

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ____ » _____ 2022 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку»

Виконавець: студентка групи ПП-426 Крячок Галина Вадимівна

Керівник: д-р псих. н., професор Балахтар Валентина Візиторівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Крячок Галини Вадимівни

1. Тема дипломної роботи «Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку» затверджена наказом ректора від 10.05.2022 №487/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.01.2022 до 24.05.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 73 сторінки, з них обсяг основного тексту 41 сторінка, список використаних джерел нараховує 39 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу акцентуацій характеру на рівень тривожності осіб юнацького віку; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного матеріалу: дипломна робота містить 5 таблиць

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2022	05.01.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	21.02.2022	14.01.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	04.04.2022	06.04.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.05.2022	02.05.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	20.05.2022	24.05.2022
6.	Попередній захист дипломної роботи	27.05.2022	27.05.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	03.06.2022	31.05.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.06.2022	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	07.06.2022	
10	Захист роботи	15-17.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Балахтар В.В
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Крячок Г. В.
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку» вміщує:

41 сторінка, 5 таблиць, 39 використаних джерел та літератури, 5 додатків

Об'єкт: акцентуації характеру у осіб юнацького віку.

Предмет: взаємозв'язок акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку.

Мета: теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку.

2. Організувати та провести експериментальне дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку.

3. Розробити практичні рекомендації особам юнацького віку щодо зниження акцентуєваних рис характеру та тривожності.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

емпіричні: спостереження, опитування; тестування.

Діагностичні методики: а) «Акцентуації характеру» Леонгарда-Шмішека; б) «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна; в) «Шкала самооцінки» Розенберга

методи статистично-математичної обробки даних: коефіцієнт кореляції Спірмена. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2010.

Практична значущість дипломної роботи полягає у можливості використання матеріалів та висновків в подальшому вивченні проблеми взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку; при розробці психокорекційних програм для роботи з юнаками та дівчатами, які

мають акцентуйовані риси характеру і високий рівень тривожності; при розробці тренінгів зі зниження рівня тривожності та акцентуйованих рис характеру.

Наукова новизна полягає в тому, що в ході дослідження було уточнено та розширено уявлення про взаємозв'язок акцентуацій характеру з рівнем тривожності у юнацькому віці; емпірично досліджено взаємозв'язок акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку.

АКЦЕНТУАЦІЯ ХАРАКТЕРУ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ТРИВОЖНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМО-ЗВ'ЯЗКУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ З РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	11
1.1. Акцентуація характеру як диференціально-психологічна характеристика індивідуальності людини	11
1.2. Психологічні особливості юнацького віку	17
1.3 Особливості прояву тривожності осіб юнацького віку з різними типами акцентуацій характеру.....	20
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	26
2.1. Методична база і організація дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького вік.....	29
2.3. Практичні рекомендації для осіб юнацького віку щодо зниження акцентуєваних рис характеру та тривожності.....	35
Висновки до другого розділу.....	38
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	42
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема впливу акцентуацій характеру на особистісну сферу осіб юнацького віку є актуальною психологічною та медичною проблемою. Формування духовної та фізично здорової особистості, виключення негативних явищ, що супроводжують розвиток людини – це одна із задач психолого-педагогічних наук.

Поняття акцентуацій характеру вивчають в багатьох галузях психології. Так, в патопсихології феномен акцентуації характеру являє собою перехідний стан між психопатією та нормальним станом. Він є хоча і крайнім, але варіантом норми. У віковій психології акцентуації характеру вивчаються як крайні різновиди норми характеру як результат збільшення його окремих рис, що можуть призводити до неадекватної діяльності людини. У педагогічній психології акцентуації характеру людини затверджують як понаднормову виразність окремих рис, особистісних, характерологічних проявів. В юридичній психології вважають, що акцентуації характеру —непостійність настрою, завищена образливість, тобто уразливість особистості до низки психотравмуючих чинників підвищена.

Особливості вивчення даного явища зазначаються в різних галузях психології: в загальній психології досліджується механізми формування та розвитку даного феномена в особистісній сфері людини; в віковій психології поняття акцентуацій характеру вивчається в різних вікових групах для того, щоб визначити певні особливості його протікання; педагогічна психологія вивчає закономірності психічної діяльності учнів у процесах навчання, виховання і самовиховання при наявності акцентуованих рис; патопсихологія вивчає патологію психіки на підставі загальноклінічних категорій; психодіагностика вивчає принципи, методи і засоби психологічної оцінки акцентуацій характеру. Поняття акцентуацій характеру вивчали Е. Кречмер, і В. Шелдон, їх працю продовжили А. Лічко, Е.Фромм, К. Леонгард та Г. Шмішек. Сучасні вчені, такі як Н.Павлик, І.Ревякіна продовжили вивчення цього питання.

Дослідженню питання тривожності присвячені роботи представників різних галузей психологічної науки. Над проблемою працювали як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, особливо К. Хорні та З. Фрейд, Е. Еріксон, Е. Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг, Дж.Л. Ханін, А. Прихожан, Г.С. Салліван, В.В.Суворов, Ж.В. Зав'ялова, Є. В. Сидоренко, В. М. Астапов, К. С. Лебединський та ін.

Дослідженню акцентуації як крайніх варіантів норми стали праці багатьох науковців (В. Бехтерева, П. Ганнушкіна, О. Кербікова, Е. Кречмера, К. Леонгарда, А. Личко, Р. Ушакова та ін.) і, водночас, латентним явищем для оточуючих, в тому числі для батьків, педагогів, психологів, соціальних працівників. Науковці вказували, що загострені риси характеру слугують детермінуючим фактором багатьох поведінкових актів суб'єкта, в тому числі і формування шкідливих звичок (Г. Ложкін, Н. Пов'якель); вивчали психологічні чинники акцентуації характеру у підлітків [38].

Зважаючи на чисельні дослідження даної проблематики вказаних вище вчених, слід зазначити той факт, що наразі не існує узгодженого та остаточно уявлення щодо кількості різновидів можливих акцентуацій, якості їх прояву та чинників, що обумовлюють її появу. Відповідно до цього, вивчення даного феномену психічної діяльності людини в аспекті емоційно-чуттєвої сфери має досить багато розбіжностей, що і обумовлює вибір теми нашого дослідження: «Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуацією у осіб юнацького віку».

Об'єкт: акцентуації характеру у осіб юнацького віку.

Предмет: взаємозв'язок акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку.

Мета: теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку.

Виходячи із поставленої мети ми визначаємо **основні завдання дипломної роботи:**

- – здійснити теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку;

- – організувати та провести експериментальне дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку;
- – розробити практичні рекомендації особам юнацького віку щодо зниження акцентуованих рис характеру та тривожності.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження**:

теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

емпіричні: психодіагностичні методики, які використовувалися для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності та акцентуацій характеру у осіб юнацького віку: а) для виявлення наявності та ступеня прояву акцентуацій було використано методику «Акцентуації характеру» Леонгарда-Шмішека [12]; б) з метою виявлення рівня тривожності нами було застосовано методику «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна [25]; в) з метою визначення рівня самооцінки нами було застосовано методику «Шкала самооцінки» Розенберга [39];

методи статистично-математичної обробки даних: виявлення кореляційних зв'язків між акцентуацією та тривожністю здійснювалось за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2010.

Практичне значення: матеріали даного дослідження можуть бути використані при викладенні таких навчальних курсів як: «Диференційна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», а також спецкурсів та семінарів. Результати дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів та педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній, просвітницькій та освітній діяльності.

Наукова новизна полягає в тому, що в ході дослідження було уточнено та розширено уявлення про взаємозв'язок акцентуацій характеру з рівнем тривожності у юнацькому віці; емпірично досліджено взаємозв'язок акцентуацій характеру з рівнем тривожності в осіб юнацького віку.

Структура та обсяг дипломної роботи: дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 39 найменувань, 5 додатків. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ З РОЗВИТКОМ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Акцентуація характеру як диференціально-психологічна характеристика індивідуальності людини

Науковці давно намагалися типізувати людей, класифікувати їх за індивідуальними характерологічними або психічними особливостями. Е. Кречмер і В. Шелден почали вивчати акцентуації характеру. Їхню діяльність продовжили А. Лічко, Е. Фромм, К. Леонгард і Г. Шмішек. На сьогоднішній день науковці остаточно не класифікували характерні наголоси, але найбільш популярними є типології А. Лічко, К. Леонгард та Г. Шмішек.

Карл Леонгард, який вперше ввів концепцію акцентуацій характеру в 1968 році, відображає це поняття як «надмірно посилені індивідуальні риси особистості, які мають тенденцію переходити в патологічний стан у несприятливих умовах» [15]. За його концепцією всі риси особистості можна розділити на основні та додаткові. Основні риси є ядром особистості: вони визначають її розвиток, процеси перебудови та психічне здоров'я. Основні риси характеризують людину в цілому. На думку К. Леонгарда, існує 10 типів акцентуованих особистостей, які діляться на дві групи: акцентуація характеру (демонстративний, прискіпливий, завзятий, хвилюючий) і акцентуація темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожний, циклотимний, емоційно піднесений [15].

В 1977 році А. Лічко розробив теорію, засновану на роботах Леонгарда та класифікації психопатій П. Ганнушкіна, і почав вводити термін «акцентуація характеру», оскільки вважав особистість надто складним поняттям для акцентуацій. Акцентуації характеру, за Лічко, — це надмірне посилення певних рис характеру, при якому відсутні відхилення від норм у психології та поведінці людини, що

межують з патологією [20].

Психіатри виділяють три стани здоров'я людини: норма, акцентуація і патологія. Акцентуація характеру це риса особистості, яка має тенденцію прогресувати до патологічного стану. Можливі негативні сторони цього стану між нормальним і патологічним зазвичай виникають під впливом несприятливих зовнішніх факторів.

Якщо акцентуації характеру є крайнім варіантом норми, то психопатія є патологією характеру. За словами П. Ганнушкіна, «психопатія — це аномалія характеру, яка визначає загальний психічний образ особистості, накладаючи на весь її психічний склад свій відбиток, не піддається різким змінам протягом життя і перешкоджає адаптації до навколишнього середовища» [10]. Однак слід підкреслити, що акцентуації характеру все ж вважаються нормою і не є відхиленням. Так, ми не можемо поставити психіатричний діагноз «акцентуації характеру».

Найпоширенішим визначенням акцентуації характеру є: акцентуації характеру – це крайні варіанти норми, при яких надмірно посилюються окремі риси характеру, через що виникає вибіркова чутливість до тих чи інших психогенних впливів з хорошою і навіть підвищеною стійкістю до інших [6].

Н. Павлик припускає, що цей період являє собою своєрідну «точку біфуркації» у процесі характерологічного розвитку особистості, яка визначає вектор її подальшого розвитку. [24]

Ми можемо зробити висновок, що акцентуаціями характеру є надмірна виразність окремих властивостей характеру людини, що знаходяться в межах клінічної норми. Класифікація, розроблена в 1933 році П. Ганнушкіним, отримала найбільше визнання в радянській психіатрії. В основу класифікації покладено особливості патологічного характеру, які проявляються в поєднанні різних психопатичних рис, і тип порушення вищої нервової діяльності.

Існує проблема визначення типу акцентуації, особливо молодих фахівців. Для обстеження системи реального часу людині потрібно підтвердити рішення про тип акцентуації. В даний час існують анкети (тест Леонгард, Шмішека, Лічко та ін.) для

визначення типу акцентуації особистості та базового спостереження у психолога чи психіатра.

К. Леонгард виділив 12 типів акцентуації особистості.

До темпераменту, як природного утворення, Леонгардом були віднесені типи:

- гіпертимний (Г)
- дистимний (Дс)
- афективно-лабільний
- афективно-екзальтований
- тривожний (Т)
- емотивний (Е)
- демонстративний (Дм)
- педантичний (П)
- застрягаючий (Зс)
- збудливий (Зб)

До особистісного рівня відносили типи: екстраверт, інтроверт, амбіверт. За дослідженнями А.Є.Лічко, психопатія відрізняється від акцентуації тим, що вона проявляється завжди і скрізь (акцентуація проявляється, коли складні ситуації висувають підвищені вимоги до «місця найменшого опору в характері») і призводять до соціальної дезадаптації. [20] Акцентуації, на відміну від психопатії, в деяких ситуаціях можуть навіть стимулювати соціальну адаптацію. Деякі дослідники вважають акцентуації характерологічною ознакою, що займає середину між нормою і психопатією. Проте розроблена типологія Лічко розрахована лише на підлітків. Вчений вважав правильним визначення «акцентуація характеру», виходячи з того, що особистість є більш складним поняттям, ніж характер. Вона включає власний рівень інтелекту, спрямованості, здібностей, світогляду тощо.

Таким чином, Лічко виділив такі типи акцентуацій:

Стероїд – характеризується прагненням особистості весь час бути в центрі уваги, виглядати яскраво і неординарно, відрізнитися від усіх інших. Відзначається висока чутливість і емоційність, заздрість. Важко сприймає ситуації, коли він не в

центрі уваги. Індивід дуже гостро реагує на критику і всі події, пов'язані з його особистістю. Якщо виникають труднощі, вони можуть не довести справу до кінця. Не можуть виконувати важку роботу. Любить провокувати конфлікти і привертати увагу.

Епілептоїд – це тип особистості, який характеризується бажанням привернути увагу різноманітними маніпуляціями. Індивід орієнтується на негатив, песимістичний, накопичує невдоволення, що призводить до великих сварок. Після сплеску емоцій довго не може повернутися до спокою. Він деспотичний і свариться через дрібниці.

Шизофренічний – проявляється в холодності, скритності і некомунікабельності, але це не заважає пристосовуватися до колективу. Індивід не вміє налагоджувати міжособистісні стосунки, віддає перевагу самотності. Він може поєднувати сором'язливість з нетактовністю. Він не може визначити емоції співрозмовника, і ставлення до себе. У цьому випадку у суб'єкта є незвичайні інтереси та захоплення, уява, розвинена уява і творчі здібності.

Циклоїдний – проявляється в періодичних змінах настрою (періодами від кількох днів до двох тижнів). У періоди відновлення з'являється активність, життєрадісність, працездатність, товариськість, прагнення до лідерства та успіху у всіх сферах діяльності. У період занепаду індивід схильний до самотності, різко знижується самооцінка, працездатність, активність. Він стає дуже чутливим і вразливим, охоплений думками про свою непотрібність і недоліки.

Параноїд – формується до тридцяти років і складається з наполегливості в досягненні цілей. Переважає почуття невдоволення собою і страх, що інші подумають про людину погано. Такі люди завжди бачать навколо себе злість, заздрість, ненависть. Вони проєктують свої емоції на інших. Вони егоїсти, одержимі своїм внутрішнім конфліктом. Вони не вміють відмовляти, але дають обіцянки, які не виконують. Прагнуть бути унікальними, не схожими на інших. Вони цілеспрямовані й рішучі, розумні й начитані, у них нестандартне мислення.

Нестійкий – в значається бажанням розважитися. Цей тип схильний до лінощів і неробства, вимагає частої зміни вражень. Він не є незалежним у прийнятті

рішень, які впливають на інших людей. Він показує безтурботність, цікавість, оптимістичний погляд у майбутнє. Але може постійно шукати пригод, є ризик зловживання наркотиками та алкоголем. Він любить швидкість і азартні ігри.

Лабільний – характеризується різкими і непередбачуваними змінами настрою без видимих причин. Відмінності істотно впливають на його самопочуття та ефективність. Така людина щира, турботлива, позитивна і віддана. Ця акцентуація рідко переходить у фазу психопатії. Вони погано переносять стреси.

Конформний – в іразність характеризується схильністю довіряти своєму оточенню і слідувати йому. Він погоджується з більшістю, не виявляє критичної думки. Він прагне слідувати моді та дотримуватися загальноприйнятих принципів. У колі людей з позитивними рисами він може бути успішним. Але він залежний і не приймає рішення самостійно.

Астенічні — суб'єкти цієї групи швидко втомлюються, дратівливі, схильні до іпохондрії. Важко переносити фізичні та психічні навантаження. Сильна втома викликає короточасні спалахи гніву, відсутність сну та апетиту. Ці прояви обумовлені підвищеною стомлюваністю нервової системи. Особистість з такою виразністю характеру добра і чесна, прив'язана до сім'ї.

Психастенічний — проявляється в схильності до самоаналізу. Особистості властиві: рефлексія, нерішучість, переживання за майбутнє, нав'язливі ідеї, страхи. Така людина схильна до ритуалів, забобонів, які часто викликають лише негативні емоції. Він прагне задовольнити очікування інших, що призводить до підвищеної втоми та внутрішніх конфліктів.

Гіпертимія — виражений оптимізм, можливі короточасні спалахи гніву. У центрі уваги постійно підвищений настрій. Особу з цієї групи можна охарактеризувати як соціальну та безтурботну, енергійну та активну. Легко витримує фізичні та розумові навантаження. До негативних рис можна віднести: незрозумілість у виборі складу, схильність до зловживання алкоголем.

Сенситивність — дуже чутливі і залишаються чутливими до різних подразників навіть у зрілому віці. Абсолютно неконфліктний, здатний проявити мужність у критичних ситуаціях. Вони невпевнені в собі і песимістичні. Переважно

пригнічений, мовчазний і похмурий. Вони чесні, працьовиті та вірні. Ідентифікація лише з одним типом акцентуації зустрічається рідко. Зазвичай у людини кілька акцентів.

Ідентифікація лише з одним типом акцентуації зустрічається рідко. Зазвичай у людини кілька акцентів. Можна мати найбільш очевидне поєднання, як, наприклад, демонстративної і застряглої особистості, і досить дивне, на перший погляд: інтроверсія та гіпоманія. [20]

Отже, акцентуації характеру — це загострені риси характеру, які знаходяться в нормі і ще не являються патологією, але можуть переходити у патологічний стан. Наразі для діагностики наявності та рівня прояву акцентуацій характеру найчастіше використовують тести Леонгарда-Шмішека та А. Лічко. Так, завдяки ранній діагностиці та профілактиці акцентуацій характеру можливо передбачити і запобігти негативного розвитку характеру.

1.2. Психологічні особливості юнацького віку

Юнацький вік є важливим періодом у розвитку людини, адже це той етап, коли людина переходить від стадії дитинства до дорослого життя. Багато психологічних розладів виникає саме в юнацькому віці, тому детальне вивчення психологічних особливостей юнацького віку дозволить попередити або діагностувати виникнення психологічних розладів якнайшвидше.

Центральним психологічним процесом підліткового віку є розвиток самосвідомості, що спонукає особистість порівнювати всі свої бажання і вчинки з певними принципами та образом власного «Я» [17]. Найважливіші соціальні потреби раннього підліткового віку: потреба в спілкуванні, відокремленні та досягненні. Прагнення до самоствердження серед однолітків, бажання пізнати себе та своїх однолітків, формування самосвідомості, потреба розуміти навколишній світ, критичне ставлення до дорослих — усе це соціально-психологічні характеристики юнацького віку. Особливістю юнацького віку є, з одного боку, прагнення до колективності; з іншого боку, це поєднання впевненості в собі з розгубленістю,

довірливості зі скепсисом, негативізму з комунікабельністю. Особливе місце займають вольові якості особистості, які активно формуються в цей. Такі риси особистості включають: цілеспрямованість, дисциплінованість, впевненість у собі, ініціативність, самостійність, сміливість, наполегливість, рішучість. Всі ці якості органічно пов'язані між собою, розвиток і вдосконалення одних сприяє розвитку інших.

Чим старшою стає людина, тим більше її виховання стає самоосвітою. У юнацькому віці зростає прагнення до емансипації, відриву від впливу сім'ї, звільнення від залежності від батьківського піклування. Максимальна автономія потрібна в сферах дозвілля, розваг, вільного спілкування, внутрішнього життя, орієнтації на споживача. Молодість — це час самоаналізу та самооцінки. Самооцінка досягається шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним.

Обстеживши понад 5000 молодих людей (15-18 років), американський психолог Моріс Розенберг виявив, що молодь з низькою самооцінкою характеризуються загальною нестабільністю самоуявлення та впевненістю в собі. Імовірніше, що вони будуть «мовчати» від інших перед іншими, представляючи їм «помилкове обличчя» — «я» [39].

Кризу юнацького віку можна визначити різними способами. Як правило, це стосується потрясінь, які відбуваються протягом цього періоду, таких як зміни, які можуть відбутися в багатьох вимірах, включаючи емоційні компоненти, психологічні фактори та фізичний розвиток [37]. Юнацький період концептуалізується як переповнений часто драматичними зрушеннями, що призводять до того, що психологічні події цього періоду розглядаються як кризи самі по собі, оскільки їх важливо вирішити до досягнення зрілості. Внутрішні конфлікти загострюються, людині необхідно приймати важкі рішення і брати повну відповідальність за своє життя. Гострота юнацької кризи багато в чому визначається різкою зміною ставлення людини не тільки до навколишнього світу, а й до себе. Загострюються протиріччя самосвідомості, пов'язані з маргінальним соціальним статусом, вперше виникає множинність соціальних ролей одночасно з багатомірністю внутрішнього світу людини. На цьому етапі життя молодь розвиває

навички критичного мислення, формує стосунки, засновані на спільних цінностях і системах переконань, змінює свою поведінку на ризик і приймає рішення на основі майбутніх наслідків.

Більшість стикається з певною нестабільністю в цей період свого життя. Вони часто відчують, що вони ще не дорослі (багато хто все ще навчається в університеті замість того, щоб працювати повний робочий день, інші можуть жити вдома, розпочинаючи свій кар'єрний шлях), однак вони також відчують тиск, який пов'язаний з тим, що тепер вони мають більше обов'язків і підзвітності, ніж коли вони були підлітками. [31] Вони можуть відчувати занепокоєння щодо свого місця як у суспільстві з однолітками, так і в професійній діяльності, коли вони приймають важливі рішення щодо свого майбутнього. Настав час запитати, чого вони хочуть від роботи, школи та любові.

Це час, коли часто змінюються типи взаємин індивідів зі своїми однолітками, батьками та суспільством. Романтичні стосунки більше базуються на спільних системах переконань і стають все більш важливими, оскільки молоді дорослі емансипуються далі від своїх батьків. Часто ризикована поведінка, така як зловживання/зловживання наркотиками та алкоголем, яку вони, можливо, виявляли в підлітковому віці, продовжуватиметься в ранньому дорослому віці, якщо група однолітків залишається незмінною.

На цьому віковому етапі особи юнацького віку стають більш вправними у складному мисленні і можуть краще інтегрувати свої емоції під час прийняття рішень. Це також життєвий етап, коли багато людей відчують високе почуття оптимізму, вирушаючи на свій шлях до дорослого життя, оскільки вони часто вільні від деяких батьківських, сімейних та шкільних обмежень, які вони відчували в підлітковому віці.

В юнацькому віці збільшується ступінь свідомого контролю, але ще наявна підпорядкованість емоційних реакцій від фізіологічного перебігу та гормонів. Для багатьох осіб юнацького віку більша частина їхнього фізичного розвитку припала на підлітковий вік. Однак особи, які почали статеве дозрівання пізніше в підлітковому віці, можуть продовжувати спостерігати фізичні зміни. Під час цієї стадії чоловіки,

наприклад, можуть помітити, що волосся на обличчі стає густішим, а у багатьох молодих людей все ще можуть бути підліткові висипання.

Показники емоційної сфери підпорядковуються вихованню та соціуму, у якому зростала людина, також індивідуальні розрізнення часто більш значні, аніж вікові.

Значно проявляються окремі властивості характеру, інколи доходючи до рівня акцентуацій, які не будучи патологіями, збільшують ймовірність психічних травм та провокують відхилення у поведінці.

Окремі властивості характеру можуть доходити до рівня акцентуацій. Проте, вони ще не є патологією, але значно підвищують вірогідність виникнення психологічних відхилень.

Наприклад, якщо загострюється циклотимна акцентуація, це може призвести до того, що людина завжди буде перебувати у фазах спаду або підвищення, що, в свою чергу, може призвести до циклотимії.

Таким чином, до психологічних особливостей юнацького віку варто віднести глибоку рефлексію, активне формування світосприйняття, розвиток самосвідомості, формування життєвого плану, розуміння власної індивідуальності та установка на свідому побудову власного життя, тощо.

1.3. Особливості прояву тривожності осіб юнацького віку з різними типами акцентуацій характеру

В юнацькому віці збалансований характер зустрічається рідко, тому, маючи певну акцентуацію, індивіду психологічно важко переносити деякі життєві ситуації. Серед негативних переживань можемо виділити тривожність, що приводить до зниження працездатності, ефективної діяльності, труднощів у встановленні здорової комунікації.

М. Левітов визначав тривожність як особливий психічний стан, що виражається як побоювання і порушення спокою, викликане певними неприємностями [18].

Кожна людина в певний момент свого життя має почуття тривоги. Тривога - це природна реакція організму на стрес. Це почуття страху або побоювання щодо того,

що буде. Перший день у школі, похід на співбесіду чи виступ може викликати у більшості людей страх і нервозність. Нормально переживати з приводу переїзду на нове місце, початку роботи або проходження тесту.

Проте у випадку високого рівня особистісної тривожності почуття страху може бути з людиною весь час. Воно інтенсивне, а іноді виснажливе. Висока особистісна тривожність може змусити перестати робити те, що подобається.

Зростання людини нерідко супроводжується відчуттям тривоги, адже саме на цьому етапі життя формується індивідуальність та відбувається психічний розвиток [33]. На виникнення тривожності може впливати й бурхливий темп життя, перевантаженість інформацією, нестабільна кризова політична ситуація в країні, воєнний стан, карантинні заходи у зв'язку з пандемією .

При зростанні особистості, особливості характеру, що спостерігалися в дитинстві, втрачають свою гостроту, але з віком знову можуть чітко проявлятися. Особливості характеру при акцентуації можуть спостерігатись не постійно, а лише в окремих випадках, в певних обставинах, і майже не проявлятися в звичайних умовах. Представники тривожно-боязкого типу обов'язкові і старанні, їх відрізняє висока відповідальність, самокритичність, в спілкуванні вони доброзичливі. Для них характерні безсилля перед зовнішніми факторами, невисока стійкість до стресів. Вони невпевнено себе почувають на іспиті, в ході публічних виступів, ніколи не стають ініціаторами конфліктів (принаймні свідомо), намагаються «не висовуватися». Як правило, вони не можуть похвалитися великим колом друзів, однак відносини з наявними у них досить міцні.

У осіб з дистимною акцентуацією висока тривожність проявляється у вигляді страху щодо втрати контролю над подіями і можливим відчуттям безпорадності. Ситуації здаються забарвленими різко негативно. Високі показники гіпертимності та тривожності можуть свідчити про граничну напругу сил у ситуації небезпеки. Для осіб з високим рівнем циклотимної акцентуації та тривожності характерно готування себе до боротьби, намагання знайти несподіваний хід, що веде до подолання перешкод; сприймання ситуації як дуже важкої, можливе емоційне виснаження. Одночасно високі показники тривожності та екзальтованості

проявляються у вигляді романтичного та сентиментального світовідчуття. Творчий потенціал такого стану досить великий і може виявитися або в поетичному та художньому або в надзвичайно гострому контакті, що дає можливість по-новому побачити світ і своє місце в ньому. Проте існує можливість емоційного зриву, виснаження, неконтрольованого істеричного стану. У осіб з педантичною акцентуацією тривожність проявляється у вигляді екзистенційного страху самотності, смерті. У осіб з демонстративною акцентуацією тривожність проявляється у вигляді спроб повернення до себе уваги, використання маніпуляцій та людей задля вирішення проблем. У людей з високим рівнем застрягаючої акцентуації тривожність проявляється у сприйнятті світу як небезпечного і такого, що має багато проблем. У осіб з емотивною акцентуацією тривожність проявляється ситуативно і стосується подій, що відбуваються поза сферою провідної діяльності. Може бути усвідомлення ситуації як критичної. Може спостерігатися емоційне виснаження, витіснення емоційної важливості подій, депресивний стан. У людей з збудливою акцентуацією тривожність проявляється у тому, що людина сприймає все, що відбувається як пов'язане із предметом занепокоєння [3].

Знаючи тип акцентуацій, можна виявити слабкі сторони характеру і передбачити або виключити фактори, що ведуть до негативного розвитку, здійснити профілактичні заходи або корекцію небажаних форм поведінки. Діагностика акцентуованих рис важлива не тільки тому, що під впливом психотравмуючих факторів вони переходять в патологічний стан, а й тому, що збереження духовної гармонії є чільною складовою нормального життя людини.

В дослідженні А. Долобаєва та Л. Маркової по встановленню взаємозв'язку тривожності з типами акцентуації [12] проведено на учнях 12-13 років середньої школи. В експерименті брали участь випробовувані: 17 хлопчиків і 12 дівчаток. Для виявлення типів акцентуації характеру був обраний опитувальник А. Лічко [26] Випробовувані з нормальним рівнем тривожності, який є необхідним для адаптації і продуктивної діяльності, складають 31,5%, 21% складають підлітки з дещо підвищеною тривожністю. Група учнів з явно підвищеною тривожністю становить 36,8%. Також в ході дослідження виявлено, що 10,5% всіх школярів входять в групу

ризик з дуже високим рівнем тривожності (більше 10 балів за методикою Тейлор). Дані, отримані за допомогою опитувальника А. Лічко, показують, що в цій вибірці 89% підлітків мають певний тип акцентуації характеру, з них 42% мають змішаний тип. Дані, отримані в результаті експериментального дослідження показують зв'язок рівня тривожності з типами акцентуації характеру, але вони є односторонніми, так як виявилось в ході дослідження залежність між тривожністю і тільки двома типами акцентуації: сензитивним і психостенічним, тому на всі випадки тривожності цей зв'язок не поширюється.

В дослідженні М. Семенової [35] на взаємозв'язок між рівнем тривожності і виразністю особистісних характеристик серед досліджуваних груп виявлено, що підвищені показники рис характеру у жінок зустрічаються частіше, найпоширенішими виявилися: емотивний, циклотимний, збудливий, афективно-екзальтований, гіпертимний, застрягаючий. А у чоловіків: екзальтований і емотивний. Тривожність у жінок вище. Як з'ясувалося в результаті дослідження, у представників молодшого віку рідше зустрічаються високі показники рис характеру. При застосуванні методу рангового кореляційного аналізу за Спірменом було виявлено відсутність зв'язку між рівнем тривожності і переважанням тієї або іншої риси характеру. При порівнянні груп з низьким рівнем тривожності ($n = 56$) і високим рівнем тривожності ($n = 96$) з застосуванням непараметричного U-критерію Манна-Уїтні було виявлено взаємозв'язок між демонстративністю і рівнем тривожності.

Отже, тривога – це емоційне переживання, при якому людина відчуває дискомфорт від невизначеності. Особливості прояву тривожності залежать від рівня сформованості та наявності тієї чи іншої акцентуації. Рання діагностика і профілактика рівня тривожності допоможе виключити фактори, що ведуть до негативного розвитку характеру.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми акцентуацій характеру було

висвітлено сутність, засади і особливості розвитку даної проблематики у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

Виявлено, що є такі риси характеру, які при загостреному рівні можуть призводити до ненормального психічного розвитку і виникнення психопатій. На відміну від психопатій, акцентуації не проявляються всюди і завжди, вони проявляються у вигляді «слабких місцях» психіки в складних життєвих ситуаціях. Люди з акцентуованими рисами характеру більш схильні до психічних травм, проте соціальна дезадаптація взагалі відсутня або нетривала. Акцентуації характеру можуть виникати внаслідок спадковості, соціального оточення, певних моделей виховання.

Розкрито сутність поняття акцентуації характеру – це дисбаланс характеру, що проявляється в надмірній вираженості окремих його рис або сполук, що зумовлює підвищену вразливість особистості щодо певного роду впливів і ускладнює її адаптацію в деяких специфічних ситуаціях. Акцентуації можуть бути ледве помітні і тільки для близького кола спілкування людини, а можуть й бути яскраво вираженими. Також треба зауважити, що акцентуації характеру знаходяться в межах норми, і тільки можуть призвести до психопатій.

Проаналізовано та узагальнено типи акцентуацій характеру в різних класифікаціях. Так, в одній із найвідоміших класифікацій Леонгарда, акцентуацій виділено дванадцять: гіпертимний, дистимний, афективно-лабільний, афективно-екзальтований, тривожний, емотивний, демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий. До особистісного рівню були віднесені типи: екстравертований, інтровертований, амбіверт. Личко виділяє наступні акцентуації: гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, психастенічний, шизоїдний, епілептоїдний, істероїдний, нестійкий, конформний.

З'ясовано, що основними чинниками виникнення акцентуацій характеру є біологічні фактори людини та нервово-психічне напруження, що виникає внаслідок наступних причин: порушення виховання дитини, шкільна дезадаптація, криза підліткового віку, психічна травма, урбанізація, інформаційні навантаження, прискорення темпу життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЯВЛЕННЯ ВПЛИВУ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ЮНАКІВ

2.1. Методична база і організація дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку

З метою вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку було проведено дослідження, у якому взяли участь 40 респондентів віком від 18-ти до 25-ти років, з них — 20 чоловіків та 20 жінок.

Проведення дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Здійснити підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію щодо проведення емпіричного дослідження.
2. Провести діагностику рівня сформованості виокремлених особливостей означеної проблематики.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів експеримента.
4. Розробити практичні рекомендації особам юнацького віку щодо зниження акцентуєваних рис характеру та тривожності.

Стосовно реалізації першого завдання, слід зазначити, що для дослідження означеної проблематики було здійснено аналіз психодіагностичних методик, з яких ми вибрали ті, які на нашу думку, найбільше відповідають меті даного дослідження. Так, для виявлення наявності та ступені прояву акцентуації було використано методiku «Акцентуації характеру» Леонгарда-Шмішека. Опитувальник складається з 88 питань, відповіді на які можливо лише «так» або «ні». Тест дозволяє визначити наявність та ступінь прояву таких акцентуацій: демонстративний, застрягаючий, педантичний, збудливий, гіпертимний, дистимний, тривожний, екзальтований, емотивний, циклотимний. Тестовий опитувальник Леонгарда-Шмішека [14] дозволяє визначити вираженість кожного з властивостей, завдяки чому і формується результат.

Для дослідження рівня тривожності було застосовано методику «Шкала тривоги» Спилберга-Ханіна. [26] Методика складається з двох блоків питань, які дозволяють визначити рівень ситуативної тривожності та рівень особистісної тривожності, на останню з якої й слід опиратися у дослідженні. Респонденту надається загалом 40 тверджень, відповідь на які може бути: «ні, це не так», «мабуть, так», «вірно» та «абсолютно вірно».

Методика «Шкала самооцінки» Розенберга [39] спрямована на дослідження рівня самооцінки і складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей: «повністю згідний», «згідний», «не згідний», «повністю не згідний». Методика дозволяє визначити рівень самооцінки: низький, середній, високий.

Реалізація діагностики ступені прояву акцентуації респондентів, виявлення їх рівня тривожності та рівня самооцінки здійснювалась за допомогою зазначених вище методик в заданій послідовності. Опис методик, а також ключі до них подано у Додатку А, Б, В.

Означений нами психодіагностичний інструментарій дозволив провести дослідження та отримати відповідні результати. Обрані методики відповідають досліджуваним якостям та існуючим вимогам.

Слід зазначити, що опитування мало певну особливість. Учасниками даного дослідження стали особи юнацького віку віком від 18 до 25 років з різних міст України. Така особливість пов'язана з вимушеними карантинними заходами і воєнним станом, проте така форма проведення дослідження надала можливість отримати більш широкий спектр показників між особами, що не пов'язані між собою. Загальна кількість осіб, що була залучена до даного виду діяльності становила 40 осіб, з них 20 респондентів жіночої та 20 – чоловічої статі.

Всім учасникам експерименту було надіслано електронні опитувальники, якими можна було скористатися завдяки мережі Internet. Кожна людина мала можливість пройти тест у зручний для себе час. У Додатку А можна побачити які саме інструкції отримали респонденти.

Разом з електронними тестами було надіслано повідомлення, що виражало

привітання та мало певну інструкцію: «Вітаю! Мене звати Крячок Галина Вадимівна, я студентка 4 курсу Національного авіаційного університету, спеціалізації «Практична психологія». На даний момент я пишу дипломну роботу. Моя тема: "Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуацією у осіб юнацького віку». Для проведення емпіричного дослідження необхідно отримати дані щодо наявних акцентуацій характеру, рівня тривожності та рівня самооцінки осіб юнацького віку. Я буду дуже вдячна за допомогу у проведенні дослідження. Детальні інструкції щодо тестування подано за посиланнями, які додаю до повідомлення. Результати тестування можете надсилати посиланням або за допомогою функції скріншоту. Дякую за виділений час!»

Респонденти не отримували певних часових рамок для проходження, тому можна стверджувати, що кожен пройшов опитування у зручний для себе час, не маючи подразників, які б могли відволікати від роботи.

Першою методикою було надіслано «Шкала тривоги» Спилберга-Ханіна, яка дозволяє визначити рівень ситуативної тривожності та рівень особистісної тривожності. За посиланням на тест респонденти також бачили інструкцію проходження. Другою надіслано тестовий опитувальник Леонгарда-Шмішека, що дозволяє визначити вираженість кожної акцентуації. Третя, відповідно – методика Розенберга на визначення рівня самооцінки.

За поведінкою та реакцією респондентів під час проходження наданих тестів, на жаль, не було можливості спостерігати, адже тестування у проводилось у онлайн форматі. Проте кожний міг виділити для себе зручний час, щоб пройти тестування й уникнути факторів стороннього впливу.

Експериментатор не втручався у сам процес проходження тестування, тобто не допомагав у вирішенні завдання. Настрій був у респондентів позитивний, не відчувалося дискомфорту під час спілкування ні з сторони учасників, ні з моєї сторони. Всі були налаштовані на роботу та на отриманні завдання. Всі учасники впоралися із запропонованими завданнями.

Після отримання результатів було подякувано кожному респонденту за участь в нашому дослідженні, було гарантовано збереження конфіденційності

індивідуальних відповідей, що надало певну впевненість досліджуваним та визначило відповідну довіру до експериментатора. Було зібрано бланки з відповідями для подальшої обробки та інтерпретації результатів, на основі яких в подальшому буде розроблено рекомендації щодо зниження акцентуєваних рис характеру та тривожності. Детальна інформація про отримані дані та їх подальшу математичну обробку подана в наступному підрозділі.

Отже, нами було підібрано та обґрунтовано психодіагностичний інструментарій для дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку. Даний інструментарій дозволив провести дослідження та отримати відповіді респондентів для подальшого інтерпретування результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності у осіб юнацького віку

Аналіз результатів проведення дослідження показав, що за допомогою методики «Шкала тривоги» Спілберга-Ханіна [26], яка дозволяє визначити рівень особистісної тривожності, було виявлено, що з усієї кількості респондентів 10% мають низький рівень тривожності, 45% мають середній рівень та 45% мають високий рівень. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Кількісні показники рівня тривожності осіб юнацького віку за методикою Спілберга-Ханіна

<i>Показники рівня тривожності</i>		
<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
10,3%	28,2%	61,5%

З табл. 2.2.1 видно, що у респондентів домінує високий (61,5%) та середній (28,2%) рівень тривожності. Це свідчить про те, що у категорії з середнім рівнем,

тривожність може виникати тільки в певних ситуаціях, які сприймаються для людини як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Для досліджуваних з високою тривожністю характерні постійні зміни рішень й надмірний аналіз, страх невдачі і прагнення до досконалості, часте безсоння і втома, бажання сподобатися іншим і неможливість комусь відмовити, схильність зациклюватися на минулих помилках. Також можуть бути нервові звички, такі як гризти нігті, крутити волосся або трясти ногами.

Найменша кількість респондентів — 10,3% з низьким рівнем тривожності. Респонденти з низькою тривожністю можуть відчувати тривогу тільки в особливо важливих чи складних ситуаціях. На нашу думку, це може бути складання іспиту, переїзд в іншу країну, розлади в стосунках. Життєві ситуації вони сприймають спокійно і не відчують загрозу щодо власної самооцінки і престижу.

Таблиця 2.2.2

Розподіл досліджуваних за показниками домінуючих акцентуацій характеру у осіб юнацького віку за методикою Леонгарда-Шмішека

<i>Вид акцентуації</i>	<i>Кількість, у %</i>
<i>Циклотимність</i>	20
<i>Демонстративність</i>	16
<i>Емотивність</i>	15
<i>Збудливість</i>	14
<i>Застрагання</i>	10
<i>Педантичність</i>	5
<i>Екзальтованість</i>	5
<i>Гіпертимність</i>	5
<i>Дистимність</i>	5
<i>Тривожність</i>	5

Як видно з табл. 2.3.2, 20% респондентів мають виражену циклотимність, що характеризується такими ознаками: часті зміни настрою, коли занепад морального стану змінюється моральним підвищенням. В пригніченому стані може бути підвищена ранимість, чутливість до зауважень, схильність переривати відносини, особливо важко переносять зауваження, що зроблені публічно. Проте під час підвищеного настрою комунікабельні, товариські, активні та енергійні.

16% респондентів з вираженою демонстративністю характеризуються

самовпевненістю, марнослаством, хвальбою, брехнею, лестощами, орієнтованістю на власне Я як на еталон.

10% респондентів з вираженим застряганням характеризуються за ознаками: егоїстичність, злопам'ятність, мстивість, упертість, гіпертрофована підозрілість, висока продуктивність, не схильні піддатися впливу зі сторони суспільства.

14% респондентам з вираженою збудливістю характерна запальність, педантизм, орієнтованість на інстинкти.

5% респондентам з вираженою дистимністю характерна повільність, рідкість залучення до розмов в компанії, тверді етичні позиції, переживання і побоювання, переважно занижений настрій.

5% респондентам із вираженою тривожністю характерна боязкість, покірність, недовірливість, невміння дати відсіч, низька продуктивність.

5% респондентам із вираженою екзальтованістю характерні наснага, піднесені почуття, зведення емоцій у культ.

15% респондентам з вираженою емотивністю характерні м'якосердя, боязкість, співчуття.

14% респондентам з вираженою збудливістю характерні підвищена імпульсивність, дратівливість, запальність, складнощі у самоконтролі.

5% респондентам з вираженою гіпертимністю характерні постійний підвищений настрій (на кшталт гіпертимії) і тонус, нестримна активність і прагнення до спілкування, у тенденції розпилуватися і не доводити розпочате до кінця.

5% респондентам з вираженою педантичністю характерні надмірна прискіпливість, постійні вимоги вдосконалення, занудливість, постійний контроль.

Таблиця 2.2.3

Розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки осіб юнацького віку за методикою Розенберга

Рівні самооцінки	Кількість досліджуваних, у %
------------------	------------------------------

низький	53,8
середній	30,8
високий	15,4

Як видно з таблиці 2.2.3, у респондентів домінує низький рівень самооцінки (53,8%). Низька самооцінка, на нашу думку, свідчить про те, що особи юнацького віку постійно може порівнювати себе з іншими, сумніватися у своїх рішеннях і діях, недооцінювати власні можливості, очікувати похвали, підтримки і схвалення власних дій від інших. Думка про себе може постійно коливатися. Низька самооцінка може негативно впливати на кар'єрні досягнення, відносини, прийняття важливих рішень та відчуття себе в соціумі.

Для осіб юнацького віку з середньою самооцінкою, а саме 30,8%, характерно адекватне сприйняття свої можливостей, самостійність у прийнятті рішень, раціональне сприйняття себе у соціумі, розуміння власних бажань. Середній рівень самооцінки допомагає адекватно співвідносити власні можливості з ситуаціями, що потрібно вирішити. Критику сприймають залежно від того, наскільки вона конструктивна або деструктивна, можуть прислуховуватись до інших, якщо бачать в цьому сенс. Проте можуть довго корити себе за щось, що не встигли зробити, сказати або змінити.

Високий рівень самооцінки виявили особи юнацького віку, а саме 15,4%, яких характеризує повага до себе як до особистості та професіонала в кар'єрному плані, адекватне сприйняття своїх можливостей, бажання розвиватися в професійному та духовному планах. Також люди з високою самооцінкою навчаються на власних помилках, можуть виносити уроки з різних складних життєвих ситуацій.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за кожним критерієм (табл. 2.2.4). Для цього ми застосовували критерій рангової кореляції Спірмена (додаток Г). Так, у процесі проведення кореляційного аналізу даних не було виявлено взаємозв'язку між рівнем

тривожності та демонстративною, педантичною, збудливою, дистимною, тривожною, екзальтованою, емотивною та циклотимною акцентуаціями характеру.

Таблиця 2.2.4

Результати кореляційного аналізу між показниками тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку

Вид акцентуації	критерій рангової кореляції Спірмена
Демонстративність	$r = 0.278$
Застрягання	$r = 0.321$
Педантичність	$r = -0.067$
Збудливість	$r = 0.102$
Гіпертимність	$r = 0.759$
Дистимність	$r = 0.122$
Тривожність	$r = 0.149$
Екзальтованість	$r = 0.212$
Емотивність	$r = 0.159$
Циклотимність	$r = 0.178$

Виявлено кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та гіпертимною акцентуацією та між рівнем тривожності і застрягаючою акцентуацією.

Таблиця 2.2.5

Результати кореляційного аналізу між показниками рівня тривожності та самооцінки

Рівень самооцінки	$r = -0.377$
--------------------------	--------------------------------

Так, у процесі проведення кореляційного аналізу було виявлено кореляцію між показниками рівня самооцінки та тривожності у осіб юнацького віку (табл. 2.2.5). Кореляція обернена, тож ми можемо свідчити про те, що збільшення однієї величини пов'язано зі зменшенням іншої. Дані представлені у додатку Д.

Отже, нами було виявлено, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності і десята частина – низький. Більшість респондентів має виражену

циклотимну акцентуацію. У процесі проведення кореляційного аналізу даних нами було виявлено взаємозв'язок між рівнем тривожності та гіпертимною і застрягаючою акцентуаціями характеру, а також між рівнем тривожності і рівнем самооцінки у осіб юнацького віку.

2.3. Практичні рекомендації юнакам щодо зниження акцентуйованих рис характеру та тривожності

Тривога – це природна відповідь на стрес. Організм відчуває небезпеку, запускає реакцію «бий або біжи», викидає в кров адреналін і норадреналін, серце починає битися частіше. Але в одних випадках напади занепокоєння виникають і швидко закінчуються. А в інших стають довгими і руйнівними. [1].

Підвищений рівень тривожності особистості — це схильність людини відчувати тривогу, що заснована на його власних індивідуальних рисах. Така тривожність проявляється не тільки в поведінці людини. Вона ще й створює певний несприятливий фон для психіки, який не кращим чином відбивається на життєдіяльності організму. Висока тривожність у молоді впливає на якість життя, самооцінку, мотивацію. Таким особам складно досягти успіхів в кар'єрі, особистому житті, у взаєминах з людьми. Однак з цим можна боротися.

Знання фізичних і психічних симптомів тривожності допоможе краще з нею впоратися. У разі тривожності, на жаль, часто недооцінюють свої можливості і переоцінюють можливу небезпеку. Варто використовувати прийоми самодопомоги, які допоможуть впоратися з фізичними та психічними симптомами і ефективно вирішити проблеми. До прикладу, цікавими і затребуваними є наведені вправи з самодопомоги, які завжди можна використовувати при виникненні напруги і тривоги:

- – правильне харчування, що передбачає зменшення споживання зайвого кофеїну, адже кофеїн впливає насамперед на фізичні симптоми тривожності (наприклад почастишання серцебиття), що може призвести до збільшення тривожності і виникнення панічної атаки;

- – уникнення зайвого вживання алкоголю;
- – позбутися звички «куріння»;
- – фізична активність — допоможе зняти стрес і напруження.

Рекомендовано знайти підходящий вид аеробного руху (наприклад ходьба, плавання, поїздки на велосипеді, походи, футбол, аеробіка, біг в лісі). Помірна фізична активність повинна займати не менше 2,5 годин на тиждень. Ми погоджуємось з думкою В.Павлика про те, що зростання фізичної активності сприяє спалюванню надлишкового адреналіну і надає руховому неспокою здоровий вихід [24].

- – медитації, що допомагають контролювати дихання та розслаблятися. Тривожним людям корисно освоїти такі вправи з контролю своїх станів, як медитація, аутотренінг, йога, цигун, дихальна гімнастика і т.д. Наприклад, одна із простих вправ «куля»: потрібно лягти на спину, покласти руки на живіт та уявляти, що ви поступово надуваєте повітряну кулю у своєму животі. Затримуємо дихання на 3-5 секунд, а на видиху здуваємо повітряну кулю. Таку вправу можна повторювати декілька разів.

- – Сприймання будь-якої ситуації «зверху», з позиції спостерігача. Вправу можна виконувати впродовж дня і слідкувати за своїми думками, але не надавати їм оцінку. Людина – просто спостерігач, який не оцінює і не контролює, а просто відслідковує власні думки. Така позиція дозволяє знизити емоційне напруження, додати об'єктивності і розсудливості баченню, побачити ціннісний і смисловий аспект проблеми, а також навчитися керувати і направляти власний потік думок.

- – Зміна оточення. Присутність поруч завжди спокійної людини, яка допоможе подивитися на виниклі проблеми без паніки, раціонально, зважено, теж надасть неоціненну послугу. Краще уникати людей, які легко піддаються паніці і можуть заразити вас.

- – Виділення часу для заняття улюбленою справою. Хобі – річ, яка дозволяє сконцентруватися на тому, що є тут і зараз, зменшити нервову напругу і відпочити від щоденної рутини.

Уміння розслабитися допомагає одним зняти напругу, іншим - сконцентрувати

увагу, зняти роздратування. Про це дозволяє судити зовнішній вигляд: спокійний вираз обличчя, рівне ритмічне дихання, м'яві слухняні руки, у деяких з'являється сонливість.

Питання попередження і корекції акцентуацій характеру висвітлюється в нечисленних роботах. У зарубіжній практиці накопичено певний досвід, який багато в чому залежить від теоретичних поглядів на природу цього феномена. Для зниження акцентуації характеру у осіб юнацького віку, був розроблений цикл корекційно-розвивальних заходів такими психологами, як С. Клімова, Н. Гладка, О. Ляска, А. Мальчик [8], і використовувалася система методів щодо зниження рівня акцентуації характеру, що включає наступне: релаксаційні вправи, релаксаційні настрої, візуалізації, дихальні вправи, гармонізація емоційно-особистісної сфери методами арт-терапії, створення ситуації успіху, опора на позитивні особистісні якості.

Значне місце в профілактиці має займати сприяння в оволодінні молоддю новими способами поведінки. Дорослі зазвичай говорять, як не треба себе вести, але не пояснюють, як треба, тому необхідно надавати зразок поведінки, на який їх чадо могло б орієнтуватися. Так само одним з моментів корекційно-розвиваючої роботи по зниженню акцентуації характеру є і спілкування з однолітками, так як іноді взаємини можуть бути джерелом неприємних переживань, дискомфорту, багато в чому визначаючи самопочуття людини. Налагодження відносин з однолітками виступає одним із завдань профілактики акцентуації характеру.

Важливим є формування адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності для нівелювання акцентуацій характеру.

Отже, висока тривожність, а також акцентуйовані риси характеру можуть заважати людині у житті. Задля профілактики і зниження рівня тривожності і акцентуйованих рис характеру у осіб юнацького віку ми проаналізували, систематизували інформацію та надали рекомендаційні вправи.

Висновки до другого розділу

Організація та проведення констатувального експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. Нами було здійснено підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію щодо проведення емпіричного дослідження. Так, для визначення рівня акцентуацій характеру нами було обрано методика «Акцентуації характеру» Леонгарда-Шмішека. Для визначення рівня тривожності було обрано методика «Рівень тривожності» Спілбергера-Ханіна та для визначення рівня самооцінки було обрано методика «Рівень самооцінки» Розенберга.

2. Нами було виявлено, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності та низький рівень самооцінки. Більшість респондентів мають виражену циклотимну акцентуацію характеру.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє нам констатувати про наявний взаємозв'язок між рівнем тривожності та гіпертимною і застрягаючою акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку. А також аналіз результатів дозволив констатувати обернену кореляцію між рівнем тривожності та рівнем самооцінки у осіб юнацького віку.

4. Нами розроблено метод самопомоги для осіб юнацького віку, що спрямований на зниження рівня тривожності та акцентуєваних рис характеру. Метод потребує використання різноманітних методик, базованих на певних критеріях для подолання проблеми (наприклад, дихальні вправи, фізична активність, зниження збудливості та інше). Саме тому впровадження наданих в роботі практичних рекомендацій в процес боротьби із підвищеною тривожністю та акцентуєваних рис характеру сприятиме покращенню емоційного стану осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

Під час написання роботи, перед нами був поставлений ряд завдань. Вирішуючи дані завдання ми зробили наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз показав, що під акцентуацією характеру слід розуміти надмірний прояв окремих рис характеру та їх комбінацій, що становить крайні варіанти психічної норми, які межують із психопатіями. Так, К. Леонгард виділяє наступні акцентуації характеру: демонстративна, педантична, застрягаюча, збудлива (до характеру, як соціально зумовленого утворення), гіпертимна, дистимна, афективно-лабільна, тривожна, афективно-екзальтована, емотивна (до темпераменту, як природного утворення) та екстравертований і інтровертований тип (до особистісного рівня). Під тривожністю слід розуміти схильність людини до частих переживань.

2. Виявлено, що найхарактернішими критеріями прояву акцентуацій характеру у осіб юнацького віку є перешкоди в діяльності, когнітивна криза, виникнення зовнішніх і внутрішніх бар'єрів в спілкуванні та діяльності, дисгармонійність я-образу та несформованість спонукальної сфери. Визначені критерії обумовили вибір діагностичного інструментарію дослідження. Так, для виявлення рівня тривожності особистості було використано методику «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна; для визначення рівня самооцінки було використано методику «Шкала самооцінки» Розенберга; для визначення вираженості акцентуації характеру було використано методику «Акцентуації характеру» Леонгарда-Шмішека. У результаті опитування нами було виявлено, що більшість респондентів має високий рівень тривожності і низький рівень самооцінки. Домінуючою акцентуацією характеру серед респондентів є циклотимна. У результаті проведення кореляційного аналізу нами було виявлено статистично значимі кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та гіпертимною і застрягаючою акцентуаціями характеру, а також

виявлено обернену кореляцію між рівнем тривожності та рівнем самооцінки.

3. Результати дослідження засвідчують той факт, що респонденти, які мають визначений тип акцентуації характеру, через який, в свою чергу, в юнацькому віці, в силу складності і суперечливості особливостей зростаючих індивідів, внутрішніх і зовнішніх умов їх розвитку, можуть виникати ситуації, які порушують нормальний хід особистісного становлення. Даний факт дозволяє звернути увагу на особливості характеру осіб юнацького віку та виключити відхилення у поведінці людини. Знаючи тип акцентуації характеру, "місця найменшого опору" в характері і уникаючи, по можливості, несприятливих соціально-психологічних впливів, можна запобігти формуванню відхилень у поведінці. Саме це може свідчити про можливість впровадження практичної роботи з особами юнацького віку для зниження рівня акцентуйованих рис та тривожності. Було сформовано практичні рекомендації щодо зниження рівня акцентуйованих рис характеру та тривожності у осіб юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности. Новосибирск, 2000. 197 с.
2. Акцентуации характера и использование опросника Г. Шмишека. Методические рекомендации для практических психологов. Составила В. Г. Сахарова. Владивосток, 1998. 32с.
3. Батаршев А. В. Диагностика черт личности и акцентуаций. Практическое руководство. М.: Психотерапия, 2006. 288 с.
4. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Книга по Требованию, 2012. 295 с.
5. Божович Л. Н. Проблемы формирования личности. М., 2004. 352с.
6. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
7. Винославська О. В. Психологія: навч. посібник. К.: ІНКОС, 2009. 390 с.
8. В.В. Войтко. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 140 с.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
10. Ганнушкин П. Б. Клиника психопатий: их статика, динамика, систематика. Н. Новгород, 1998. 128 с.
11. Ганнушкин П. Б. Особенности интеллектуальной деятельности при некоторых формах психопатии, 390 с.
12. Гуманитарные научные исследования. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2012/06/1459>
13. Диагностика актуальной проблемы : методика Леонгарда-Шмишека. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. 240 с.
14. Жукова, Л. В. Влияние жизнестойкости, личностной тревожности, акцентуаций характера на проявление социальных страхов. М.: Академический

Проект, 2008. 60 с.

15. Карл Леонгард. Акцентуированные личности. Берлин, 1976. 328 с.

16. Кербигов, О.В. Психиатрия. М.: Медицина, 2016. 448 с.

17. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.

18. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 332 с.

19. Личко А. Е. Подростковая психиатрия: (Руководство для врачей). Л.: Медицина, 1979. 415 с.

20. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.: Речь, 2009. 256 с.

21. Мелен К. Особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019. 116 с.

22. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: ВЛАДОС, 2000. 693 с.

23. Немов Р. С. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики, 2016. 640 с.

24. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці, 2015. 383 с.

25. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників: монографія Е.І. Михлюк, Л.А. Перелигіна, Н.Є. Афанасьєва. Харків: Точка, 2018. 184 с.

26. Психологические тесты для профессионалов. Авт. сост Н.Ф. Гребень. Минск: Современ. шк., 2007. 496с.

27. Психология состояний. Хрестоматия. Составители Т.Н.Васильева, Г.Ш Габдреева, А.О. Прохоров/ ред. проф. А.О. Прохорова. М: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. 608с.

28. Психология состояния / Сост. и общая редакция Л.В.Куликова СПб: «Питер» 2000. 512 с.

29. Психопрофілактичні вправи (психогімнастика) і ін. Профілактика ризикованої поведінки в учнівському і студентському середовищі / За ред. В.Г.

Панка. К.: 2004. 252 с.

30. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Дом «БАХРАХ-М», Самара, 2011. 54 с.

31. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: «Питер». 2000. 342 с.

32. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М., 2000. 384 с.

33. Ролло Мэй. Смысл тревоги / Перевод М.И. Завалова и А.Ю. Сибуриной. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 384 с.

34. Руднев В. П. Характеры и расстройства личности. Патография и метапсихология. М.: Независимая фирма "Класс", 2002. 272 с.

35. Семенова М.К. Взаимосвязь уровня тревожности с выраженностью черт характера, 2018. 10с.

36. Шангин, А.Б., Шостак В.И. Особенности сопряжения дыхания и кровообращения у лиц молодого возраста при психоэмоциональном напряжении, вызванном экзаменационной ситуацией, 1992. Т.18. 122 с.

37. Штерн, А. С. Введение в психологию. М.: Флинта, 2018. 313 с

38. Штих І.І., Попович Б.В. Психологічні чинники акцентуації характеру у підлітків. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*, 2015. 67 с.

39. Rosenberg M. Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes / Ed.Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. P. 101.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Методика «Шкала тривоги» Спилбергера-Ханіна

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає

№пп	судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості	1	2	3	4
16	Я задоволені	1	2	3	4

	й				
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
№пп	судження	ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко засмучуюсь	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Я довго забуваю неприємності	1	2	3	4
26	Я відчуваю прилив сил	1	2	3	4
27	Я спокійний, зібраний	1	2	3	4
28	Мене тривожать труднощі	1	2	3	4
29	Я надто турбуюсь через пустяки	1	2	3	4
30	Я буваю щасливим	1	2	3	4
31	Я сприймаю все близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не	1	2	3	4

	вистачає впевненості				
33	Я відчуваю беззахисність	1	2	3	4
34	Я намагаюсь уникнути труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я буваю задоволеною	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці відволікають мене	1	2	3	4
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважує на людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ключ до тесту:

СТ	Отв ты	ЛТ	Отв ты						
№.№	1	2	3	4	№.№	1	2	3	4
<i>Ситуа тивна я трево жност ть</i>	<i>Личн остн ая трево жност ть</i>								
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1

8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Інтерпретація результатів:

При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низький рівень,

31 - 44 балів - середній;

45 и більше- високий.

Тестовий опитувальник Леонгарда-Шмішека на визначення рівня акцентуації

Інструкція: Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні».

1. Чи є ваше настрій у загальному веселим і безтурботним?
2. Схильні ви до образ?
3. Чи траплялося вам іноді швидко заплакати?
4. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїтеся, поки не переконаєтеся в цьому?
5. Вважаєте ви себе більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. Чи може ваш настрій змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?
7. Перебуваєте ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав знаходитеся у похмурому і дратівливий настрій і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Серйозний ви людина?
10. Чи Можете ви сильно сповнитися натхнення?
11. Заповзятливі ви?
12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?
13. М'якосердий ви людина?
14. Чи намагаєтеся ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишилося воно висіти в прорізі?
15. Чи завжди ви прагнете бути сумлінним у роботі?
16. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?
17. Чи ви вважаєте інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
18. Чи дуже залежить ваш настрій від життєвих подій і переживань?
19. Чи завжди ви прямодушні зі своїми знайомими?
20. Часто ваш настрій буває пригніченим?
21. Чи був у вас раніше істеричний припадок або виснаження нервової системи?
22. Чи схильні ви до стану сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?
23. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Чи боретеся ви за свої інтереси, якщо хтось надходить з вами несправедливо?
25. Змогли б ви вбити людину?
26. Чи Сильно вам заважає криво висить гардина або нерівно настелена скатертину, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи відчували ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі?
28. Чи Часто у вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?
30. Чи швидко ви можете прогніватися?
31. Чи Можете ви бути відчайдушно веселим?
32. Чи Можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите ви для проведення розважальних заходів?
34. Висловлюєте ви зазвичай людям своє відверте думку з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на вас вид крові?
36. Чи охоче ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?
37. Чи схильні ви заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?
38. Чи важко вам входити в темний підвал?
39. Чи виконуйте ви копітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблене вами справу?
40. Чи ви товариською людиною?
41. Чи охоче ви в школі декламували вірші?

42. Тікали ви з дитиною вдома?
43. Чи важко ви сприймаєте життя?
44. Чи бували у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що ви не виходили на роботу?
45. Можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробіть ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?
47. Чи ви Любите тварин?
48. Чи вийдете ви з роботи або з дому, якщо у вас там щось не в порядку?
49. Мучать вас невизначені думки, що з вами або з вашими родичами трапиться якесь нещастя?
50. Чи вважаєте ви, що настрій залежить від погоди?
51. Утруднить вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Чи Можете ви вийти з себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисне грубо розсердить?
53. Чи багато ви спілкуєтесь?
54. Якщо ви будете чим-небудь розчаровані, прийдете в розпач?
55. Чи подобається вам робота організаторського характеру?
56. Наполегливо ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може вас захопити кінофільм, що сльози-виступлять на очах?
58. Чи важко вам буде заснути, якщо ви цілий день роздумували над своїм майбутнім або якою-небудь проблемою?
59. Чи доводилося вам у шкільні роки користуватися під-, казками або списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко вам піти вночі на кладовищі?
61. Чи слідкуєте ви з великою увагою, щоб кожна річ у хаті лежала на своєму місці?
62. Чи доводилося вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?
63. Чи Можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи є у вас схильність до головного болю?
65. Чи Часто ви смієтесь?
66. Чи Можете ви бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?
67. Чи можна вас назвати жвавим і жвавим людиною?
68. Чи Сильно ви страждаєте через несправедливість?
69. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?
70. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, вимкнений газ і світло, чи закрита двері?
71. Полохливі ви?
72. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче ви брали участь в юності в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?
74. Чи тягне вас іноді дивитися вдалину?
75. Чи дивитесь ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Легко піднімається ваш настрій в дружній компанії?
78. Переносителі ви злість тривалий час?
79. Чи Сильно ви переживаєте, якщо горе трапилося у іншої людини?
80. Чи була у вас в школі звичка переписувати лист у зошиті, якщо ви поставили на нього пляму?
81. Можна сказати, що ви більше недовірливі і обережні, ніж довірливі?
82. Чи Часто ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у вас думка проти волі кинутися з вікна, під поїзд, що наближається?
84. Стаєте ви радісним у веселому оточенні?
85. Чи Легко ви можете відволіктися від важких питань і не думати про них?
86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви розозлитесь?

87. Чи віддаєте ви перевагу мовчати (так), або ви балакучі (немає)?

88. Могли б ви, якщо довелось б брати участь у театральному дійстві, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

Ключ

При збігу відповіді на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

Демонстративність/демонстративний тип:

+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

-: 51.

Суму відповідей помножити на 2.

Застраювання/застряючий тип:

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

-: 12, 46, 59.

Суму відповідей помножити на 2.

Педантичність/педантичний тип:

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

-: 36.

Суму відповідей помножити на 2.

Збудливість/збудливий тип:

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Суму відповідей помножити на 3.

Гипертимність/гипертимний тип:

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Суму відповідей помножити на 3.

Дистимність/дистимический тип:

+: 9, 21, 43, 75, 87. Суму відповідей помножити на 3.

Тривожність/тривожно-боязливий тип:

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

-: 5.

Суму відповідей помножити на 3

Екзальтованість/афективно-екзальтований тип:

+: 10, 32, 54, 76. Суму відповідей помножити на 6.

Емотивність/эмотивный тип:

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

-: 25

Суму відповідей помножити на 3.

Циклотимність/циклотимный тип:

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. Суму відповідей помножити на 3.

Максимальна сума балів після множення - 24. За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевищує 12 балів. Інші ж на підставі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. І лише в разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуованної. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді "профілю особистісної акцентуації"

Методика «Шкала самооцінки» Розенберга

Інструкція: визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями.

Поставте напроти відповідну цифру. 4 - повністю згоден 3 - згоден 2 - не згоден 1 - абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менш ніж інші
2. Я завжди схильний почуватися невдахою.
3. Мені здається, у мене є низка хороших якостей.
4. Я здатний щось робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нема чим пишатися.
6. Я до себе добре належу.
7. Загалом я незадоволений собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я відчуваю свою марність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому поганий. Ключ та обробка результатів тесту.

Ключ

За кожну відповідь нарахуйте бали відповідно до ключа.

прямі питання: 1,3,4,6

зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 - бали у яких нараховуються навпаки: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите лише свої недоліки та акцентуєте увагу лише на своїх слабких сторонах, ви потрапили у замкнене коло самоприниження, яке не дозволяє вам ставити цілі та досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 бали – ви балансуєте між самоповагою та самоприниженням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку та скидають вас у прірву, ваша думка про себе коливається то в один, то в інший бік.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої переваги та недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що не передбачили, помітили, «соломку не підстелили», що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо та швидко зреагувати та відкоригувати там, де є можливість.

35 - 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе й надалі: розвиваєтесь, удосконалюєтесь у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері відносин, вмієте викладати уроки з помилок та важких ситуацій. Це норма, якої варто прагнути.

Дослідження взаємозв'язку акцентуацій характеру з рівнем тривожності за ранговою кореляцією Спірмена

Демонстративність

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	10	12.5	15	225
2	3	27.5	6	5.5	22	484
3	2	10	14	25	-15	225
4	3	27.5	18	31	-3.5	12.25
5	3	27.5	24	38	-10.5	110.25
6	3	27.5	14	25	2.5	6.25
7	3	27.5	12	19	8.5	72.25
8	3	27.5	22	34	-6.5	42.25
9	1	2.5	14	25	-22.5	506.25
10	2	10	8	8	2	4
11	1	2.5	12	19	-16.5	272.25
12	3	27.5	12	19	8.5	72.25
13	3	27.5	14	25	2.5	6.25
14	1	2.5	11	15.5	-13	169
15	3	27.5	22	34	-6.5	42.25
16	2	10	11	15.5	-5.5	30.25
17	3	27.5	24	38	-10.5	110.25
18	3	27.5	3	2	25.5	650.25
19	2	10	8	8	2	4
20	3	27.5	24	38	-10.5	110.25
21	3	27.5	14	25	2.5	6.25
22	2	10	12	19	-9	81
23	3	27.5	12	19	8.5	72.25
24	3	27.5	10	12.5	15	225
25	2	10	22	34	-24	576
26	3	27.5	3	2	25.5	650.25
27	3	27.5	6	5.5	22	484
28	2	10	23	36	-26	676
29	1	2.5	10	12.5	-10	100
30	3	27.5	14	25	2.5	6.25
31	3	27.5	14	25	2.5	6.25
32	2	10	3	2	8	64
33	3	27.5	10	12.5	15	225
34	3	27.5	20	32	-4.5	20.25
35	3	27.5	16	30	-2.5	6.25
36	2	10	5	4	6	36
37	2	10	15	29	-19	361
38	2	10	9	10	0	0
39	3	27.5	8	8	19.5	380.25
Сумми		780		780	0	7130.5

Результат: $r_s = 0.278$

SEP

N	р	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

SEP

H0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Застрягання

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А-В)	d ²
1	3	27.5	8	7	20.5	420.25
2	3	27.5	14	23.5	4	16
3	2	10	14	23.5	-13.5	182.25
4	3	27.5	10	13	14.5	210.25
5	3	27.5	18	34	-6.5	42.25
6	3	27.5	10	13	14.5	210.25
7	3	27.5	14	23.5	4	16
8	3	27.5	20	36.5	-9	81
9	1	2.5	12	18	-15.5	240.25
10	2	10	16	30	-20	400
11	1	2.5	10	13	-10.5	110.25
12	3	27.5	11	16	11.5	132.25
13	3	27.5	9	9	18.5	342.25
14	1	2.5	5	2.5	0	0
15	3	27.5	18	34	-6.5	42.25
16	2	10	13	20	-10	100
17	3	27.5	18	34	-6.5	42.25
18	3	27.5	20	36.5	-9	81
19	2	10	16	30	-20	400
20	3	27.5	14	23.5	4	16
21	3	27.5	10	13	14.5	210.25
22	2	10	12	18	-8	64
23	3	27.5	22	39	-11.5	132.25
24	3	27.5	21	38	-10.5	110.25
25	2	10	14	23.5	-13.5	182.25
26	3	27.5	6	4.5	23	529
27	3	27.5	15	27.5	0	0
28	2	10	16	30	-20	400
29	1	2.5	14	23.5	-21	441
30	3	27.5	17	32	-4.5	20.25
31	3	27.5	12	18	9.5	90.25
32	2	10	6	4.5	5.5	30.25
33	3	27.5	5	2.5	25	625
34	3	27.5	15	27.5	0	0
35	3	27.5	9	9	18.5	342.25

36	2	10	0	1	9	81
37	2	10	7	6	4	16
38	2	10	10	13	-3	9
39	3	27.5	9	9	18.5	342.25
Сумми		780		780	0	6710

SEP

Результат: $r_s = 0.321$

N	p	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

SEP

H0 відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

SEP

Педантичність

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	8	11	16.5	272.25
2	3	27.5	18	33.5	-6	36
3	2	10	8	11	-1	1
4	3	27.5	12	23	4.5	20.25
5	3	27.5	18	33.5	-6	36
6	3	27.5	4	3	24.5	600.25
7	3	27.5	8	11	16.5	272.25
8	3	27.5	4	3	24.5	600.25
9	1	2.5	10	16.5	-14	196
10	2	10	14	27	-17	289
11	1	2.5	8	11	-8.5	72.25
12	3	27.5	7	7.5	20	400
13	3	27.5	9	14.5	13	169
14	1	2.5	9	14.5	-12	144
15	3	27.5	6	5.5	22	484
16	2	10	8	11	-1	1
17	3	27.5	4	3	24.5	600.25
18	3	27.5	7	7.5	20	400
19	2	10	14	27	-17	289
20	3	27.5	3	1	26.5	702.25
21	3	27.5	10	16.5	11	121
22	2	10	20	36	-26	676
23	3	27.5	16	32	-4.5	20.25
24	3	27.5	14	27	0.5	0.25
25	2	10	19	35	-25	625
26	3	27.5	11	19	8.5	72.25
27	3	27.5	12	23	4.5	20.25
28	2	10	21	37	-27	729
29	1	2.5	15	30	-27.5	756.25
30	3	27.5	15	30	-2.5	6.25
31	3	27.5	23	38.5	-11	121
32	2	10	12	23	-13	169
33	3	27.5	12	23	4.5	20.25
34	3	27.5	6	5.5	22	484

35	3	27.5	15	30	-2.5	6.25
36	2	10	11	19	-9	81
37	2	10	12	23	-13	169
38	2	10	23	38.5	-28.5	812.25
39	3	27.5	11	19	8.5	72.25
Сумми		780		780	0	10546.5

SEP

Результат: $r_s = -0.067$

N	p	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

H0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Збудливість

N	Значения А	Ранг А	Значени я В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	12	13	14.5	210.25
2	3	27.5	12	13	14.5	210.25
3	2	10	15	25.5	-15.5	240.25
4	3	27.5	15	25.5	2	4
5	3	27.5	12	13	14.5	210.25
6	3	27.5	6	5	22.5	506.25
7	3	27.5	15	25.5	2	4
8	3	27.5	12	13	14.5	210.25
9	1	2.5	3	1.5	1	1
10	2	10	21	37.5	-27.5	756.25
11	1	2.5	15	25.5	-23	529
12	3	27.5	16	31.5	-4	16
13	3	27.5	14	19.5	8	64
14	1	2.5	17	34.5	-32	1024
15	3	27.5	12	13	14.5	210.25
16	2	10	21	37.5	-27.5	756.25
17	3	27.5	15	25.5	2	4
18	3	27.5	15	25.5	2	4
19	2	10	23	39	-29	841
20	3	27.5	12	13	14.5	210.25
21	3	27.5	9	8	19.5	380.25
22	2	10	15	25.5	-15.5	240.25
23	3	27.5	20	36	-8.5	72.25
24	3	27.5	14	19.5	8	64
25	2	10	4	3	7	49
26	3	27.5	16	31.5	-4	16
27	3	27.5	7	7	20.5	420.25
28	2	10	13	17	-7	49
29	1	2.5	3	1.5	1	1
30	3	27.5	6	5	22.5	506.25
31	3	27.5	16	31.5	-4	16
32	2	10	14	19.5	-9.5	90.25
33	3	27.5	10	9	18.5	342.25

34	3	27.5	14	19.5	8	64
35	3	27.5	17	34.5	-7	49
36	2	10	16	31.5	-21.5	462.25
37	2	10	12	13	-3	9
38	2	10	6	5	5	25
39	3	27.5	15	25.5	2	4
Сумма		780		780	0	8871.5
БІ						

SEP

Результат: $r_s = 0.102$

N	p	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

SEP

H0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Дистимність

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	15	31	-3.5	12.25
2	3	27.5	9	14.5	13	169
3	2	10	18	37	-27	729
4	3	27.5	15	31	-3.5	12.25
5	3	27.5	0	2	25.5	650.25
6	3	27.5	15	31	-3.5	12.25
7	3	27.5	9	14.5	13	169
8	3	27.5	6	8	19.5	380.25
9	1	2.5	0	2	0.5	0.25
10	2	10	12	23.5	-13.5	182.25
11	1	2.5	0	2	0.5	0.25
12	3	27.5	4	5	22.5	506.25
13	3	27.5	6	8	19.5	380.25
14	1	2.5	11	21	-18.5	342.25
15	3	27.5	7	10.5	17	289
16	2	10	13	25	-15	225
17	3	27.5	3	4	23.5	552.25
18	3	27.5	6	8	19.5	380.25
19	2	10	5	6	4	16
20	3	27.5	15	31	-3.5	12.25
21	3	27.5	9	14.5	13	169
22	2	10	9	14.5	-4.5	20.25
23	3	27.5	10	18	9.5	90.25
24	3	27.5	10	18	9.5	90.25
25	2	10	7	10.5	-0.5	0.25
26	3	27.5	8	12	15.5	240.25
27	3	27.5	11	21	6.5	42.25
28	2	10	14	27	-17	289
29	1	2.5	17	36	-33.5	1122.25

30	3	27.5	20	38	-10.5	110.25
31	3	27.5	16	34.5	-7	49
32	2	10	14	27	-17	289
33	3	27.5	10	18	9.5	90.25
34	3	27.5	22	39	-11.5	132.25
35	3	27.5	12	23.5	4	16
36	2	10	15	31	-21	441
37	2	10	14	27	-17	289
38	2	10	11	21	-11	121
39	3	27.5	16	34.5	-7	49
Сумма		780		780	0	8671

Результат: $r_s = 0.122$

N	р	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Тривожність

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	3	3	24.5	600.25
2	3	27.5	12	21	6.5	42.25
3	2	10	12	21	-11	121
4	3	27.5	3	3	24.5	600.25
5	3	27.5	12	21	6.5	42.25
6	3	27.5	12	21	6.5	42.25
7	3	27.5	12	21	6.5	42.25
8	3	27.5	6	7	20.5	420.25
9	1	2.5	3	3	-0.5	0.25
10	2	10	12	21	-11	121
11	1	2.5	12	21	-18.5	342.25
12	3	27.5	14	27	0.5	0.25
13	3	27.5	16	32.5	-5	25
14	1	2.5	3	3	-0.5	0.25
15	3	27.5	11	15.5	12	144
16	2	10	14	27	-17	289
17	3	27.5	17	34.5	-7	49
18	3	27.5	16	32.5	-5	25
19	2	10	15	30	-20	400
20	3	27.5	18	36	-8.5	72.25
21	3	27.5	9	11	16.5	272.25
22	2	10	9	11	-1	1
23	3	27.5	5	6	21.5	462.25
24	3	27.5	7	8.5	19	361
25	2	10	15	30	-20	400
26	3	27.5	13	25	2.5	6.25
27	3	27.5	11	15.5	12	144

28	2	10	22	38	-28	784
29	1	2.5	11	15.5	-13	169
30	3	27.5	24	39	-11.5	132.25
31	3	27.5	3	3	24.5	600.25
32	2	10	11	15.5	-5.5	30.25
33	3	27.5	14	27	0.5	0.25
34	3	27.5	17	34.5	-7	49
35	3	27.5	9	11	16.5	272.25
36	2	10	15	30	-20	400
37	2	10	20	37	-27	729
38	2	10	7	8.5	1.5	2.25
39	3	27.5	10	13	14.5	210.25
Сумми		780		780	0	8404.5

SEP

Результат: $r_s = 0.149$

N	p	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

SEP

H0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Емотивність

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	12	13.5	14	196
2	3	27.5	12	13.5	14	196
3	2	10	24	38.5	-28.5	812.25
4	3	27.5	18	32	-4.5	20.25
5	3	27.5	15	24	3.5	12.25
6	3	27.5	18	32	-4.5	20.25
7	3	27.5	9	8.5	19	361
8	3	27.5	15	24	3.5	12.25
9	1	2.5	9	8.5	-6	36
10	2	10	12	13.5	-3.5	12.25
11	1	2.5	15	24	-21.5	462.25
12	3	27.5	15	24	3.5	12.25
13	3	27.5	12	13.5	14	196
14	1	2.5	5	3.5	-1	1
15	3	27.5	14	19.5	8	64
16	2	10	11	11	-1	1
17	3	27.5	24	38.5	-11	121
18	3	27.5	18	32	-4.5	20.25
19	2	10	13	17	-7	49
20	3	27.5	22	36.5	-9	81
21	3	27.5	18	32	-4.5	20.25
22	2	10	9	8.5	1.5	2.25
23	3	27.5	7	5	22.5	506.25
24	3	27.5	8	6	21.5	462.25
25	2	10	15	24	-14	196

26	3	27.5	13	17	10.5	110.25
27	3	27.5	14	19.5	8	64
28	2	10	17	29	-19	361
29	1	2.5	16	28	-25.5	650.25
30	3	27.5	15	24	3.5	12.25
31	3	27.5	5	3.5	24	576
32	2	10	15	24	-14	196
33	3	27.5	9	8.5	19	361
34	3	27.5	13	17	10.5	110.25
35	3	27.5	3	1.5	26	676
36	2	10	18	32	-22	484
37	2	10	22	36.5	-26.5	702.25
38	2	10	3	1.5	8.5	72.25
39	3	27.5	21	35	-7.5	56.25
Сумм ы		780		780	0	8305

SEP

Результат: $r_s = 0.159$

N	р	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

SEP

H0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Циклотимність

N	Значения А	Ранг А	Значени я В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	15	20	7.5	56.25
2	3	27.5	24	38	-10.5	110.25
3	2	10	15	20	-10	100
4	3	27.5	24	38	-10.5	110.25
5	3	27.5	18	29.5	-2	4
6	3	27.5	15	20	7.5	56.25
7	3	27.5	12	13	14.5	210.25
8	3	27.5	15	20	7.5	56.25
9	1	2.5	9	9.5	-7	49
10	2	10	18	29.5	-19.5	380.25
11	1	2.5	15	20	-17.5	306.25
12	3	27.5	15	20	7.5	56.25
13	3	27.5	13	14	13.5	182.25
14	1	2.5	5	2.5	0	0
15	3	27.5	22	36	-8.5	72.25
16	2	10	18	29.5	-19.5	380.25
17	3	27.5	18	29.5	-2	4
18	3	27.5	15	20	7.5	56.25
19	2	10	15	20	-10	100
20	3	27.5	11	11.5	16	256
21	3	27.5	18	29.5	-2	4
22	2	10	15	20	-10	100
23	3	27.5	8	7	20.5	420.25

24	3	27.5	8	7	20.5	420.25
25	2	10	19	33.5	-23.5	552.25
26	3	27.5	5	2.5	25	625
27	3	27.5	5	2.5	25	625
28	2	10	14	15	-5	25
29	1	2.5	11	11.5	-9	81
30	3	27.5	24	38	-10.5	110.25
31	3	27.5	16	25	2.5	6.25
32	2	10	5	2.5	7.5	56.25
33	3	27.5	8	7	20.5	420.25
34	3	27.5	19	33.5	-6	36
35	3	27.5	9	9.5	18	324
36	2	10	17	26	-16	256
37	2	10	21	35	-25	625
38	2	10	18	29.5	-19.5	380.25
39	3	27.5	7	5	22.5	506.25
Сумма		780		780	0	8119.5
ы						

SEP

Результат: $r_s = 0.178$

N	р	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

SEP

H0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості..

Гіпертимність

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	21	38	-10.5	110.25
2	3	27.5	11	22.5	5	25
3	2	10	10	19.5	-9.5	90.25
4	3	27.5	10	19.5	8	64
5	3	27.5	5	1	26.5	702.25
6	3	27.5	11	22.5	5	25
7	3	27.5	9	17	10.5	110.25
8	3	27.5	11	22.5	5	25
9	1	2.5	6	4	-1.5	2.25
10	2	10	7	7.5	2.5	6.25
11	1	2.5	6	4	-1.5	2.25
12	3	27.5	23	39	-11.5	132.25
13	3	27.5	12	28	-0.5	0.25
14	1	2.5	6	4	-1.5	2.25
15	3	27.5	14	36	-8.5	72.25
16	2	10	8	12	-2	4
17	3	27.5	13	33	-5.5	30.25
18	3	27.5	12	28	-0.5	0.25
19	2	10	8	12	-2	4
20	3	27.5	9	17	10.5	110.25
21	3	27.5	13	33	-5.5	30.25

22	2	10	8	12	-2	4
23	3	27.5	12	28	-0.5	0.25
24	3	27.5	11	22.5	5	25
25	2	10	8	12	-2	4
26	3	27.5	12	28	-0.5	0.25
27	3	27.5	12	28	-0.5	0.25
28	2	10	8	12	-2	4
29	1	2.5	6	4	-1.5	2.25
30	3	27.5	6	4	23.5	552.25
31	3	27.5	12	28	-0.5	0.25
32	2	10	8	12	-2	4
33	3	27.5	14	36	-8.5	72.25
34	3	27.5	13	33	-5.5	30.25
35	3	27.5	12	28	-0.5	0.25
36	2	10	9	17	-7	49
37	2	10	7	7.5	2.5	6.25
38	2	10	8	12	-2	4
39	3	27.5	14	36	-8.5	72.25
Сумма		780		780	0	2379.5

SEP

Результат: $r_s = 0.759$

N	p	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

SEP

H0 відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

Екзальтованість

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	2	3.5	24	576
2	3	27.5	16	30.5	-3	9
3	2	10	12	22.5	-12.5	156.25
4	3	27.5	1	2	25.5	650.25
5	3	27.5	16	30.5	-3	9
6	3	27.5	0	1	26.5	702.25
7	3	27.5	8	11.5	16	256
8	3	27.5	13	27.5	0	0
9	1	2.5	8	11.5	-9	81
10	2	10	12	22.5	-12.5	156.25
11	1	2.5	8	11.5	-9	81
12	3	27.5	18	33	-5.5	30.25
13	3	27.5	19	34	-6.5	42.25
14	1	2.5	8	11.5	-9	81
15	3	27.5	4	5	22.5	506.25
16	2	10	12	22.5	-12.5	156.25
17	3	27.5	17	32	-4.5	20.25
18	3	27.5	24	38.5	-11	121
19	2	10	12	22.5	-12.5	156.25

20	3	27.5	7	7.5	20	400
21	3	27.5	12	22.5	5	25
22	2	10	22	36	-26	676
23	3	27.5	7	7.5	20	400
24	3	27.5	10	16.5	11	121
25	2	10	9	15	-5	25
26	3	27.5	12	22.5	5	25
27	3	27.5	10	16.5	11	121
28	2	10	15	29	-19	361
29	1	2.5	11	18	-15.5	240.25
30	3	27.5	12	22.5	5	25
31	3	27.5	23	37	-9.5	90.25
32	2	10	6	6	4	16
33	3	27.5	8	11.5	16	256
34	3	27.5	2	3.5	24	576
35	3	27.5	24	38.5	-11	121
36	2	10	8	11.5	-1.5	2.25
37	2	10	12	22.5	-12.5	156.25
38	2	10	13	27.5	-17.5	306.25
39	3	27.5	21	35	-7.5	56.25
Сумма		780		780	0	7790
ы						

SEP

Результат: $r_s = 0.212$

N	p	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

SEP

Н0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Дослідження взаємозв'язку рівня тривожності з рівнем самооцінки за ранговою кореляцією Спірмена

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	3	27.5	2	27.5	0	0
2	3	27.5	1	11	16.5	272.25
3	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
4	3	27.5	1	11	16.5	272.25
5	3	27.5	1	11	16.5	272.25
6	3	27.5	1	11	16.5	272.25
7	3	27.5	1	11	16.5	272.25
8	3	27.5	1	11	16.5	272.25
9	1	2.5	3	36.5	-34	1156
10	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
11	1	2.5	3	36.5	-34	1156
12	3	27.5	1	11	16.5	272.25
13	3	27.5	1	11	16.5	272.25
14	1	2.5	3	36.5	-34	1156
15	3	27.5	1	11	16.5	272.25
16	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
17	3	27.5	2	27.5	0	0
18	3	27.5	1	11	16.5	272.25
19	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
20	3	27.5	1	11	16.5	272.25
21	3	27.5	1	11	16.5	272.25
22	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
23	3	27.5	1	11	16.5	272.25
24	3	27.5	1	11	16.5	272.25
25	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
26	3	27.5	1	11	16.5	272.25

27	3	27.5	1	11	16.5	272.25
28	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
29	1	2.5	3	36.5	-34	1156
30	3	27.5	1	11	16.5	272.25
31	3	27.5	1	11	16.5	272.25
32	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
33	3	27.5	3	36.5	-9	81
34	3	27.5	2	27.5	0	0
35	3	27.5	1	11	16.5	272.25
36	2	10	3	36.5	-26.5	702.25
37	2	10	1	11	-1	1
38	2	10	2	27.5	-17.5	306.25
39	3	27.5	1	11	16.5	272.25
Сумм ы		780		780	0	13609.5

SEP

Результат: $r_s = -0.377$

N	p	
	0.05	0.01
39	0.32	0.41

H₀ відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.