

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ: АНАЛІЗ ТЕМПЕРАМЕНТУ, ТРИВОЖНОСТІ Й АГРЕСИВНОСТІ

Косьянова О. Ю.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0001-9532-9981
olenakosyanova@gmail.com*

Карпич І. А.

*старший викладач кафедри теорії та методики практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0009-0008-7413-1536*

Ключові слова: темперамент, тривожність, агресивність, індивідуально-психологічні особливості, психологічне консультування.

У статті розглянуто взаємозв'язок індивідуально-типологічних особливостей особистості з рівнями тривожності й агресивності в контексті психологічного консультування. Проаналізовано сучасні дослідження впливу темпераменту на схильність до тривоги й агресії, узагальнено теоретичні підходи й емпіричні дані щодо кореляційних взаємозв'язків між властивостями темпераменту й емоційно-поведінковими проявами. Представлено результати емпіричного дослідження на вибірці із 41 респондента віком від 18 до 45 років, що підтверджують статистично значущі кореляції між провідними властивостями темпераменту (екстраверсією, нейротизмом, психотизмом за Айзенком), рівнем особистісної тривожності й показниками агресивності. Установлено, що нейротичність тісно пов'язана з високою тривожністю ($r \approx 0,68$), а психотизм – із підвищеною агресивністю ($r \approx 0,56$). Виявлено помірний позитивний зв'язок між рівнем тривожності й агресивності ($r \approx 0,36$). Отримані дані свідчать, що особистості холеричного та меланхолійного типів більш схильні до проявів агресії й тривожності відповідно. На основі результатів дослідження розроблено диференційовані підходи до психологічного консультування клієнтів з різними типами темпераменту та рівнями емоційної реактивності. Для холериків рекомендовано методи контролю гніву, структуроване ведення сесій і тілесно-орієнтовану терапію; для меланхоліків – створення безпечної атмосфери, когнітивно-поведінкову терапію та релаксаційні техніки; для клієнтів із високою агресивністю – розвиток емпатії й навички ненасильницького спілкування. Підкреслено важливість урахування індивідуальних темпераментальних схильностей клієнта при виборі методів консультативної роботи для підвищення ефективності психологічної допомоги та досягнення позитивних результатів терапії. Подальші дослідження в цьому напрямі сприятимуть поглибленню розуміння ролі індивідуально-типологічних особливостей у психологічному консультуванні й підвищенню ефективності психологічної допомоги.

PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR INDIVIDUALS WITH DIFFERENT INDIVIDUAL-TYOLOGICAL TRAITS: ANALYSIS OF TEMPERAMENT, ANXIETY, AND AGGRESSIVENESS

Kosyanova O. Yu.

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology
of Practical Psychology
South Ukrainian National Pedagogical University named
after K. D. Ushynsky
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9532-9981
olenakosyanova@gmail.com*

Karpych I. A.

*Senior Lecturer at the Department of Theory
and Methods of Practical Psychology
South Ukrainian National Pedagogical University named
after K. D. Ushynsky
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0009-0008-7413-1536*

Key words: *temperament,
anxiety, aggressiveness,
individual psychological
characteristics, psychological
counseling.*

The article examines the interrelation of individual-typological personality characteristics with levels of anxiety and aggressiveness in the context of psychological counseling. Current research indicating the influence of temperament on predispositions to anxiety and aggression is analyzed, theoretical approaches and empirical data on correlational relationships between temperament traits and emotional-behavioral manifestations are summarized. The results of an empirical study on a sample of 41 respondents aged 18-45 years are presented, confirming statistically significant correlations between key temperament traits (extraversion, neuroticism, psychoticism according to Eysenck), trait anxiety level, and aggressiveness indicators. It was found that neuroticism is strongly associated with high anxiety ($r \approx 0.68$), and psychoticism with elevated aggressiveness ($r \approx 0.56$). A moderate positive link between anxiety and aggressiveness levels was revealed ($r \approx 0.36$). The data suggest that choleric and melancholic temperament types are respectively more prone to aggressive reactions and anxiety manifestations. Based on research findings, differentiated approaches for psychological counseling of clients with various temperament types and levels of emotional reactivity are developed. For choleric, anger control methods, structured session management, and body-oriented therapy are recommended; for melancholics – creating a safe atmosphere, cognitive-behavioral therapy, and relaxation techniques; for clients with high aggressiveness – empathy development and nonviolent communication skills. The importance of considering individual temperamental predispositions when selecting counseling methods to enhance psychological support effectiveness and achieve positive therapeutic outcomes is emphasized. Further research in this area will contribute to deepening the understanding of the role of individual typological characteristics in psychological counseling and enhancing the effectiveness of psychological assistance.

Постановка проблеми. Психологічне консультування як професійна допомога психічно здоровим особам у ситуаціях життєвих труднощів

потребує глибокого розуміння індивідуально-типологічних особливостей клієнтів. Темперамент як базова характеристика особистості зумовлює

динаміку психічних процесів і реакцій людини, визначаючи специфіку її реагування на стресові ситуації та схильність до емоційної збудливості, тривожності або агресивності. Урахування цих особливостей є критично важливим для вибору адекватних консультативних стратегій і досягнення позитивних результатів психологічної допомоги.

Ще з часів Гіппократа й І. Павлова відомо, що сильний і неврівноважений тип нервової системи (холеричний темперамент) характеризується імпульсивністю й підвищеною агресивністю, тоді як слабкий тип (меланхолік) – надмірною чутливістю й тривожністю [8]. У контексті психологічного консультування це означає, що консультанту необхідно адаптувати свій підхід: холерики можуть потребувати більш структурованих сесій з елементами контролю емоцій, тоді як меланхоліки – особливої підтримки та створення безпечної атмосфери.

Сучасні дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем нейротизму дійсно більш схильні відчувати тривогу й депресивні емоції, натомість особи з низькою емоційною нестабільністю рідше переживають тривожні стани [2; 3]. Для практики психологічного консультування це має принципове значення, оскільки високонейротичні клієнти потребують особливих терапевтичних підходів, зокрема, когнітивно-поведінкової терапії для роботи з тривожними думками та релаксаційних технік.

З'ясовано також, що рівень тривожності має прямий зв'язок із властивістю темпераменту – нейротизмом [3]: чим вищий нейротизм, тим більш виражена особистісна тривожність. Для консультативної практики це означає необхідність проведення комплексної діагностики як темпераментальних особливостей, так і рівня тривожності клієнта.

Агресивність як риса особистості багато в чому зумовлена біологічними основами темпераменту й особистісними рисами, такими як імпульсивність і низька емоційна стабільність [4]. У психологічному консультуванні робота з агресивними клієнтами вимагає особливої підготовки консультанта та застосування спеціальних методів – від технік управління гнівом до розвитку емпатії й навичок конструктивної комунікації.

Дослідження показують, що нейротичність позитивно корелює з агресивністю: люди, які відзначаються емоційною нестійкістю, частіше проявляють агресивну поведінку [4]. Наявність тривожності сама по собі може сприяти агресивним реакціям: низка емпіричних робіт виявила помірний позитивний зв'язок між показниками тривожності й агресивної поведінки у підлітків ($r \sim 0,3-0,4$) [5].

Основна проблема полягає в недостатній розробленості практичних підходів до психологічного консультування, які б комплексно враховували взаємозв'язки між темпераментом, тривожністю й агресивністю клієнтів. Психологічне консультування потребує диференційованих стратегій роботи з різними типами клієнтів, проте сьогодні бракує емпірично обґрунтованих рекомендацій щодо врахування індивідуально-типологічних особливостей у консультативному процесі.

У сучасній літературі наголошується на важливості адаптації методів психологічної допомоги під особистість клієнта [11]. Зокрема, недавні дослідження показали, що певні риси (наприклад, низька здатність до співпраці або високий рівень антагонізму) можуть ускладнювати встановлення терапевтичного альянсу та досягнення позитивних результатів терапії [11]. Водночас підбір адекватних стратегій з урахуванням індивідуальних характеристик клієнта сприяє підвищенню ефективності консультування.

Проблематика темпераменту, тривожності й агресивності широко висвітлюється в сучасних психологічних дослідженнях. Зокрема, І. Ясточкіна (2020) розглядає тривожність як соціально-психологічну проблему та підкреслює її зв'язок з індивідуальними властивостями особистості. У її роботі доведено, що особистісна тривожність тісно корелює з нейротизмом – базовою характеристикою темпераменту [3]. М. Ярмольчик (2021) і співавт. досліджували взаємодію тривожності й агресивності у військовослужбовців і встановили, що підвищені рівні тривожності поєднуються з вищою агресивністю, що впливає на вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях [1]. У зарубіжних працях також приділяється увага цій проблематиці: так, S. Kataria (2018) отримав емпіричні докази наявності значущого кореляційного зв'язку ($r \approx 0,41$) між навчальною тривожністю й агресивною поведінкою підлітків [5]. Ф. Quan і співавт. (2024) на вибірці студентів виявили, що нейротизм як риса темпераменту суттєво передбачає схильність до соціальної агресії; цей зв'язок опосередковується негативними емоційними станами (депресивністю) [4]. Окремо варто відзначити дослідження A. Fortunato та ін. (2024), які показали, що особистісні риси (у тому числі пов'язані з темпераментом) модулюють ефективність консультування: наприклад, екстраверсія і низький нейротизм асоційовані з кращим прогресом у терапії, тоді як антагоністичність може утруднювати позитивні зміни [11].

Незважаючи на значну увагу науковців до окремих аспектів темпераменту, тривожності й агресивності, сьогодні недостатньо розробленими залишаються питання їх комплексного аналізу в прикладному контексті психологічного кон-

сультування. Немає однастайності щодо того, як саме поєднання цих індивідуальних особливостей впливає на поведінку клієнта в процесі консультування та які корекційні методи є найбільш дієвими для різних типів особистості. Виходячи з вищезазначеного, актуальним є дослідження кореляцій між темпераментом, тривожністю й агресивністю та розроблення на цій основі практичних рекомендацій для підвищення ефективності психологічної допомоги.

Мета статті – установити взаємозв'язки між темпераментом особистості й рівнями її тривожності й агресивності, а також розробити практичні підходи до психологічного консультування осіб з різними індивідуально-типологічними особливостями.

Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до проблеми темпераменту, тривожності й агресивності й узагальнити результати останніх досліджень за цією тематикою;
- емпірично дослідити кореляційні зв'язки між провідними властивостями темпераменту й показниками тривожності й агресивності;
- на основі отриманих результатів розробити конкретні рекомендації щодо врахування індивідуально-типологічних особливостей клієнтів у процесі психологічного консультування й окреслити перспективи подальших досліджень.

Темперамент – це сукупність уроджених індивідуальних особливостей психіки, що визначають динаміку психічної діяльності людини (інтенсивність, швидкість, ритм психічних процесів та реакцій) [8]. Існують різні наукові моделі темпераменту. Класична типологія Гіппократа-Галена виокремлює чотири типи: сангвінічний, холеричний, флегматичний, меланхолійний – залежно від співвідношення «соків» організму. І. Павлов пояснив фізіологічну основу темпераменту властивостями нервової системи: силою, зрівноваженістю й рухливістю процесів збудження й гальмування. На цій основі темпераменти співвіднесено з типами ВНД: сильний зрівноважений (сангвінік), сильний незрівноважений (холерик), слабкий (меланхолік) тощо. У сучасній психології популярною є факторна модель Г. Айзенка, що виділяє дві ключові незалежні властивості темпераменту – екстраверсію-інтроверсію та нейротизм (емоційну стабільність-нестабільність), а пізніше додано третю – психотизм [2]. Екстраверсія характеризує спрямованість особистості на зовнішні стимули чи на внутрішній світ; екстраверти зазвичай товариські, імпульсивні, активні, тоді як інтроверти – стримані, замкнені, схильні до самозаглиблення [7]. Нейротизм відображає емоційну нестабільність: люди з високим нейротизмом

схильні до частих сильних емоційних реакцій, тривоги, перепадів настрою, тоді як емоційно стабільні особи зазвичай спокійні, зрівноважені [7]. Психотизм пов'язаний із схильністю до імпульсивності, жорсткості у взаєминах, нестачею емпатії; високі показники психотизму асоціюються з агресивністю й конфліктністю [2].

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини переживати занепокоєння, страх у різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі за відсутності об'єктивної загрози. У науковій літературі розрізняють ситуативну тривогу (стан хвилювання «тут і тепер» у конкретній ситуації) й особистісну тривожність (відносно стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність особи сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові). Помірний рівень тривоги є природною адаптивною реакцією, однак підвищена тривожність може негативно впливати на діяльність і психологічне благополуччя. Зокрема, високотривожні люди часто відчують труднощі в прийнятті рішень, зниження концентрації уваги, порушення сну тощо [5]. Хронічно високий рівень тривожності розглядається як фактор ризику розвитку невротичних розладів і депресії [3]. За даними ВООЗ, понад 260 мільйонів людей у світі страждають від тривожних розладів, і ця кількість зростає в умовах сучасних стресогенних факторів [3]. Тому проблема тривожності молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності (пандемії, військових конфліктів тощо), привертає значну увагу дослідників [3]. Установлено, що особистісна тривожність має істотні кореляції з властивостями темпераменту: так, Є. Ільїн зазначав, що слабкий тип нервової системи (меланхолік) зазвичай характеризується підвищеною тривожністю, тоді як сильний зрівноважений (флегматик) – найнижчою [2; 3]. Це узгоджується з даними Айзенка, що люди з високим нейротизмом значно більш тривожні й емоційно вразливі [3]. Отже, тривожність тісно переплітається з біологічними основами темпераменту.

Агресивність у психології розуміється як відносно стійка риса особистості, що виражається в готовності до агресивних реакцій – словесної або фізичної агресії, ворожості, руйнівних дій щодо інших [6]. Важливо відрізнити агресію як дію (поведінковий акт, спрямований на заподіяння шкоди) й агресивність як особистісну диспозицію або схильність реагувати агресивно [6]. Формування агресивності зумовлене впливом як соціальних факторів (виховання, стрес, досвід насильства), так і вроджених біопсихологічних передумов. З точки зору темпераменту, агресивність пов'язують з високою реактивністю й низьким порогом фрустрації. Холеричні індивіди, для яких характерні імпульсивність і незрівноваже-

ність нервових процесів, схильні до «вибухових» емоційних реакцій і відкритої агресії у відповідь на подразники. Меланхоліки, попри високий рівень емоційної чутливості, рідко виявляють пряму фізичну агресію, проте можуть накопичувати внутрішню ворожість або проявляти агресію в пасивних формах (наприклад, через образливість, відчуженість) [8]. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують зв'язок агресивності з певними особистісними рисами: показано, що психотизм, за Айзенком, тісно корелює з індексом агресивності (особи з високим психотизмом більш схильні до жорстокої, асоціальної поведінки) [4]. Також виявлено, що нейротизм опосередковано впливає на агресивну поведінку через емоційні стани: люди, що часто переживають гнів, образи, роздратування (фасети нейротизму), частіше вступають у конфлікти та проявляють агресію [4]. Водночас екстраверсія сама по собі, за даними різних досліджень, не має однозначного зв'язку з агресивністю [4]. Деякі роботи відзначають дещо вищу ймовірність фізичної агресії в екстравертів (через їхню активність і домінантність), тоді як інші не знаходять значущих кореляцій між рівнем екстраверсії та агресивною поведінкою [4]. Загалом можна констатувати, що агресивність формується під впливом складної взаємодії біологічних (темпераментних) і соціально-психологічних детермінант [6].

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У дослідженні взяли участь 41 респондент віком від 18 до 45 років. Зважаючи на обставини та географічну розподіленість респондентів, тестування проводилося в змішаному форматі: частина учасників проходила опитування офлайн, індивідуально або в малих групах (по 3–5 осіб); інша частина респондентів проходила дослідження онлайн за допомогою електронних форм Google Forms, спеціально адаптованих для кожної методики з чіткими інструкціями та контрольними запитаннями для перевірки коректності відповідей.

Вимірювання індивідуально-типологічних особливостей здійснювалося за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Типологічні властивості темпераменту оцінені за методом Г. Айзенка: використано опитувальник Айзенка (EPQ), який дає змогу виміряти показ-

ники екстраверсії-інтроверсії, нейротизму та психотизму [2]. Для визначення рівня тривожності застосовано методику Спілбергера-Ханіна (шкала особистісної тривожності), що дає кількісну оцінку ступеня тривожності як стабільної властивості особистості [10]. Цей опитувальник містить 20 тверджень, за якими респондент оцінює, наскільки часто він відчуває занепокоєння, напруження, страх та інші прояви тривоги в типових ситуаціях. Для вимірювання агресивності використано опитувальник агресивності Басса-Перрі (Buss-Perry Aggression Questionnaire) в адаптованій українській версії. Цей опитувальник складається з 29 тверджень, об'єднаних у чотири шкали: фізична агресія, вербальна агресія, гнів і ворожість [9]. За сумарним балом обчислювався інтегральний показник агресивності особистості.

Обробка даних проводилася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Для перевірки гіпотез про взаємозв'язок між змінними обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона (r). Критичний рівень значущості приймався рівним 0,05. Отримані значення кореляцій інтерпретовано як слабкі ($|r| < 0,30$), помірні ($|r| \approx 0,30-0,50$) або високі ($|r| > 0,50$).

У таблиці 1 представлена матриця кореляцій між основними досліджуваними змінними: показниками темпераменту (екстраверсія E , нейротизм N , психотизм P), рівнем особистісної тривожності (AT – особистісна тривожність) та агресивністю (AG – індекс агресивності).

Аналіз таблиці демонструє кілька статистично значущих кореляцій між розглянутими змінними. По-перше, підтверджено очікуваний тісний зв'язок між нейротизмом (емоційною нестабільністю) й особистісною тривожністю ($r = +0,68$, $p < 0,001$). Цей результат узгоджується з теоретичними уявленнями: люди з високим нейротизмом схильні до частих переживань тривоги, невпевненості, емоційної напруженості [3]. По-друге, виявлено виразну позитивну кореляцію між психотизмом та агресивністю ($r = +0,56$, $p < 0,001$), що свідчить про те, що особи з рисами жорстокості, імпульсивності й низької емпатії (високий психотизм) мають значно вищий рівень схильності до агресивної поведінки. Таким чином, наша гіпотеза про зв'язок психотизму з агресивністю підтверджена.

Таблиця 1

Первинні статистичні показники для рис великої п'ятірки та макіавеллізму ($N = 52$)

Показники	E (екстраверсія)	N (нейротизм)	P (психотизм)	AT (тривожність)	AG (агресивність)
E (екстраверсія)	–	–0,08	–0,12	–0,32**	+0,24*
N (нейротизм)	–0,08	–	+0,15	+0,68***	+0,41***
P (психотизм)	–0,12	+0,15	–	–0,10	+0,56***
AT (тривожність)	–0,32**	+0,68***	–0,10	–	+0,36***
AG (агресивність)	+0,24*	+0,41***	+0,56***	+0,36***	–

Також статистично значущим є прямий кореляційний зв'язок між нейротизмом та агресивністю ($r = +0,41$, $p < 0,001$): емоційно нестабільні, тривожні особистості частіше проявляють агресивні реакції. Це узгоджується з результатами іноземних дослідників, які відзначають підвищену агресивність високонейротичних індивідів [4]. Позитивна кореляція встановлена й між рівнем тривожності й інтегральним показником агресивності ($r = +0,36$, $p < 0,001$). Іншими словами, респонденти, які набрали високі бали за шкалою особистісної тривожності, мали схильність демонструвати також вищу агресивність. Подібний взаємозв'язок раніше фіксували в підліткових вибірках (наприклад, S. Kataria отримав $r = 0,413$ між академічною тривожністю й агресією) [5]. Наші дані підтверджують цей тренд і для молоді студентського віку. Вірогідно, постійне внутрішнє напруження й тривога можуть час від часу «прориватися» назовні у формі роздратування чи вербальної агресії. Цікаво, що екстравертованість статистично суттєво (на 5% рівні) зворотно корелює з тривожністю ($r = -0,32$, $p < 0,01$) та прямо – хоч і відносно слабо – з агресивністю ($r = +0,24$, $p < 0,05$). Це означає, що екстраверти в нашій вибірці виявилися менш тривожними, ніж інтроверти, але дещо більш схильними до демонстрації агресивних реакцій. Можливо, екстравертовані люди легше «вихлюпують» негативні емоції назовні (і тому менше накопичують тривогу всередині), тоді як інтроверти, стримуючи прояви, переживають більше внутрішнього напруження й тривожності. Однак зв'язок екстраверсії з агресивністю в дослідженні доволі помірний (коефіцієнт лише 0,24) і вимагає обережної інтерпретації.

Отримані результати загалом узгоджуються з гіпотезами й раніше наведеними літературними даними. Найбільш сильні кореляції підтверджують дві ключові взаємозалежності: між нейротизмом і тривожністю, а також між психотизмом та агресивністю. На графіку (рис. 1) ці взаємозв'язки можна побачити як найбільш насичені комірки матриці. Інші зв'язки (наприклад, між тривожністю й агресивністю, нейротизмом та агресивністю) теж статистично значущі, що свідчить про комплексну природу співвідношень між емоційною сферою й поведінковими тенденціями особистості. Водночас відсутність кореляції між екстраверсією та нейротизмом ($r \approx -0,08$, $p > 0,05$) підтверджує незалежність цих факторів темпераменту, як і передбачалося теорією Айзенка. Між екстраверсією та психотизмом також не виявлено істотного зв'язку ($r = -0,12$, $p > 0,1$), тобто товарищескість/замкненість не пов'язана зі схильністю до жорсткості й імпульсивності. Це означає, що агресивність особистості в дослідженні визначалася не стільки рівнем екстраверсії, скільки

комбінацією високого психотизму й емоційної нестабільності (нейротизму). Цей факт має значення для практики: навіть дуже комунікабельна людина (екстраверт) може бути агресивною, якщо вона недостатньо емпатійна й емоційно нестійка; натомість інтроверт за умови емоційної стабільності й низького психотизму навряд чи проявлятиме агресію.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив наявність суттєвих асоціацій між індивідуально-типологічними особливостями (темпераментальними рисами) та рівнями тривожності й агресивності. Установлені взаємозв'язки можуть слугувати основою для розроблення диференційованих стратегій психологічного консультування, спрямованих на врахування специфічних потреб і схильностей різних типів клієнтів.

Практичні підходи до психологічного консультування з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей. На основі отриманих емпіричних результатів розроблено диференційовані підходи до психологічного консультування клієнтів з різними індивідуально-типологічними особливостями.

З огляду на виявлений сильний зв'язок між психотизмом та агресивністю ($r = +0,56$), а також між нейротизмом та агресивністю ($r = +0,41$), консультування холериків потребує особливої стратегії:

1. Структурування сесій – використання чіткого регламенту та поетапного планування для зменшення імпульсивності клієнта.
2. Техніки управління гнівом – навчання розпізнавання тригерів агресії, використання техніки «паузи» перед реакцією, методи переключення уваги
3. Тілесно-орієнтовані підходи – застосування дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації для зняття фізичного напруження.
4. Когнітивне переструктурування – робота з ірраціональними переконаннями, що провокують агресивні реакції.
5. Установлення чітких меж – консультант має демонструвати спокій і впевненість, не провокувати конфлікт.

Зважаючи на виявлений тісний зв'язок між нейротизмом і тривожністю ($r = +0,68$), меланхоліки потребують підтримуючого підходу:

1. Створення безпечної атмосфери – особлива увага до формування довірливих стосунків, використання емпатійного слухання.
2. Когнітивно-поведінкова терапія – систематичне опрацювання тривожних думок, техніки виявлення та корекції когнітивних спотворень.
3. Градуальна експозиція – поступове наближення до ситуацій, що викликають тривогу, з підтримкою консультанта.

4. Релаксаційні техніки – навчання методів глибокого дихання, медитації, візуалізації для зниження тривожності.

5. Розвиток ресурсів – пошук та активізація внутрішніх сил і здібностей клієнта для підвищення самооцінки.

З огляду на виявлений позитивний зв'язок між тривожністю й агресивністю ($r = +0,36$), деякі клієнти можуть демонструвати обидві характеристики:

1. Інтегрований підхід – поєднання методів роботи з тривогою та агресією.

2. Робота з емоційною регуляцією – навчання розпізнавання й диференціації емоцій, розвиток навичок самоконтролю.

3. Техніки майндфулнес – практики усвідомленості для кращого розуміння власних емоційних станів.

4. Соціальні навички – тренування конструктивних способів вираження потреб і вирішення конфліктів.

Зважаючи на виявлений зворотний зв'язок між екстраверсією й тривожністю ($r = -0,32$), екстраверти зазвичай менш тривожні, але можуть бути дещо більш схильними до агресивних проявів ($r = +0,24$):

1. Активні методи роботи – використання рольових ігор, групових вправ, дискусій.

2. Фокус на міжособистісних стосунках – робота з комунікативними навичками та соціальною взаємодією.

3. Профілактика імпульсивності – навчання рефлексії перед прийняттям рішень.

Консультування флегматичних клієнтів (низький нейротизм + інтроверсія) має враховувати той факт, що такі клієнти зазвичай менш проблемні в аспекті тривожності чи агресії, але потребують:

1. Мотиваційної роботи – стимулювання до змін через їхню природну інертність.

2. Поступовості – повільний темп роботи з повторенням ключових моментів.

3. Структурованості – чіткий план роботи з конкретними завданнями.

Такі описані нами підходи дають консультанту змогу максимально ефективно працювати з клієнтами різних типів, ураховуючи їхні природні схильності й особливості емоційного реагування.

Висновки і перспективи подальших досліджень у напрямку дослідження. У ході теоретичного аналізу підтверджено, що темперамент відіграє важливу роль у формуванні схильності особистості до тривожності й агресивності. Люди з високим нейротизмом демонструють підвищений рівень тривожності, тоді як високий психотизм пов'язаний з агресивною та імпульсивною поведінкою.

Емпірично встановлено, що нейротизм має сильний позитивний кореляційний зв'язок з особистісною тривожністю (респонденти-«меланхоліки» є найбільш тривожними), а психотизм – з інтегральним показником агресивності (у групі «холериків» та осіб з рисами психотичності агресивність найвища). Також виявлено, що тривожність статистично пов'язана з агресивністю: високотривожні клієнти можуть схильні реагувати агресією в напружених ситуаціях.

Практична значущість отриманих результатів полягає в розробленні конкретних диференційованих підходів до психологічного консультування. Знання індивідуально-типологічних особливостей клієнта дає психологу змогу прогнозувати можливі труднощі в процесі консультування та добирати оптимальні методи роботи:

- з клієнтами холеричного темпераменту доцільно використовувати структурований стиль ведення консультації, техніки контролю гніву й тілесно-орієнтовані методи;

- меланхолійні клієнти потребують створення атмосфери безпеки, застосування когнітивно-поведінкової терапії та релаксаційних технік;

- клієнтам з високим рівнем агресивності корисними є методики розвитку емпатії та навчання ненасильницького спілкування;

- флегматичні клієнти потребують мотиваційної роботи й урахування їхньої інертності.

Результати дослідження підтверджують необхідність індивідуального підходу в психологічному консультуванні. Урахування темпераменту, рівня тривожності й агресивності особистості дає змогу прогнозувати її реакції на стрес, стиль спілкування, готовність до співпраці й опору змінам. Це дає можливість консультанту індивідуалізувати стратегію допомоги та підвищити ефективність психологічної роботи.

Перспективи подальших досліджень можуть включати такі напрями:

- перевірку отриманих результатів на ширших вибірках і в різних соціальних групах;

- дослідження динаміки змін тривожності й агресивності в процесі консультування;

- вивчення впливу темпераменту консультанта на перебіг і результат консультування;

- розроблення спеціалізованих програм підготовки консультантів для роботи з різними типами клієнтів.

Подальші дослідження в цьому напрямі сприятимуть поглибленню розуміння ролі індивідуально-типологічних особливостей у психологічному консультуванні та підвищенню ефективності психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ярмольчик М. О. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовцями під час декомпресії. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Т. 32(71), № 2. С. 109–114.
2. Чепіжко А. М. Особливості темпераменту як чинник тривожності у молоді: бакалаврська робота. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 67 с.
3. Ясточкина І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.
4. Quan F., Gou Y., Gao Y., Yu X., Wei B. The relationship between neuroticism and social aggression: a moderated mediation model. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12(443). P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01938-9>.
5. Kataria S. Relationship between academic anxiety and aggression among adolescent. *National Journal of Multidisciplinary Research and Development*. 2018. Vol. 3(1). P. 262–263.
6. Крайніков Є. В. Агресивність (психологія). Велика українська енциклопедія. Київ : ІАЕ НАН України, 2020. URL: [https://vue.gov.ua/Агресивність_\(психологія\)](https://vue.gov.ua/Агресивність_(психологія)).
7. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / за ред. М.-Л. А. Чепи. Київ : Інформаційно-аналітичне агентство, 2010. 302 с.
8. Псядло Е. М. Темперамент та характер в історії медицини та психології. Актуальні проблеми сучасної медицини. Одеса : Фенікс, 2019. С. 333–337.
9. Buss A. H., Perry M. The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. № 63(3). P. 452–459.
10. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.
11. Fortunato A., Andreassi S., Franchini C., et al. Unlocking Success in Counseling: How Personality Traits Moderate Its Effectiveness. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. № 14(10). P. 175–189. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100174>.

REFERENCES

1. Yarmolchik, M. O. (2021). Ahresiia ta tryvozhnist' yak determinanty vyboru kopinh-stratehii viys'kovosluzhbovtস্যাম্য pid chas dekopresii [Aggression and anxiety as determinants of coping strategies by servicemen during decompression]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohichni nauky*, 32(71), № 2, 109–114.
2. Chepizhko, A. M. (2024). Osoblyvosti temperamentu yak chynnyk tryvozhnosti u molodi: bakalavrs'ka robota [Temperament as a factor of anxiety in youth: Bachelor's thesis]. *Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnik»*.
3. Yastochkina, I. (2020). Osobystisna tryvozhnist' yak sotsial'no-psykholohichna problema [Trait anxiety as a socio-psychological problem]. *Visnyk L'vivs'koho universytetu. Serii: psykholohichni nauky*, (6), 165–170.
4. Quan, F., Gou, Y., Gao, Y., Yu, X., & Wei, B. (2024). The relationship between neuroticism and social aggression: a moderated mediation model. *BMC Psychology*, 12(443), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01938-9>.
5. Kataria, S. (2018). Relationship between academic anxiety and aggression among adolescents. *National Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3(1), 262–263.
6. Krainikov, Ye. V. (2020). Ahresyvnist' (psykholohiya) [Aggressiveness (psychology)]. In *Velyka ukraïns'ka entsyklopediya*. Kyiv: Institute of Encyclopedic Research of NASU. Retrieved from: [https://vue.gov.ua/Агресивність_\(психологія\)](https://vue.gov.ua/Агресивність_(психологія)).
7. Чепи, М.-Л. А. (Ed.). (2010). *Ukrayins'ka psykholohichna terminolohiia: slovnyk-dovidnyk* [Ukrainian psychological terminology: glossary]. Kyiv: DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo».
8. Psyadlo, E. M. (2019). Temperament ta kharakter v istorii medytsyny ta psykholohii [Temperament and character in the history of medicine and psychology]. In *Aktual'ni problemy suchasnoyi medytsyny* (pp. 333–337). Odesa: Feniks [in Ukrainian].
9. Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
10. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

11. Fortunato, A., Andreassi, S., Franchini, C., Sciabica, G. M., Morelli, M., Chirumbolo, A., & Speranza, A. M. (2024). Unlocking Success in Counseling: How Personality Traits Moderates Its Effectiveness. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(10), 175–189. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100174>.

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.09.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.10.2025
Дата публікації: 28.11.2025