґрунтується на типологічних моделях особистості. У працях Карл Леонгард акцентуації розглядаються як чинники, що зумовлюють вибіркочувствителі до психогенних впливів. Це означає, що різні типи акцентуацій мають різну «чутливість» до стресових ситуацій і, відповідно, по-різному пов'язані з рівнем тривожності. Наприклад, тривожний, дистимний, застрягаючий типи характеризуються підвищеною емоційною напруженістю, схильністю до фіксації на негативному досвіді, очікуванням небезпеки, що створює передумови для підвищеного рівня тривожності. Натомість гіпертимний тип відзначається оптимістичністю, високою активністю, що може знижувати переживання тривоги, хоча іноді призводить до її ігнорування або недооцінки ризиків [16].

Подальший розвиток проблеми у зарубіжній психології пов'язаний із рисовими теоріями особистості. У концепції Г. Айзенк тривожність безпосередньо пов'язується з показником нейротизму, який відображає емоційну нестійкість, схильність до переживання страху, тривоги, напруження. Високий рівень нейротизму корелює з підвищеною тривожністю, що дозволяє розглядати окремі акцентуації як крайні прояви цієї особистісної

характеристики. Таким чином, акцентуації характеру можуть інтерпретуватися як індивідуальні варіації базових особистісних рис, які визначають інтенсивність емоційного реагування і схильність до тривожних переживань. У сучасних підходах також підкреслюється роль когнітивних схем і переконань, які формують індивідуальний стиль інтерпретації подій і можуть підсилювати або знижувати тривожність [11].

У вітчизняній психології взаємозв'язок акцентуацій і тривожності розглядається у ширшому контексті розвитку особистості та її саморегуляції. У працях С. Максименко акцентується увага на тому, що індивідуально-типологічні особливості визначають спосіб взаємодії особистості з середовищем, її здатність долати труднощі та регулювати власні емоційні стани. Тривожність у цьому підході розглядається як реакція на невідповідність між потребами особистості та можливостями їх реалізації. Акцентуації характеру можуть виступати як чинники, що посилюють цю невідповідність, або, навпаки, сприяють її подоланню залежно від умов середовища [17].

У працях І. Бех тривожність аналізується через призму морального розвитку та самосвідомості особистості. Автор підкреслює, що внутрішні суперечності, пов'язані з цінностями, нормами та особистісними прагненнями, можуть виступати джерелом тривожності. У цьому контексті акцентуації характеру визначають інтенсивність переживання цих суперечностей і способи їх подолання. Наприклад, особи з підвищеною чутливістю до соціальної оцінки або схильністю до самокритичності можуть переживати більш високий рівень тривожності у ситуаціях оцінювання чи міжособистісної взаємодії [1].

Психологічні механізми впливу акцентуацій характеру на рівень тривожності пов'язані з особливостями когнітивної обробки інформації, емоційної регуляції та поведінкових стратегій. Особи з різними типами акцентуацій по-різному інтерпретують події: одні схильні до катастрофізації, очікування негативних наслідків, інші – до знецінення загрози або її ігнорування. Наприклад, тривожні та застрягаючі типи можуть фіксуватися на

помилках і невдачах, що підсилює тривожність, тоді як демонстративні або гіпертимні особистості можуть використовувати механізми психологічного захисту, які знижують усвідомлення тривоги, але не завжди сприяють ефективній адаптації.

Важливу роль у цьому процесі відіграють також емоційно-регуляторні механізми. Акцентуації характеру визначають, наскільки ефективно особистість здатна керувати своїми емоціями, витримувати напруження, адаптуватися до змін. Низький рівень емоційної регуляції у поєднанні з певними акцентуаціями може призводити до підвищеної тривожності, імпульсивності або уникання складних ситуацій. У свою чергу, сформовані навички саморегуляції можуть знижувати негативний вплив акцентуацій і сприяти адаптації [18].

Не менш важливим є вплив соціального середовища на взаємозв'язок акцентуацій і тривожності. За сприятливих умов розвитку, підтримуючого оточення та адекватних вимог акцентуації можуть виконувати адаптивну функцію, сприяючи розвитку особистості, її активності та самореалізації. Однак у ситуаціях підвищеного стресу, невизначеності або соціального тиску ті ж самі акцентуації можуть виступати як фактори ризику, що підсилюють тривожність і ускладнюють адаптацію.

Таким чином, акцентуації характеру є важливим чинником, що визначає рівень і особливості прояву тривожності особистості. Вони впливають на емоційну чутливість, когнітивні інтерпретації ситуацій і поведінкові стратегії, що зумовлює індивідуальні відмінності у переживанні тривоги. Взаємозв'язок акцентуацій і тривожності має складний, багаторівневий характер і залежить як від внутрішніх особливостей особистості, так і від умов її життєдіяльності. Розуміння цих закономірностей є важливим для психологічної діагностики, профілактики та корекції тривожних станів, а також для створення умов гармонійного розвитку особистості.

## Висновок до розділу 1

Узагальнення теоретико-методологічних підходів до вивчення акцентуацій характеру та тривожності дозволяє зробити висновок, що обидва феномени мають складну, багатовимірну природу та розглядаються в сучасній психології у тісному взаємозв'язку. Аналіз наукових джерел засвідчив відсутність єдиного підходу до трактування тривожності, однак більшість дослідників погоджуються щодо доцільності її диференціації як емоційного стану та як стійкої особистісної характеристики. У цьому контексті тривожність виступає не лише як реакція на конкретні ситуації, але і як індивідуально зумовлена схильність до переживання напруження, що формується під впливом життєвого досвіду та особливостей розвитку особистості.

Теоретичний аналіз підходів зарубіжних і вітчизняних учених до проблеми акцентуацій характеру показав, що вони розглядаються як крайні варіанти норми, які визначають специфіку емоційної чутливості, поведінкових реакцій і способів взаємодії з навколишнім середовищем. Акцентуації не є патологією, проте можуть виступати як фактори підвищеної вразливості до певних психогенних впливів. Це дозволяє розглядати їх як важливий індивідуально-типологічний чинник, що впливає на адаптаційні можливості особистості.

Аналіз психологічних особливостей тривожності у юнацькому віці засвідчив, що цей період характеризується підвищеною емоційною напруженістю, зростанням рефлексії, формуванням ідентичності та необхідністю прийняття значущих життєвих рішень. Тривожність у цьому віці має амбівалентний характер: з одного боку, вона може ускладнювати адаптацію та знижувати ефективність діяльності, з іншого – виступати як стимулюючий фактор, що сприяє особистісному зростанню та самовизначенню.

Розгляд особливостей впливу акцентуацій характеру на рівень тривожності дозволив встановити, що індивідуально-типологічні особливості

особистості визначають характер і інтенсивність тривожних переживань. Різні типи акцентуацій по-різному впливають на рівень тривожності: одні з них підсилюють схильність до переживання напруження та очікування небезпеки, інші можуть виконувати компенсаторну або захисну функцію. Вплив акцентуацій на тривожність опосередковується когнітивними, емоційними та поведінковими механізмами, а також умовами соціального середовища.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють розглядати акцентуації характеру як важливий предиктор рівня тривожності особистості, що зумовлює індивідуальні відмінності у переживанні емоційних станів та способах адаптації до життєвих ситуацій. Виявлені закономірності обґрунтовують необхідність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру та тривожності, а також розробки психологічних підходів до їх діагностики та корекції.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

### **2.1. Обґрунтування емпіричного дослідження проблеми**

Дослідження було організоване в онлайн-форматі, що дозволило залучити ширшу аудиторію респондентів та забезпечити стандартизовані умови проходження психодіагностичних методик. Емпіричну вибірку склали учні 10–11 класів віком 15–17 років. Загальна кількість досліджуваних становила 50 осіб, серед яких 33 дівчини та 17 хлопців. Такий розподіл вибірки дає можливість аналізувати особливості прояву тривожності у старшому шкільному віці з урахуванням гендерних відмінностей.

Узагальнення результатів сучасних наукових досліджень свідчить, що провідними детермінантами особистісної тривожності виступають компоненти Я-концепції, зокрема особливості самоствавлення, рівень самооцінки та характер уявлень про власне майбутнє. Встановлено, що юнаки з підвищеним рівнем тривожності характеризуються внутрішньою суперечливістю Я-концепції, що проявляється у невідповідності між її складовими – реальним, ідеальним і відображеним «Я». При цьому самооцінка таких осіб часто є заниженою, а зовнішньо позитивне самоствавлення може мати компенсаторний характер і підтримуватися за рахунок психологічних захисних механізмів. У структурі життєвих орієнтацій переважає невизначеність і амбівалентність щодо майбутнього, що додатково підсилює тривожні переживання.

Теоретико-емпіричний аналіз, представлений у першому розділі, дозволив також встановити, що тривожність є багатофакторним утворенням, рівень якого обумовлюється сукупністю мотиваційних, когнітивних та соціально-психологічних чинників. Зокрема, значущими виступають мотиваційні тенденції (орієнтація на успіх або уникнення невдачі), рівень і адекватність самооцінки, характер міжособистісних взаємин, а також

особливості осмислення майбутнього. Враховуючи зазначене, для досягнення мети дослідження було підібрано *комплекс психодіагностичних методик*, що дозволяють всебічно охарактеризувати досліджуваний феномен.

З метою визначення *рівня тривожності* як ситуативного стану та як стійкої особистісної характеристики було використано шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера. Для виявлення суб'єктивних чинників, що можуть зумовлювати переживання тривожності, застосовано авторську анкету «Світ моїх переживань», яка дозволила отримати якісні дані щодо внутрішнього досвіду респондентів.

*Тест мотивації досягнення (Achievement Motivation)* за Дж. Аткинсоном – у адаптованих опитувальних варіантах (self-report), які застосовуються у сучасних дослідженнях. Він дозволяє оцінити баланс між орієнтацією на досягнення успіху та уникненням невдачі. Для аналізу самооцінки та рівня домагань використано *опитувальник самоопису Сьюзан Хартер (Self-Perception Profile for Adolescents)*. Він дозволяє оцінити самооцінку у різних сферах: академічній, соціальній, зовнішності, поведінці. Це більш диференційований інструмент, який добре відображає внутрішню структуру Я-концепції.

З метою виявлення індивідуально-типологічних особливостей особистості було застосовано *опитувальник особистості Реймонд Кеттелл (16PF)*. Він дозволяє оцінити 16 факторів особистості, серед яких є емоційна стабільність, тривожність, домінантність, самоконтроль. У дослідженнях акцентуацій ці фактори інтерпретуються як крайні прояви рис, що фактично відповідає ідеї акцентуацій.

Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та визначення чинників, що впливають на прояви тривожності, було використано метод кореляційного аналізу за Спірменом. Застосування даного статистичного інструменту дало можливість виявити значущі зв'язки між рівнем тривожності, особливостями Я-концепції, мотиваційною спрямованістю, самооцінкою та

типами акцентуацій характеру, що створює підґрунтя для подальшого аналізу отриманих результатів і їх інтерпретації.

*Авторська анкета «Світ моїх переживань»* є напівструктурованим психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення суб'єктивних чинників переживання тривожності у старшокласників. Її зміст побудований на поєднанні закритих, напівзакритих і шкальних запитань, що дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані про емоційний стан респондентів, їхні переживання, установки та особливості взаємодії з соціальним середовищем.

Концептуально анкета орієнтована на розуміння тривожності як емоційного переживання, пов'язаного з очікуванням потенційної загрози, і спрямована на виявлення ситуацій, у яких ця тривожність найчастіше актуалізується. Структура запитань дозволяє дослідити кілька ключових сфер, що виступають джерелами тривожних переживань у юнацькому віці: навчальну діяльність (екзаменаційні ситуації, відповіді на уроці), міжособистісну взаємодію (спілкування з дорослими, однолітками, представниками протилежної статі), сімейні відносини (реакція на очікування та оцінки батьків), а також екзистенційно-ціннісну сферу (роздуми про сенс життя, уявлення про майбутнє).

Окремий блок анкети спрямований на дослідження частоти та інтенсивності тривожних переживань, що дозволяє визначити загальний рівень суб'єктивно переживаної тривожності. Водночас питання, пов'язані з конкретними життєвими ситуаціями, дають змогу виявити тригери тривоги та диференціювати її прояви залежно від контексту. Це відповідає сучасному підходу до розуміння тривожності як явища, що має як ситуативний, так і особистісний вимір.

Анкета також включає запитання, які опосередковано відображають особливості Я-концепції та самоусвідомлення респондентів. Зокрема, питання про ставлення до майбутнього, вибір життєвого шляху, частоту роздумів про сенс життя дозволяють оцінити рівень екзистенційної рефлексії та

невизначеності, що є важливими чинниками тривожності у юнацькому віці. Додатково, включення шкальних запитань (від 0 до 10) забезпечує можливість кількісної оцінки інтенсивності окремих переживань і поведінкових проявів.

Суттєвою перевагою анкети є її відкритість до індивідуального досвіду респондентів, що реалізується через наявність варіанту «власна відповідь». Це дозволяє виявити унікальні чинники тривожності, які не охоплені стандартними варіантами відповідей, і підвищує діагностичну чутливість інструменту. Водночас така структура потребує подальшого якісного аналізу отриманих відповідей.

Отже, авторська анкета «Мій внутрішній світ» є комплексним інструментом, що дозволяє дослідити як частоту та інтенсивність тривожних переживань, так і їхні основні психологічні детермінанти. Вона забезпечує можливість виявлення взаємозв'язку між тривожністю та мотиваційною, когнітивною і соціальною сферами особистості, що робить її доцільною для використання у дослідженнях, спрямованих на вивчення психологічних чинників тривожності у юнацькому віці.

*Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (State–Trait Anxiety Inventory, STAI)* є одним із найбільш валідних і поширених психодіагностичних інструментів для оцінки тривожності як емоційного стану та як стійкої особистісної характеристики. Методика розроблена в межах диференційного підходу до розуміння тривожності, який передбачає її поділ на ситуативну (реактивну) та особистісну [10].

Ситуативна тривожність визначається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, яка сприймається як загрозна або значуща. Вона характеризується напруженням, занепокоєнням, підвищеною активністю вегетативної нервової системи та змінюється залежно від обставин. Особистісна тривожність (trait anxiety) розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як небезпечні та реагувати на них

підвищеним рівнем тривоги.

Методика складається з двох окремих шкал по 20 тверджень у кожній. Перша шкала спрямована на оцінку ситуативної тривожності і передбачає відповіді респондента щодо його самопочуття «у даний момент». Друга шкала оцінює особистісну тривожність і відображає загальну тенденцію до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях. Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою, що відображає інтенсивність або частоту відповідних переживань.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за кожною шкалою з урахуванням прямого і зворотного кодування окремих тверджень. Отримані показники дозволяють визначити рівень тривожності як низький, середній або високий. Високі значення за шкалою ситуативної тривожності свідчать про значне емоційне напруження в конкретний момент часу, тоді як високі показники особистісної тривожності вказують на стійку схильність до тривожного реагування [10].

Методика широко застосовується у дослідженнях емоційних станів, стресу, адаптації, а також у практиці психологічної діагностики. Її перевагами є висока надійність, валідність, чітка диференціація між ситуативними і особистісними аспектами тривожності, а також можливість використання у різних вікових групах, зокрема у старшому шкільному віці. Використання шкали Спілбергера дозволяє отримати об'єктивні дані про рівень тривожності та є важливим інструментом для подальшого аналізу психологічних чинників, що впливають на її формування і прояв.

*Тест мотивації досягнення, розроблений у межах теорії Джон Аткінсон (Achievement Motivation), у сучасних дослідженнях використовується переважно в опитувальних (self-report) модифікаціях. Методика ґрунтується на положенні про наявність двох провідних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі, які визначають поведінку особистості у ситуаціях досягнення. Опитувальникові варіанти передбачають оцінку*

респондентом власних установок, очікувань і реакцій у навчальних, соціальних і діяльнісних контекстах. Результати дозволяють визначити домінуючу мотиваційну спрямованість, рівень орієнтації на результат, ступінь ризикованості у виборі завдань, а також особливості реагування на успіх і невдачу. Методика є теоретично обґрунтованою, широко застосовується у дослідженнях навчальної мотивації та тісно пов'язана з показниками тривожності, оскільки страх невдачі виступає одним із її ключових детермінантів [6].

*Опитувальник самоопису Сьюзан Харпер (Self-Perception Profile for Adolescents)* є багатовимірним інструментом, спрямованим на дослідження структури самооцінки підлітків і юнаків. Методика дозволяє оцінити сприйняття особистістю власних можливостей у різних сферах: навчальній компетентності, соціальній прийнятності, зовнішності, поведінковій адекватності, а також загальне самосприйняття. Особливістю опитувальника є формат альтернативних тверджень, який знижує соціально бажані відповіді та підвищує достовірність результатів. Респондент обирає між двома протилежними характеристиками, після чого уточнює ступінь їх відповідності собі. Такий підхід дозволяє виявити як рівень самооцінки, так і її внутрішню диференційованість, що є важливим для аналізу Я-концепції. Методика широко використовується у дослідженнях розвитку особистості, зокрема у контексті вивчення тривожності, оскільки невідповідність між різними аспектами самосприйняття може виступати джерелом внутрішнього напруження [6].

*Опитувальник особистості Реймонд Кеммелл (16 Personality Factors Questionnaire, 16PF)* є одним із найбільш відомих багатофакторних інструментів для дослідження структури особистості. Він базується на факторному аналізі та дозволяє оцінити 16 первинних особистісних рис, серед яких емоційна стабільність, домінантність, тривожність, самоконтроль, соціальна сміливість, чутливість тощо. Кожен фактор відображає певний континуум властивостей, що дає змогу отримати індивідуальний профіль

особистості. Методика також передбачає узагальнення результатів у вигляді вторинних факторів, таких як екстраверсія, тривожність, самоконтроль і незалежність. 16PF широко застосовується у психологічній діагностиці, зокрема для вивчення індивідуально-типологічних особливостей, що у крайніх проявах можуть інтерпретуватися як акцентуйовані риси. Використання цього опитувальника дозволяє глибше проаналізувати зв'язок між особистісною структурою та рівнем тривожності, а також виявити фактори, що сприяють або, навпаки, ускладнюють адаптацію особистості [10].

Таким чином, підібраний комплекс психодіагностичних методик забезпечує всебічне дослідження тривожності як багатовимірного психологічного феномена. Застосування шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера дозволяє диференціювати тривогу як стан і як стійку характеристику особистості; авторська анкета спрямована на виявлення суб'єктивних чинників і ситуацій, що зумовлюють тривожні переживання; тест мотивації досягнення на основі концепції Дж. Аткинсона дає змогу визначити домінуючі мотиваційні тенденції; опитувальник С. Хартер забезпечує аналіз структури самооцінки та особливостей Я-концепції; опитувальник Р. Кеттелла (16PF) дозволяє оцінити індивідуально-типологічні риси особистості. У сукупності ці методики створюють методологічно обґрунтовану систему інструментів, що дає можливість виявити взаємозв'язки між рівнем тривожності, мотиваційною сферою, самооцінкою та особистісними особливостями, забезпечуючи достовірність і комплексність емпіричного дослідження.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

Результати дослідження рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності подано на рис. 2.1. Отримані дані свідчать, що переважна частина респондентів (60 %) характеризується середнім рівнем ситуативної тривоги, тоді як у 40 % зафіксовано низькі показники; високий рівень у вибірці не

виявлено. Аналогічна тенденція простежується і щодо особистісної тривожності: більшість досліджуваних демонструє середній рівень, тоді як у 20 % він є низьким; осіб із високими показниками також не встановлено.

Переважаючий середнього рівня ситуативної тривожності (60 %) можна розглядати як нормативний показник, притаманний активній особистості, який відображає помірну емоційну напруженість і здатність адекватно реагувати на вимоги ситуації. Водночас низький рівень ситуативної тривоги, виявлений у 40 % юнаків, може свідчити про знижене відчуття відповідальності або недостатню включеність у значущі для них ситуації. У деяких випадках такі результати можуть бути пов'язані з тенденцією до витіснення тривожних переживань або прагненням продемонструвати емоційну стабільність.

Щодо особистісної тривожності, то у 80 % респондентів зафіксовано середній рівень, що є адаптивним і сприяє адекватному сприйняттю життєвих ситуацій без їх надмірної інтерпретації як загрозливих. Такий рівень забезпечує баланс між емоційною чутливістю та здатністю до саморегуляції, що є важливим чинником ефективної діяльності та психологічної стабільності особистості.

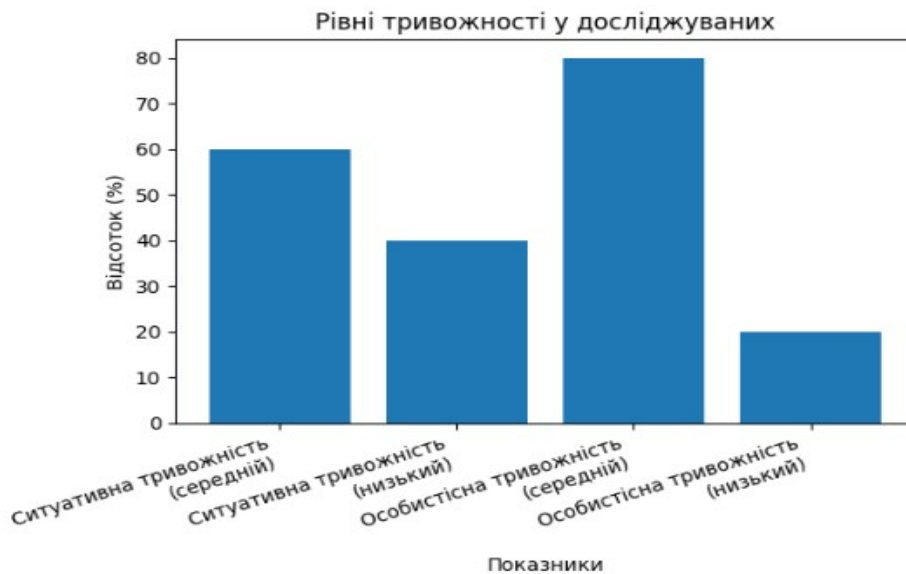


Рис. 2.1. Ситуативна та особистісна тривожності юнаків та дівчат

Отже, нами було виявлено, що значна більшість досліджуваних юнаків та дівчат мають середні рівні ситуативної та особистісної тривожностей.

Далі розкриємо відповіді у дослідженні чинників тривожності за авторської анкетою «Світ моїх переживань» представлені у таблиці 2.1.:

Таблиця 2.1.

**Результати дослідження за анкетою «Світ моїх переживань»**

Номер питання	Відповіді (у %)
1	У стресі – 80 %; постійно – 20 %; майже ніколи – 0 %.
2	На екзаменах – 64 %; на уроці – 26 %; наодинці з собою – 10 %.
3	Зі старшим співрозмовником – 78 %; зі співрозмовником протилежної статі – 22 %; з агресивно налаштованим співрозмовником – 0 %.
4	Краще спілкуватися з однолітками – 50 %; краще бути на самоті – 30 %; залежно від ситуації – 20 %.
5	Роздратування – 60 %; хвилювання – 22 %; занепокоєння – 18 %.
6	Так – 76 %; ні – 24 %.
7	Незрозумілість – 66 %; радість – 20 %; тривогу – 10 %; страх – 4 %.
8	Так – 70 %; ні – 30 %.
9	Навчатися – 70 %; працювати – 20 %; не знаю що робити – 10 %.
10	Постійно – 30%; дуже часто – 24 %; ніколи - 24 %; деколи – 20%.
11	Внутрішнє напруження – 40 %; роздратованість – 30 %; хвилювання – 15 %; страх – 15 %.
12	Так – 50 %; ні – 50 %.
13	ніколи – 44 %; дуже часто – 40 %; час від часу – 16 %.

Аналіз відповідей на перше запитання анкети показав, що переважна більшість школярів (80 %) переживає тривожність у стресових ситуаціях, тоді як у 20 % вона має більш постійний характер.

Отримані результати свідчать, що у 64 % респондентів внутрішнє напруження та занепокоєння найчастіше виникають під час екзаменаційних ситуацій; у 26 % – під час відповідей на уроці, і лише у 10 % – у процесі роздумів про сенс життя. Це дозволяє зробити висновок про домінування екзаменаційної тривоги, яка пов'язана з необхідністю самопрезентації та публічної оцінки, що, у свою чергу, посилює емоційне напруження школярів.

Відповіді на третє запитання засвідчили, що більшість опитаних (78 %) відчують тривогу у процесі спілкування зі старшими співрозмовниками, тоді як 22 % відзначають її у взаємодії з представниками протилежної статі. Це вказує на те, що тривожні переживання у комунікативній сфері значною мірою зумовлені віковими відмінностями та сприйняттям соціальної ієрархії.

Щодо особливостей соціальної взаємодії, встановлено, що 50 % школярів надають перевагу спілкуванню з однолітками, 30 % частіше обирають перебування наодинці, а 20 % визначають свою позицію залежно від ситуації. Це дає підстави припустити, що лише половина досліджуваних відчуває повноцінне задоволення від міжособистісної взаємодії, тоді як інша частина потребує усамітнення або варіює форми соціальної активності залежно від внутрішнього стану. Така тенденція може бути пов'язана з потребою у рефлексії та осмисленні власних переживань.

Аналіз відповідей на п'яте запитання дозволив визначити домінуючі емоційні реакції у ситуаціях конфлікту з однолітками. Зокрема, 60 % респондентів зазначили роздратування, 22 % – хвилювання, а 18 % – занепокоєння. Такий розподіл свідчить про наявність емоційної напруженості у сфері дружніх стосунків, що може виступати одним із джерел тривожності.

Дослідження також показало, що під час роздумів про власне майбутнє 76 % школярів відчувають невизначеність, тоді як 24 % не відзначають подібних переживань. Це дозволяє зробити висновок, що для більшості респондентів уявлення про майбутнє супроводжується тривожними переживаннями, пов'язаними з невизначеністю та необхідністю прийняття життєво важливих рішень.

Отримані результати свідчать, що у більшості школярів (66 %) домінує відчуття невизначеності щодо власного майбутнього; 20 % респондентів асоціюють його з позитивними емоціями, зокрема радістю, 10 % переживають тривогу і 4 % – страх. Таким чином, невизначеність майбутнього може розглядатися як один із провідних чинників формування тривожності у

юнацькому віці.

Аналіз відповідей на восьме запитання показав, що 70 % опитаних надають перевагу зосередженню на теперішньому, уникаючи активних роздумів про майбутнє та минуле. Щодо життєвих планів після завершення школи, встановлено, що 70 % досліджуваних орієнтовані на продовження навчання, 20 % планують розпочати трудову діяльність, тоді як 10 % ще не визначилися зі своїм подальшим шляхом.

Результати десятого запитання дозволили оцінити інтенсивність екзистенційної рефлексії. Зокрема, 30 % школярів систематично замислюються над сенсом життя, 26 % роблять це дуже часто, 20 % – періодично, тоді як 24 % взагалі не схильні до подібних роздумів. Отримані дані свідчать про те, що значна частина юнаків перебуває у процесі активного осмислення життєвих орієнтирів і пошуку особистісних смислів.

Відповіді на одинадцяте запитання вказують на те, що реакції на батьківське повчання переважно мають негативне емоційне забарвлення: 40 % школярів відчувають внутрішнє напруження, 30 % – роздратування, по 15 % – хвилювання та страх. Це дає підстави припустити, що виховний вплив батьків у юнацькому віці нерідко сприймається як тиск, що може виступати джерелом тривожних переживань.

Дослідження також показало, що для 50 % респондентів ситуації невинуватих очікувань батьків супроводжуються виникненням тривоги, тоді як інша половина школярів не відчуває подібних емоцій. Це дозволяє розглядати прагнення відповідати батьківським очікуванням як значущий, але індивідуально варійований чинник тривожності.

Аналіз останнього запитання продемонстрував, що 44 % школярів взагалі не проводять вільний час із батьками, 40 % роблять це часто, а 16 % – епізодично. Такий розподіл може свідчити про неоднорідність сімейних взаємин у вибірці, а також про наявність певних труднощів у спілкуванні з батьками, що потенційно може впливати на емоційний стан і рівень

тривожності юнаків.

Далі ми визначали домінуючу мотивацію юнаків та дівчат. Результати подані на рис. 2.2.



Рис. 2.3 – Результати дослідження домінуючої мотивації юнаків та дівчат

Отже, встановлено, що у значної частини школярів (50 %) не спостерігається чітко вираженої мотиваційної спрямованості. Для таких респондентів досягнення успіху або уникнення невдачі не набувають провідного значення, що свідчить про певну невизначеність у мотиваційній сфері та може виступати чинником формування тривожних переживань.

У 30 % досліджуваних виявлено домінування мотивації, орієнтованої на досягнення успіху, яка належить до позитивного типу мотивації. У цьому випадку діяльність особистості спрямована на отримання конструктивного результату, а поведінка ґрунтується на впевненості у власних можливостях і потребі реалізувати поставлені цілі. Такі школярі зазвичай характеризуються високим рівнем самовпевненості, відповідальністю, ініціативністю та активністю. Вони проявляють наполегливість, цілеспрямованість і здатність долати труднощі у процесі досягнення результату.

Разом із тим у 20 % респондентів зафіксовано переважання мотивації уникнення невдачі, яка належить до негативного типу мотивації. За такої спрямованості поведінка особистості орієнтована насамперед на уникнення можливих помилок і негативних наслідків. У центрі цієї мотивації перебувають

очікування невдачі та прагнення мінімізувати ризики. Як правило, такі учні ще на початкових етапах діяльності відчують страх перед можливим негативним результатом, що знижує їхню активність і відсуває досягнення успіху на другий план. Для них характерні підвищена тривожність, невпевненість у власних силах, а також тенденція уникати складних або відповідальних завдань. У ситуаціях підвищеної відповідальності можливі емоційні реакції, близькі до дезорганізації поведінки.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що переважання невираженого мотиваційного полюса у більшості респондентів вказує на недостатню сформованість мотивації досягнення. Це, у свою чергу, може бути пов'язано зі зниженим рівнем потреби в досягненнях і супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності.

Отримані результати свідчать, що у більшості школярів зафіксовано адекватний рівень самооцінки (57 балів) та оптимальний рівень домагань (78 балів).

Це дає підстави стверджувати, що респонденти загалом характеризуються сформованою та реалістичною самооцінкою. Такий її рівень передбачає здатність критично оцінювати власні якості, співвідносити свої можливості з вимогами життєвих ситуацій, самостійно визначати досяжні цілі та об'єктивно аналізувати результати власної діяльності. У цілому адекватна самооцінка сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, підтримує почуття гідності та забезпечує емоційне благополуччя. Вона виступає важливою умовою гармонійного особистісного розвитку та формування впевненості у власних силах.

Оптимальний рівень домагань, у свою чергу, свідчить про те, що досліджувані орієнтовані на реалістичні цілі, демонструють наполегливість у їх досягненні, здатні підтримувати продуктивну активність і водночас критично оцінювати як власні результати, так і поведінку інших.

Таким чином, більшість школярів характеризується узгодженістю між

самооцінкою та рівнем домагань, що забезпечує адекватність їх поведінкових стратегій у навчальній та інших сферах діяльності. Успіхи зазвичай виступають для них стимулом до подальшої активності, тоді як можливі невдачі не спричиняють виражених негативних емоційних реакцій. Це свідчить про наявність обґрунтованої впевненості у собі, стабільність у навчальній та професійній орієнтації, а також здатність до ефективної реалізації власного потенціалу.

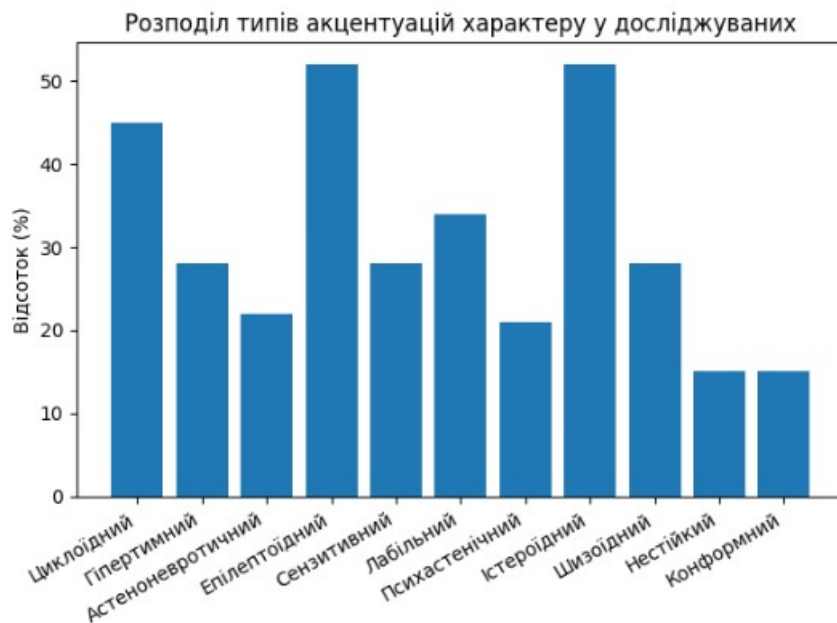


Рис. 2.4 Показники виражених акцентуацій характеру юнаків та дівчат

У структурі акцентуацій характеру найбільш вираженими є істероїдний та епілептоїдний типи (по 52 %), що свідчить про наявність у значної частини досліджуваних тенденцій до демонстративності, емоційної експресивності, а також підвищеної ригідності та схильності до контролю. Досить високі показники також спостерігаються за циклоїдним типом (45 %) і лабільним (34 %), що вказує на емоційну мінливість та нестабільність настрою. Середній рівень представленості мають гіпертимний, сензитивний та шизоїдний типи (близько 28 %), що відображає варіативність соціальної активності та чутливості. Найменш вираженими є психастенічний, астеноневротичний,

нестійкий і конформний типи, що свідчить про меншу поширеність тривожно-сумнівних, виснажуваних та залежних моделей поведінки у вибірці.

У школярів із вираженим циклоїдним типом акцентуації спостерігається схильність до емоційних коливань, що проявляються у підвищеній дратівливості та періодах зниженого настрою, аж до апатії. Для них характерне прагнення до усамітнення, що часто переважає над потребою у спілкуванні з однолітками. Психічні процеси у таких респондентів відзначаються певною інертністю та підвищеною інтенсивністю переживань.

Школярі з ознаками епілептоїдного типу акцентуації демонструють схильність до чіткої структурованості міжособистісних відносин і дотримання ієрархії. Вони характеризуються високою енергійністю, активною життєвою позицією та загостреним сприйняттям несправедливості. У складних або екстремальних ситуаціях можуть проявляти рішучість, іноді межуючу з імпульсивністю. Разом із тим для них властиві ригідність, нетерпимість до альтернативних поглядів, знижена емпатійність, але водночас відповідальність, організованість і схильність до педантичності.

Переважаючий істероїдний тип акцентуації свідчить про виражену орієнтацію таких досліджуваних на соціальне визнання та привернення уваги. Для них характерні демонстративність поведінки, емоційна експресивність, прагнення викликати захоплення та бути в центрі уваги. Водночас їхні переживання нерідко мають поверхневий характер. Такі юнаки можуть вдаватися до перебільшення власних досягнень, схильні до самопрезентації та прагнення займати провідні позиції у групі однолітків.

Завершальним етапом емпіричного дослідження стало застосування кореляційного аналізу. Використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дало можливість виявити статистично значущі взаємозв'язки між показниками та визначити основні психологічні чинники, що впливають на рівень тривожності у юнацькому віці.

На рис. 2.5 показано, що існує взаємозв'язок між показником «нестійкий

тип акцентуації» та іншими показниками: «рівень самооцінки»  $r = -0,68$ , «постійне відчуття тривоги»  $r_s = +0,42$   $r_s = +0,47$  та показником «невизначена мотивація».

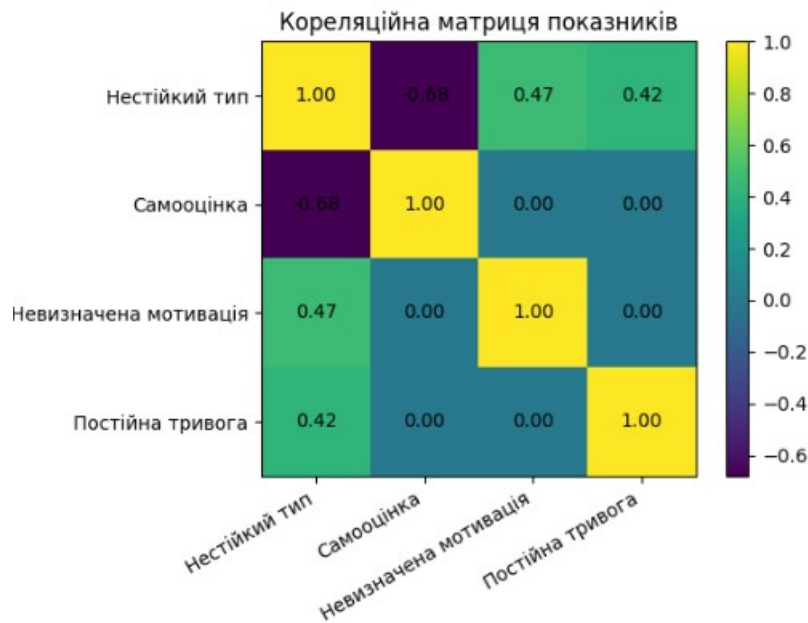


Рис. 2.5 – Кореляційна матриця показників рівня виразності акцентуації характеру юнаків та дівчат з їх психоемоційним станом

Встановлено статистично значущі прямі кореляційні зв'язки між показником нестійкого типу акцентуації характеру та постійним переживанням тривоги ( $r_s = 0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ), а також із невизначеною мотиваційною спрямованістю ( $r_s = 0,47$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це дає підстави стверджувати, що зростання вираженості нестійкого типу супроводжується підвищенням рівня тривожності та схильністю до мотиваційної невизначеності. Інакше кажучи, такі особистісні характеристики, як орієнтація на ситуативні інтереси, нестабільність у міжособистісних стосунках, знижена спрямованість на майбутнє, можуть зумовлювати як постійне відчуття тривоги, так і тенденцію знецінювати значущість досягнень і невдач, що відображає внутрішню невизначеність досліджуваних.

Крім того, виявлено обернений кореляційний зв'язок між нестійким типом акцентуації та рівнем самооцінки ( $r_s = -0,68$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про

зниження самооцінки зі зростанням вираженості даного типу. Це може бути пов'язано з недостатньою внутрішньою узгодженістю, нестабільністю самосприйняття та зниженням упевненості у власних можливостях, що, у свою чергу, виступає додатковим чинником підвищення тривожності.

Аналіз структури кореляційних зв'язків, поданої на рис. 2.6, показав, що показник внутрішнього напруження у ситуаціях повчання з боку батьків має обернений зв'язок із рівнем домагань ( $r_s = -0,62$ ) та прямий зв'язок із тривожністю у спілкуванні з однолітками ( $r_s = 0,49$ ). Це свідчить про те, що підвищене напруження у взаємодії з батьками може супроводжуватися зниженням рівня домагань і водночас посиленням тривожних переживань у сфері міжособистісної взаємодії.

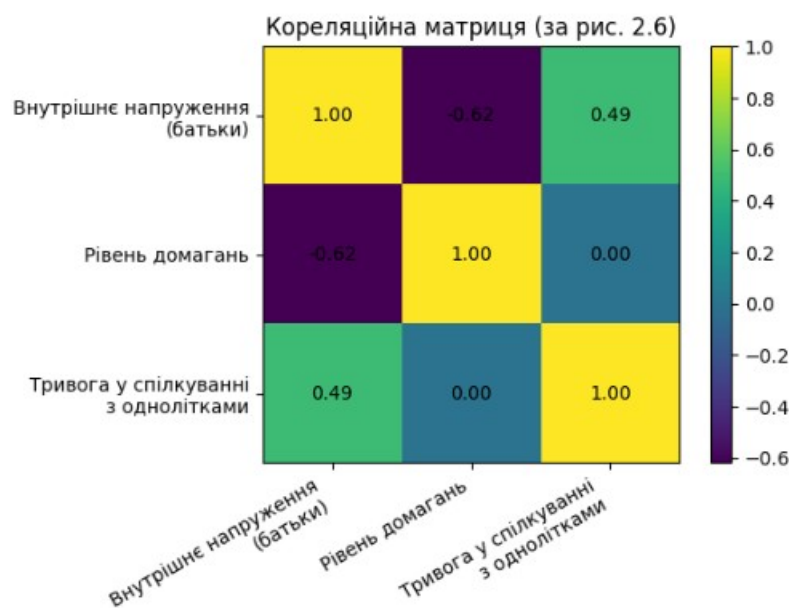


Рис. 2.6. – Кореляційна матриця зв'язків показників рівня виразності напруження юнаків та дівчат з різними рівнями тривоги та рівнями домагань

Отже, підвищений рівень емоційного напруження у ситуаціях батьківського повчання пов'язаний зі зростанням тривожності у взаємодії з однолітками ( $r_s = 0,49$ ;  $p \leq 0,05$ ). Водночас встановлено, що таке напруження має обернений зв'язок із рівнем домагань ( $r_s = -0,62$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про

зниження впевненості у власних можливостях, ослаблення цілеспрямованості та наполегливості, а також зменшення продуктивності й критичності в оцінюванні як власних, так і чужих результатів.

Аналіз наступної структури кореляційних зв'язків (рис. 2.7) показав наявність значущих взаємозв'язків між показником шизоїдного типу акцентуації та рядом психологічних характеристик. Зокрема, виявлено прямий зв'язок із реактивною тривожністю ( $r_s = 0,564$ ) і прагненням до усамітнення ( $r_s = 0,60$ ), а також обернений зв'язок із рівнем самооцінки ( $r_s = -0,70$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням вираженості шизоїдних рис підвищується рівень ситуативної тривожності та потреба в ізоляції, одночасно зі зниженням адекватності самосприйняття.



Рис. 2.7 – Кореляційна матриця зв'язків показників рівня виразності акцентуації характеру юнаків та дівчат з їх психоемоційним станом

Встановлено, що вираженість шизоїдного типу акцентуації у школярів пов'язана зі зниженням рівня самооцінки ( $r_s = -0,70$ ;  $p \leq 0,01$ ), посиленням тенденції до усамітнення ( $r_s = 0,60$ ;  $p \leq 0,01$ ) та підвищенням реактивної тривожності ( $r_s = 0,64$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Це дозволяє зробити висновок, що труднощі у встановленні емоційно близьких, неформальних контактів, швидка втомлюваність у міжособистісній взаємодії, схильність до незалежності суджень і пошуку нестандартних рішень можуть зумовлювати зростання напруження, хвилювання та нервозності в нових або нестандартних ситуаціях. Такі індивідуально-психологічні особливості сприяють зниженню самооцінки, що, у свою чергу, негативно відображається на загальній структурі особистості. Крім того, вони підсилюють прагнення до усамітнення, що може ускладнювати взаємини з однолітками та знижувати якість соціальної взаємодії.

Проведений кореляційний аналіз дозволив узагальнити такі закономірності. По-перше, нестійкий тип акцентуації пов'язаний із формуванням невизначеної мотиваційної спрямованості, постійним переживанням тривоги та зниженням рівня самооцінки. По-друге, підвищене внутрішнє напруження у ситуаціях батьківського повчання асоціюється зі зростанням тривожності у спілкуванні з однолітками та зниженням рівня домагань. По-третє, шизоїдний тип акцентуації супроводжується підвищенням реактивної тривожності, посиленням потреби в усамітненні та зниженням самооцінки.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що вираженість акцентуацій характеру, особливості самооцінки та рівень домагань виступають значущими чинниками, які впливають на інтенсивність переживання тривожності у школярів.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності з урахуванням типологічних особливостей характеру**

Практичні рекомендації щодо зниження тривожності доцільно будувати з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей характеру, оскільки саме вони визначають специфіку емоційного реагування, способи саморегуляції та взаємодії з соціальним середовищем. В основі

рекомендацій має лежати поєднання психоедукації, розвитку навичок емоційної регуляції, корекції неадаптивних когнітивних установок і формування більш гнучких поведінкових стратегій.

Для осіб із нестійким типом акцентуації ключовим є формування внутрішньої опори та підвищення усвідомленості власних дій. Доцільно працювати над розвитком довільної регуляції через короткострокове планування, структурування діяльності та постановку досяжних цілей. Ефективними є інтервенції, спрямовані на підвищення відповідальності за власні рішення, а також техніки самоспостереження, які допомагають відслідковувати зв'язок між емоційним станом і поведінкою. У роботі з тривожністю важливо поступово зміщувати фокус із уникнення невдачі на формування досвіду успіху, навіть у малих досягненнях [34].

Для школярів із шизоїдним типом акцентуації важливим напрямом є зниження соціальної тривожності та розвиток навичок безпечного міжособистісного контакту. Рекомендовано використовувати поступову експозицію до соціальних ситуацій із чітким контролем інтенсивності взаємодії. Доцільними є вправи на розвиток емоційного усвідомлення та вербалізації переживань, а також робота з когнітивними установками щодо інших людей. Особливу увагу варто приділяти підтримці автономії таких осіб, не форсуючи надмірну соціалізацію, а розширюючи зону комфортного контакту поступово.

У випадку циклоїдного типу акцентуації доцільно працювати з регуляцією емоційних коливань. Рекомендовано навчати технік самоспостереження за змінами настрою, ведення щоденника емоцій, що дозволяє прогнозувати періоди зниження активності. Важливо формувати навички адаптивного планування діяльності з урахуванням власного емоційного стану. У періоди підвищеної чутливості доцільними є техніки релаксації, дихальні вправи та методи стабілізації [32].

Для осіб з істероїдними рисами ефективною є робота, спрямована на

формування більш глибокого самосприйняття та зниження залежності від зовнішньої оцінки. Доцільно використовувати техніки, що розвивають внутрішню рефлексію, зокрема аналіз власних мотивів і потреб, а також вправи, спрямовані на диференціацію справжніх емоцій від демонстративних реакцій. У роботі з тривожністю важливо знижувати потребу в постійному підтвердженні значущості через соціальне схвалення.

Для школярів з епілептоїдним типом акцентуації важливим є розвиток гнучкості мислення та зниження рівня внутрішньої напруженості. Рекомендовано застосовувати когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на перегляд жорстких переконань і очікувань, а також навчання толерантності до невизначеності. Доцільними є вправи на розвиток емоційної регуляції, зокрема техніки зниження гніву та напруження.

Окремий блок рекомендацій стосується роботи з сімейним контекстом. Зважаючи на вплив батьківського повчання на рівень тривожності, доцільно проводити психоедукацію для батьків щодо особливостей юнацького віку, важливості підтримувального стилю спілкування та зниження надмірного контролю. Для самих школярів ефективними є техніки формування психологічних меж і розвиток навичок асертивної комунікації [31].

Загалом зниження тривожності у юнацькому віці передбачає розвиток здатності до саморегуляції, підвищення усвідомленості власних переживань, формування адекватної самооцінки та конструктивних стратегій взаємодії з оточуючим середовищем. Інтеграція індивідуально орієнтованих підходів із урахуванням типологічних особливостей характеру дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги та сприяє гармонійному розвитку особистості.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене емпіричне дослідження дало змогу узагальнити низку закономірностей щодо особливостей переживання тривожності у юнацькому

віці. Встановлено, що у вибірці домінує середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, тоді як низькі показники виявлено у меншій частині респондентів, а високі значення відсутні. Це свідчить про відносно адаптивний рівень емоційної напруженості, притаманний більшості досліджуваних.

Результати анкетування дозволили конкретизувати основні ситуації, у яких актуалізується тривожність. Найбільш значущими виявилися навчальні контексти, передусім екзаменаційні ситуації, а також взаємодія з дорослими, особливо зі старшими співрозмовниками. Важливим джерелом внутрішнього напруження виступає і сфера життєвого самовизначення, що проявляється у переживанні невизначеності щодо майбутнього. Водночас для значної частини школярів характерна орієнтація на теперішній момент із тенденцією уникати глибокого осмислення майбутнього, хоча більшість планує продовження навчання. Значна частина респондентів демонструє схильність до рефлексії над сенсом життя. Взаємодія з батьками також виступає важливим емоційним фактором: повчання з їхнього боку часто супроводжується внутрішнім напруженням, а ситуації невинуватих очікувань можуть викликати тривожні переживання. Окрему увагу привертає те, що значна частина школярів не проводить вільний час із батьками, що може відображати особливості сімейної взаємодії.

Аналіз мотиваційної сфери показав, що у значної частини досліджуваних відсутня чітко виражена орієнтація на досягнення успіху або уникнення невдачі, що свідчить про мотиваційну невизначеність і може бути пов'язано з підвищеним рівнем тривожності. Водночас показники самооцінки та рівня домагань загалом відповідають адекватному й оптимальному рівням, що свідчить про сформованість реалістичного самосприйняття, достатній рівень впевненості у власних можливостях і здатність до ефективної саморегуляції. Така узгодженість сприяє стабільності діяльності та забезпечує продуктивну реалізацію особистісного потенціалу.

Дослідження індивідуально-типологічних особливостей показало, що у

вибірці найбільш вираженими є окремі типи акцентуацій характеру, зокрема циклоїдний, істероїдний та епілептоїдний, що відображає специфіку емоційної регуляції, соціальної поведінки та способів самопрезентації досліджуваних.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що тривожність у юнацькому віці зумовлюється комплексом взаємопов'язаних психологічних чинників. Серед них особливу роль відіграють виражені акцентуації характеру, передусім нестійкий і шизоїдний типи, особливості взаємодії з батьками, зокрема ситуації повчання, а також рівень самооцінки і домагань. Сукупність цих факторів визначає інтенсивність і специфіку тривожних переживань, що дозволяє розглядати тривожність як результат взаємодії особистісних характеристик і соціально-психологічних умов розвитку.

У роботі розроблено практичні рекомендації щодо зниження тривожності з урахуванням типологічних особливостей характеру

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічних чинників, що зумовлюють прояви тривожності у юнацькому віці, дало змогу сформулювати узагальнені висновки.

У теоретичній частині було проаналізовано підходи зарубіжних і вітчизняних дослідників до розуміння феномена тривожності та окреслено специфіку її проявів у юнацькому віці. Встановлено, що у науковій літературі це поняття трактується по-різному залежно від методологічного підходу, проте більшість авторів розглядають тривожність у двох основних вимірах – як ситуативний стан і як стійку особистісну характеристику. У межах даного дослідження тривожність інтерпретується як емоційне переживання, пов'язане з очікуванням потенційної загрози. На відміну від ситуативної тривоги, тривожність проявляється у зниженому порозі реагування на небезпеку, що зумовлює схильність до постійного переживання напруження навіть у відносно безпечних умовах. Підвищений рівень тривожності негативно позначається на особистісному розвитку, зокрема сприяє формуванню невпевненості у собі та ускладнює процес самовизначення, який є провідним завданням юнацького віку. Дані сучасних психологічних досліджень також свідчать про несприятливий вплив тривожності на когнітивні, інтелектуальні та психофізіологічні процеси.

Емпірична частина дослідження була спрямована на вивчення особливостей прояву тривожності, мотиваційної сфери, самооцінки та акцентуацій характеру у школярів. Отримані результати показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Найчастіше тривожні переживання виникають у стресових та екзаменаційних ситуаціях, під час взаємодії зі старшими співрозмовниками, у процесі осмислення власного майбутнього, а також у ситуаціях батьківського впливу. У мотиваційній сфері значна частина

досліджуваних демонструє відсутність чітко вираженої орієнтації на досягнення успіху або уникнення невдачі, що свідчить про мотиваційну невизначеність і може супроводжуватися переживанням тривоги. Водночас у більшості школярів зафіксовано адекватний рівень самооцінки та оптимальний рівень домагань, що забезпечує реалістичність поведінкових стратегій і сприяє ефективній діяльності. У структурі індивідуально-типологічних особливостей найбільш вираженими виявилися циклоїдний, істероїдний та епілептоїдний типи акцентуацій характеру.

Застосування кореляційного аналізу дозволило визначити систему взаємозв'язків між досліджуваними показниками та окреслити ключові психологічні чинники тривожності. Встановлено, що нестійкий тип акцентуації пов'язаний із мотиваційною невизначеністю, підвищеним рівнем тривожності та зниженням самооцінки. Внутрішнє напруження у взаємодії з батьками корелює з посиленням тривожності у спілкуванні з однолітками та зниженням рівня домагань. Шизоїдний тип акцентуації, у свою чергу, супроводжується підвищенням реактивної тривожності, схильністю до усамітнення та зниженням самооцінки. Узагальнення отриманих результатів дозволяє стверджувати, що прояви тривожності у юнацькому віці зумовлюються поєднанням індивідуально-типологічних характеристик, особливостей сімейної взаємодії та рівнем сформованості самооцінки і домагань.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з аналізом гендерних відмінностей у структурі та інтенсивності тривожності у юнацькому віці, що дозволить поглибити розуміння цього феномена та розширити можливості його психологічної корекції.

Розроблені практичні рекомендації орієнтовані на зниження тривожності з урахуванням типологічних особливостей характеру, що забезпечує їх індивідуалізований і цілеспрямований характер. Їх впровадження сприяє розвитку саморегуляції, підвищенню адекватності

самооцінки та формуванню більш ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Це, у свою чергу, підвищує психологічну стійкість і сприяє гармонійному особистісному розвитку юнаків та дівчат.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех У.Д. Виховання особистості : У 2 кн.Кн.1:Особистісно орієнтований підхід: Теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.
2. Вікова психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Савчин М.В., Василенко Л.П. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. К. : Каравела, 2007. 400 с.
4. Горленко В. М., Острова В. Д., Сосновенко Н.В., Ткачук І. І. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
5. Гринечко А. Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал Освіта регіону*. Видання № 3. 2013. С. 1-12.
6. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
7. Журба К.С., Кріпак В.В. Теоретичний аналіз проблеми акцентуацій характеру. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2019. № 9: С. 19-24.
8. Каськов І. В., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 4 (41). 2014. 230-235.
9. Ковальчук З.Я. Вплив психофізіологічних характеристик учнів на процес оптимізації педагогічної взаємодії. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2015. Том XI. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. С. 171–180.
10. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України. Київ,

2021. 74 с.

11. Коник І. Технологія використання опитувальника Дж. Айзенка для визначення темпераменту людини та міжособистісної сумісності. Тернопіль, 2017. 40 с.

12. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

13. Кочерга О. М., Васильєв О. А. Дитячі страхи, неврози, темперамент. *Психолог*. 2002. № 12. С. 2-5.

14. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Для студ. вузів. Суми: Університетська книга, 2006. 256 с.

15. Кучерявець В. Г. Особливості вербалізації танатичної тривожності в період дорослішання. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (15 травня 2009 р.)*. Чернівці : Книга – XXI, 2009. С. 458–461.

16. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психологічних функцій людини. Черкаси: Вертикаль, видавець ПП Кандич С. Г., 2011. 256 с.

17. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. 3-тє вид., перероб. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с. ISBN 978-611-01-1038-9.

18. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. К. Вид-во Європейського ун-ту, 2010. 421с.

19. Михайлишин У. Б. Особливості проявів тривожності неповнолітніх делінквентів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 187-197.

20. Нестеренко В. О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: педагогічні та психологічні науки. Гол. ред. Л. М. Романишина. 2009. № 51. С. 159–169.

21. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шкільний світ, 2008. 112 с.

22. Осадько О. Ю. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог.* 2004. № 17. с. 9-12.
23. Папуча М. В., Наконечна М. М. Теоретичні основи психології особистості: навч. посіб. Ніжин, 2018. 60 с.
24. Пупін С. М. Психологічні особливості проявів самоідентичності особистості в умовах зміни мови в Україні. Київ, 2023. 95 с.
25. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.
26. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. канд. психолог. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 1999. С. 5-10.
27. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : монографія. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
28. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів школярів та їх корекція: автореф. канд. психолог. наук: 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Київ, 2006. С. 1-15.
29. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ
30. Фірсова І. О., Остапчук О.Є. Зв'язок акцентуації характеру вчителя зі схильністю до професійного вигорання. Кривий Ріг, 2024. 56 с.
31. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с.
32. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція навчальної діяльності : монографія. Одеса : Астропринт, 1992. 168 с.
33. Шапар Б. В. Психологічний тлумачний словник. Х. : Прапор, 2004. 640 с.
34. Ясточкіна І. А. Напрямки зниження високого рівня особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Збірник наук. праць звітно-*

наукової конференції викладачів університету за 2010 рік, 9-10 лютого 2011 року / Укл. Г. І. Волинка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. С. 338-339.

35. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: *автореф. канд. психолог. наук*: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2011. 23 с.

36. Яценко Т. С. Особливості внутрішньої динаміки психіки та її глибинні чинники. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 1. С. 120–130.

37. Serhii Omelianiuk, Ihor Popovych, Hanna Domina, Kira Sedykh, Ihor Hoian, Zoriana Kovalchuk, Andrii Petraniuk. Research on hubristic motivation and juniors' self-efficacy in organizational contexts. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 24 (issue 7), Art 183 pp. 1625 - 1635, July 2024. DOI:10.7752/jpes.2024.07183

38. Ihor Halian, Ihor Popovych, Inesa Hulias, Iyuriy Serbin, Olena Vyshnevskya, Zoriana Kovalchuk, Anatolii Pyslar (2023). Correlation between personality traits of young athletes and their level of self efficacy. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 23 (issue 5), Art 140, pp. 1119 - 1129, May 2023 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051

**Авторська анкета «Світ моїх переживань»**

Шановні школярі! Прошу Вас заповнити анкету під назвою «Мій внутрішній світ», метою якої є виявлення чинників, які можуть обумовлювати переживання тривожності. Тривожність розглядається як емоційне переживання, що обумовлено потенційною небезпекою

Ваші відповіді дуже цінні, оскільки допоможуть проаналізувати особливості ситуацій, в яких найчастіше виникає переживання тривожності школярів.

На поставлені питання тобі необхідно обрати ту відповідь, яка в більшій мірі відображає твою думку. Якщо ти не згодний зі запропонованими відповідями то запиши власну відповідь у відведеному місці.

Результати дослідження анонімні.

1. Як часто в тебе виникає переживання тривожності (хвилювання, занепокоєння, внутрішня напруженість):

- А) постійно;
- В) у стресових ситуаціях;
- Г) майже ніколи;
- Д) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

2. Частіше за все в мене виникає внутрішнє напруження та занепокоєння:

- А) в екзаменаційних ситуаціях;
- Б) під час відповіді на уроці;
- В) під час роздумів про сенс життя;
- Г) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

3. Під час спілкування з оточуючими ти відчуваєш тривогу в ситуаціях:

- А) коли співрозмовник старший за тебе;

Б) коли співрозмовник протилежної статі;

В) коли співрозмовник агресивно налаштований;

Г) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

4. Мені подобається бути на самоті, ніж спілкуватися з однолітками: А) подобається бути на самоті;

Б) подобається спілкуватися з однолітками;

В) в залежності від ситуації;

Г) ніколи не задумувався (лася);

Д) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

5. Які емоції частіше за все виникають в тебе, коли ти посварився (ся) з товаришем?

А)

роздратування; Б)

хвилювання; В)

занепокоєння;

Г) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

6. Чи бували такі ситуації, що думки про власне майбутнє визивали в тебе занепокоєння?

А) так;

Б) ні.

7. Думки про майбутнє визивають в тебе:

А)

тривогу;

Б) страх;

В) незрозумілість;

Г) радість;

Д) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

8. Мені подобається жити в теперішньому, і не думати про майбутнє та минуле:

А) ні;

Б) так.

9. Після закінчення школи я :

А) піду  
працювати; Б) буду  
навчатися;

В) не знаю що робити;

Г) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

10. Відзнач за шкалою від 0 до 10 як часто ти замислюєшся про сенс свого життя:

0 \_\_\_\_\_ 10

Ніколи не думаю про це \_\_\_\_\_ постійно думаю

11. Які емоції частіше за все в тебе виникають, коли батьки намагаються повчати?

А)  
роздратованість; Б)  
хвилювання;

В) страх;

Г) внутрішнє напруження;

Д) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

12. Чи виникає в тебе відчуття тривоги, коли ти не виправдуєш надію своїх батьків?

А) так;

Б) ні;

В) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

13. Відзнач за шкалою від 0 до 10 наскільки часто ти проводиш свій вільний час з батьками:

0 \_\_\_\_\_ 10

ніколи

постійно