*Людмила Комарніцька*

*(Кам’янець-Подільський, Україна)*

***Психологія***

*(Загальна психологія)*

**ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ТРИВОЖНОСТІ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

Проблема тривожності займає одне з центральних місць у психологічних дослідженнях, оскільки є важливим чинником, що визначає особистісне функціонування індивіда в різних життєвих ситуаціях. Тривожність впливає на емоційний стан, поведінку, когнітивні процеси та загальне психічне здоров’я людини. Одним з важливих аспектів вивчення тривожності є її взаємозв’язок з темпераментом, оскільки тип нервової системи, закладений на генетичному рівні, може визначати індивідуальну схильність до тривожних реакцій. У цьому контексті психофізіологічні особливості темпераменту набувають значення для розуміння механізмів виникнення та розвитку тривожності.

Зв’язок між темпераментом і тривожністю пояснюється тим, що обидва ці явища мають біологічну основу. Як зазначається: «Темперамент… значно тісніше пов’язаний із тілесними процесами… Як відомо, ніщо не пов’язане з тілесними процесами так міцно, як емоційні переживання. Ймовірно, саме цим пояснюється те, що при характеристиці темпераменту емоційним переживанням надається значне місце навіть у тих випадках, коли темперамент розглядається як основа всієї особистості, а не лише її емоційної сфери» [1, с.243].

Темперамент, як основна частина особистості, визначає особливості реагування індивіда на зовнішні та внутрішні стимули [5, с. 67]. Відомо, що темперамент є генетично обумовленою рисою, яка проявляється через певну стійкість емоційних реакцій, швидкість і інтенсивність їх виникнення. Основні теорії темпераменту, зокрема концепція І. Павлова, який виділяв чотири основні типи нервової системи – сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолічний – дають ключ до розуміння, як кожен тип темпераменту може впливати на рівень тривожності.

Тривожність визначається як емоційний стан, що характеризується очікуванням небезпеки, переживанням напруження, невизначеності та відчуттям внутрішнього дискомфорту [6]. Вона може бути адаптивною, коли є реакцією на реальну загрозу, або патологічною, коли стає хронічною і порушує нормальне функціонування особистості. Взаємозв’язок між темпераментом та тривожністю виявляється в особливостях нервових процесів, які визначають чутливість до стресових ситуацій і швидкість відновлення після них.

І. Павлов неодноразово звертав увагу на особливий тип собак, яких він називав «боязкими». Він описував їх так: «Вони ходять обережно, з підібганим хвостом і трохи зігнутими лапами. Якщо ми робимо різкіші рухи або підвищуємо голос, вони відступають назад і сідають на підлогу. У нашій лабораторії є одна така собака – самка, яка народилася у нас і живе вже 5-6 років. Її єдиним завданням для було періодично їсти в спеціальному станку за певними сигналами. Але навіть після стількох років вона досі боїться нас і тікає, наче від ворогів. Така собака добре підходить для досліджень умовних рефлексів, але лише після тривалої адаптації. Спочатку важко налаштувати всі процеси: посадити в станок, прикріпити прилади, подати їжу тощо. Проте після того, як ці труднощі подолані, собака стає чудовим експериментальним об’єктом – справжньою «дослідницькою машиною» [4].

Надалі І. Павлов припускав, що в даному випадку, йдеться про слабкість процесу збудження, а потім – про надмірну інертність процесу гальмування: «Протягом цього року ми спостерігали у наших собак явище патологічної лабільності гальмівного процесу. Собака, яка раніше без затримок брала їжу, покладену на краю сходового прольоту, тепер не може цього зробити і відходить від краю на велику відстань. Якщо звичайна собака, підходячи до краю, зупиняється, щоб не впасти, то в цьому випадку собака через надмірне стримування тримається далеко від краю. Це виглядає як стан страху – фобія глибини. Причиною є надмірне гальмування процесу» [4].

Слід зазначити, що І. Павлов вивчав і вплив факторів середовища на формування «боягузтва» у собак. Зокрема, дослідники взяли один виводок цуценят і поділили його на дві групи: одну частину утримували в клітці з самого народження, а іншу – випускали на вільне середовище. Всі тварини з першої групи стали дуже боязкими та сильно реагували на найменші зміни обстановки, тоді як у другій групі цього не було. Вчені побачили, що цуценята, які вперше потрапили в нове середовище, мали особливий рефлекс, який іноді називають панічним, або ж первинним і тимчасовим рефлексом природної обережності. Коли цуценята починають досліджувати нове середовище, вони вимушені трохи почекати, щоб зрозуміти наслідки будь-якого нового подразнення, незалежно від його природи. Це означає, що вони зупиняються, щоб не зробити необдуманих рухів, оскільки не можуть передбачити, чи є нове явище небезпечним, чи корисним, чи взагалі не має значення. І тільки поступово, з досвідом знайомства з середовищем, цей рефлекс замінюється на дослідницький, а в подальшому – на інші відповідні рефлекси. Якщо цуценяті не дали можливості пройти цей етап самостійно, воно надовго, а можливо й назавжди, залишиться з тимчасовим рефлексом, який постійно замасковує справжню силу його нервової системи. Це важливий педагогічний висновок.

Подальші емпіричні дослідження підтвердили всі три припущення І. Павлова про вплив властивостей нервових процесів на тривожність особистості. У результаті досліджень, проведених у 1970-х роках було виявлено, що: «високотривожні особи частіше мають слабку нервову систему… високотривожним частіше властиві інертність нервових процесів і переважання гальмування» [4].

Тривожність також пов’язують із властивостями темпераменту. Так, В.С. Мерлін визначав тривожність як високу емоційну збуджуваність у загрозливій ситуації [3, с. 334], Я. Стреляу відзначав, що висока тривожність пов’язана з високою реактивністю [2, с. 47], а за результатами досліджень Дж. Грея було виявлено відповідність високої тривожності властивості інтроверсії та високому рівню нейротизму [2, с. 47]. Однак комплексні, фундаментальні дослідження в цьому напрямку поки що не проводилися.

За загальним визнанням, висока тривожність найбільш характерна для меланхоліків. Найбільш розвинена ця концепція представлена в працях Д.Н. Узнадзе. Він дає характеристику емоційної сфери кожного типу темпераменту і співвідносить типи темпераменту з класифікацією емоцій. Різні типи темпераменту мають свої унікальні особливості, які можуть впливати на рівень тривожності. Згідно з дослідженнями, найбільш тривожними є люди з меланхолічним темпераментом, оскільки їх нервова система характеризується підвищеною чутливістю та гальмуванням, що породжує схильність до переживань, страху та песимізму. Меланхоліки схильні до фокусування на негативних аспектах навколишнього світу, що створює в них відчуття загрози і підвищує рівень тривожності.

Флегматики, з їхніми спокійними та врівноваженими реакціями на подразники, також можуть відчувати тривожність, однак у них ця риса, як правило, менш виражена, оскільки їхня нервова система здатна до більш стабільних і рівномірних реакцій. Сангвініки і холерики, завдяки високій емоційній реактивності, можуть швидко адаптуватися до стресових ситуацій, проте у випадку недостатнього контролю своїх емоцій можуть переживати епізоди високої тривожності, особливо в умовах сильного стресу» [3, с. 267].

Розуміння взаємозв’язку темпераменту і тривожності має велике значення для практичної психології. Це знання може бути використане для розробки індивідуальних підходів у терапії тривожних розладів, де важливо враховувати тип темпераменту пацієнта. Наприклад, для меланхоліків можуть бути рекомендовані техніки, що сприяють розвитку позитивного мислення і збільшують впевненість у собі, тоді як для холериків може бути корисною робота з емоційною регуляцією та контрольованим вираженням агресії.

Зв’язок між темпераментом і тривожністю є багатогранним і залежить від властивостей нервових процесів, що визначають типи емоційних реакцій і адаптаційних механізмів. Тип нервової системи, зокрема переважання процесів гальмування або збудження, суттєво впливає на рівень тривожності. Дослідження цієї взаємозалежності дозволяє не тільки краще зрозуміти механізми тривожності, а й ефективніше застосовувати індивідуалізовані підходи в психологічній практиці для зниження рівня тривожності у людей різних типів темпераменту.

**Література:**

1. Варій М.Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с
2. Кацавець Р.С. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Алерта, 2021. 134 с.
3. Мельничук О.Б., Пасічняк Р.Ф., Вольнова Л.М. Психологія особистості: хрестоматія: навч. посіб. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.
4. Онлайн книга «Лекції про роботу великих півкуль головного мозку» URL: <http://loveread.me/read_book.php?id=72722&p=1> (дата звернення: 03.02.2025).
5. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
6. Психологічний словник. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf> (дата звернення: 09.02.2025).

Комарніцька Людмила Миколаївна,

тел. 0972905013, [kob-1974@ukr.net](mailto:kob-1974@ukr.net)

НРЗВО «Кам’янець-Подільський державний інститут»,

кандидат філологічних наук,

доцент кафедри професійної та спеціальної освіти