

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Вплив темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття
студентів в умовах дистанційного навчання

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СНз-114м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ГУЛА М.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент БІЛОУСЕНКО М.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ГУЛА Марія Михайлівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.

керівник проєкту (роботи) в.о. завідувача кафедри «Психологія» КОВАЛЬ Владислав Олександрович,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 85 сторінок, 31 джерело, 2 рисунки, 13 таблиць, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз понять «темперамент» та «самооцінка»; розкрито психологічний зміст зв'язку самооцінки з рівнем психологічного благополуччя особистості; здійснено опис особливостей навчальної діяльності студентів з різними типами темпераменту; проведено емпіричне дослідження впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів; розроблено тренінгову програму підтримки для студентів з різними типами темпераменту в умовах дистанційного навчання.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Результати визначення типу темпераменту за методикою «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (у %); рис. 2.2. Відсоткове співвідношення екстравертованих та інтровертованих типів темпераменту (у %); таблиця 2.1. Визначення типу темпераменту за методикою «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном; таблиця 2.2.

Рівень самооцінки студентів з різними типами темпераменту за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES) (у %); таблиця 2.3. Рівень самооцінки студентів з екстравертованими типами темпераменту за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES) (у %); таблиця 2.4. Рівень самооцінки студентів з інтровертованими типами темпераменту за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES) (у %); таблиця 2.5. Основні статистики для визначення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем самооцінки серед студентів; таблиця 2.6. Результати обчислення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем самооцінки студентів; таблиця 2.7. Рівень психологічного благополуччя студентів з різними типами темпераменту за методикою «Шкала задоволеності життям (SWLS) (у %); таблиця 2.8. Рівень психологічного благополуччя студентів з екстравертованими типами темпераменту за методикою «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (у %); таблиця 2.9. Рівень психологічного благополуччя студентів з інтровертованими типами темпераменту за методикою «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (у %); таблиця 2.10. Основні статистики для визначення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя серед студентів; таблиця 2.11. Результати обчислення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя студентів; таблиця 3.1. Порівняльна характеристика особливостей екстраверсії та інтроверсії; таблиця 3.2. Шкала самопочуття.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

| Розділ | ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|----------|---|----------------|---------------------------|
| | | завдання видав | прийняв виконане завдання |
| 1 | КОВАЛЬ В.О., в.о. зав.кафедри | 23.09.2025 | 05.10.2025 |
| 2 | КОВАЛЬ В.О., в.о. зав.кафедри | 07.10.2025 | 26.10.2025 |
| 3 | КОВАЛЬ В.О., в.о. зав.кафедри | 21.10.2025 | 26.11.2025 |
| Нормок-ь | КУЗЬМІН В.В., канд. соц. наук, доцент | 04.12.2025 | 10.12.2025 |

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проєкту (роботи) | Строк виконання етапів проєкту (роботи) | Примітка |
|-------|--|---|----------|
| 1 | Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу) | 29.08.2025 | |

| | | | |
|----|---|------------|--|
| 2 | Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу) | 04.09.2025 | |
| 3 | Складання змісту | 05.09.2025 | |
| 4 | Виконання першого розділу | 05.10.2025 | |
| 5 | Виконання другого розділу | 26.10.2025 | |
| 6 | Виконання третього розділу | 26.11.2025 | |
| 7 | Формування висновків | 28.11.2025 | |
| 8 | Перевірка роботи керівником | 01.12.2025 | |
| 9 | Оформлення дипломного проєкту(роботи) | 04.12.2025 | |
| 10 | Нормоконтроль та перевірка на запозичення | 10.12.2025 | |
| 11 | Попередній захист дипломного проєкту(роботи) | 12.12.2025 | |
| 12 | Подання роботи на кафедру | 15.12.2025 | |
| 13 | Одержання відгуку та рецензії | 18.12.2025 | |
| 14 | Захист дипломної роботи | 22.12.2025 | |

Студент(ка)

(підпис)

Марія ГУЛА
(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Владислав КОВАЛЬ
(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 85 с., 31 дж., 2 рис., 13 табл., 3 дод.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання; розробити практичні рекомендації з метою покращення психологічного благополуччя студентів з різними типами темпераменту в процесі дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – темперамент як психофізіологічна характеристика особистості.

Предмет дослідження – особливості впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження. Теоретичні методи – аналіз наукових джерел, пов'язаних з проблемою дослідження, аналіз педагогічної практики; емпіричні методи – анкетування, тестування. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою точково-бісеріального коефіцієнта кореляції.

Практична значущість дослідження полягає у можливості створення сприятливих умов для навчання та психологічного благополуччя студентів, підвищення їхньої академічної успішності та зниження рівня емоційного виснаження, що є особливо актуальним в умовах тривалого або змішаного дистанційного навчання.

Матеріали дослідження пройшли апробацію на щорічній науковій конференції «Тиждень науки-2025» та були опубліковані в електронному збірнику тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів.

ТЕМПЕРАМЕНТ, САМООЦІНКА, ПСИХОЛОГІЧНЕ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТУДЕНТИ, ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 7 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА САМООЦІНКУ ТА ЗАГАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..... | 11 |
| 1.1. Темперамент як стійка психофізіологічна характеристика..... | 11 |
| 1.2. Феномен самооцінки та її зв'язок з рівнем психологічного благополуччя особистості..... | 20 |
| 1.3. Взаємозв'язок темпераменту з індивідуальним стилем навчальної діяльності студентів..... | 25 |
| Висновки до розділу 1..... | 28 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА САМООЦІНКУ ТА ЗАГАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..... | 31 |
| 2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження..... | 31 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження..... | 35 |
| Висновки до розділу 2..... | 50 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..... | 55 |
| 3.1. Виклики для сучасних студентів в умовах дистанційного навчання..... | 55 |
| 3.2. Психокорекційна програма підтримки для студентів з екстравертованими та інтровертованими типами темпераменту в умовах дистанційного навчання..... | 56 |
| Висновки до розділу 3..... | 65 |
| ВИСНОВКИ..... | 67 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 74 |
| ДОДАТКИ..... | 77 |

ВСТУП

Актуальність та доцільність дослідження. Стрімка трансформація освітнього середовища, спричинена переходом до дистанційного формату навчання, зумовила появу нових психологічних викликів для студентської молоді. Онлайн-навчання, з одного боку, розширило можливості доступу до освіти, забезпечило гнучкість, автономність і технологічну мобільність, а з іншого – актуалізувало проблеми соціальної ізоляції, дефіциту емоційної підтримки, зниження мотивації та збільшення навантаження на систему саморегуляції студента. У таких умовах особливого значення набувають індивідуально-типологічні властивості особистості, зокрема темперамент, який визначає динаміку психічних процесів, рівень стресостійкості, поведінкові реакції та особливості емоційного функціонування.

Актуальність даної теми зумовлена тим, що темперамент відіграє ключову роль у процесах адаптації до нових видів навчальної діяльності та впливає на характер засвоєння інформації, стиль взаємодії, мотивацію і здатність витримувати освітні навантаження. Представники різних темпераментних типів по-різному реагують на обмеження соціальних контактів, особливості онлайн-комунікації та зміну звичного навчального середовища. Для одних дистанційний формат може сприяти підвищенню комфорту та продуктивності, тоді як для інших – бути фактором підвищеної напруги та емоційного дискомфорту.

Самооцінка, як важливий регулятивний компонент особистісного розвитку, значною мірою визначає психологічне благополуччя студента та його здатність ефективно навчатися в умовах підвищеної автономності. Дистанційний формат нерідко впливає на рівень самооцінки, оскільки обмежує можливість отримання зворотного зв'язку, зменшує живу соціальну взаємодію та загострює відчуття невпевненості у власній компетентності.

У поєднанні з темпераментними особливостями, це може спричиняти значні відмінності у переживанні самопочуття, рівні тривожності, стресостійкості та загальному психологічному стані студентів.

Метою магістерської роботи є дослідження впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.

В процесі дослідження розв'язування такі завдання:

1. Визначення темпераменту як основної психофізіологічної характеристики особистості.
2. Визначення феномену самооцінки та її зв'язку з рівнем психологічного благополуччя особистості.
3. Опис особливостей навчальної діяльності студентів з різними типами темпераменту.
4. Емпіричне дослідження впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.
5. Розробка тренінгової програми з метою покращення психологічного благополуччя студентів з різними типами темпераменту в процесі дистанційного навчання.

Об'єктом дослідження є темперамент як психофізіологічна характеристика особистості.

Предметом дослідження є особливості впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження: студенти з екстравертованими типами темпераменту мають вищий рівень самооцінки та краще загальне самопочуття в умовах дистанційного навчання порівняно зі студентами з інтровертованими типами темпераменту.

Теоретико-методологічні засади дослідження. Основна думка дослідження відповідає науковим положенням про тлумачення та опис поняття темпераменту (Гіппократ, К. Гален, І. Кант, Е. Кречмер, В. Г. Шелдон,

Я. Стреляу, Г. Айзенк, Г. Хейманс, Р. Ле Сенн, К.-Г. Юнг, В.П. Москалець, М.Й. Варій), самооцінки (А. Адлер, А. Бандура, Р. Бернс, І. Бранден, К. Горні, В. Джеймс, Е. Еріксон, З. Фройд, Дж. Мід, К. Роджерс, М. Розенберг, Н. Бранден, К. Леонович), психологічного благополуччя (Н. Бредберн, Р. Райан, К. Ріфф, А. Маслоу, Б. Хедей, А. Веерінг, Н. Бредбері, М. Аргайл, Е. Дінер).

Методи дослідження. Для розв'язання вищезазначених завдань дослідження було використано методи теоретичного та емпіричного дослідження.

Теоретичні методи дали можливість синтезувати, систематизувати, узагальнити та проаналізувати отримані в ході дослідження дані.

На етапі емпіричного дослідження були застосовані такі методики:

Опитувальник «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн), тест «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг), Методика «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р.А. Еммонс, Р.Дж. Ларсен, С. Гріффін). Опитування за цими методиками здійснювалось за допомогою онлайн-сервісу Google Forms.

Етапи організації дослідження. На першому етапі був проведений теоретичний аналіз проблеми та було розроблено програму дослідження.

На другому етапі було здійснено емпіричне дослідження впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання. Для дослідження були використані такі методики як: Опитувальник «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн), тест «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг), Методика «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р.А. Еммонс, Р.Дж. Ларсен, С. Гріффін).

На третьому етапі було здійснено аналіз та обробку отриманих в ході дослідження даних з подальшою їх інтерпретацією та узагальненням.

Завершальним етапом було створення тренінгової програми, що спрямована на підвищення рівня психологічного благополуччя студентів з різними типами темпераменту в процесі дистанційного навчання.

Експериментальна база. Дослідницько-експериментальна робота проводилась у вищому навчальному закладі НУ "Запорізька Політехніка" за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. В емпіричному дослідженні взяли участь 50 студентів різних спеціальностей.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації освітнього процесу, психологічної підтримки студентської молоді та підвищення ефективності дистанційної взаємодії. Крім того, результати можуть бути застосовані в практичній роботі студентських служб підтримки, зокрема при проведенні тренінгів із розвитку емоційної стабільності, впевненості у собі, навичок тайм-менеджменту та ефективною міжособистісної комунікації в онлайн-середовищі.

Матеріали дослідження пройшли апробацію на щорічній науковій конференції «Тиждень науки-2025» та були опубліковані в електронному збірнику тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів:

1. Гула М. М., Хрустальова М. С. Зв'язок темпераменту з проявами тривожності та коливаннями настрою в молодому віці. *Тиждень науки: 2025 рік* : тези доповідей наук.-практ. конф., 14-18 квітн. 2025 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 43-45.

2. Гула М. М., Хрустальова М. С. Особливості формування самооцінки у студентів. *Тиждень науки: 2025 рік* : тези доповідей наук.-практ. конф., 14-18 квітн. 2025 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 43-45.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи викладено на 85 сторінках. Дослідження містить 13 таблиць, 2 рисунки, 31 літературне джерело.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА САМООЦІНКУ ТА ЗАГАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Темперамент як стійка психофізіологічна характеристика

Темперамент прийнято відносити до первинної форми вищого психологічного синтезу. Його фізіологічною основою виступає тип вищої нервової діяльності, який визначається співвідношенням сили, рівноваги та динамічності процесів збудження і гальмування [1].

У психології темперамент розглядається як стійка риса особистості, що формується ще в ранньому дитинстві й проявляється в характерних реакціях людини на зовнішні обставини.

Генетичні та біологічні чинники значно впливають на такі аспекти темпераменту, як активність, емоційна чутливість, стійкість до стресів та рівень енергії.

Наприклад, люди з високим рівнем емоційної врівноваженості здатні спокійніше переживати стресові обставини, тоді як ті, кому притаманна емоційна нестійкість, зазвичай реагують на подібні події з вираженим занепокоєнням.

Темперамент (від лат. *Temperamentum* – належне співвідношення, змішування частин) – це індивідуально-психологічні особливості людини, які визначають динаміку її психічної діяльності та поведінки і впливають на стиль діяльності, її ритм і темп.

Темперамент характеризує людину з боку динамічних особливостей її психічної діяльності, тобто за показниками її швидкості, темпу, інтенсивності, енергійності, емоційності [2].

Поняття «темперамент» бере свій початок ще в античну епоху. Давньогрецький лікар Гіппократ (V ст. до н.е.) стверджував, що особливості

функціонування людського організму визначаються співвідношенням чотирьох основних «життєвих соків» або гуморів.

Саме тому його підхід отримав назву гуморальної теорії. До цих соків він відносив кров (*sanguis*), слиз (*phlegma*), жовч (*chole*) та чорну жовч (*melas chole*).

Гармонійна комбінація цих рідин, яку Гіппократ називав «красис» (грец. *κράσις*), розглядалася як основа збалансованого темпераменту й психічного благополуччя людини [3].

Аристотель, аналізуючи природу індивідуальних відмінностей, дещо по-іншому трактував їхню причину: не суміш тілесних соків, а специфічні властивості крові лежать в основі індивідуальних відмінностей.

Він пов'язував емоційні реакції людини з її густиною, складом та швидкістю згортання. У його інтерпретації темпераментні люди мають густу й теплу кров, тоді як більш врівноважені – холодну та менш густу [4].

Римський лікар і анатом Клавдій Гален (129/131 – бл. 200 рр.) зробив значний внесок у розвиток уявлень про темперамент, представивши у праці «*De temperamentis*» першу детально описану систему їх класифікації. Спочатку він виділяв 13 різновидів темпераменту, хоча згодом їх було зведено до чотирьох основних типів.

У Новий час інтерес до гуморальної теорії підтримував Іммануїл Кант (1724-1804). Він пов'язував темперамент із якісними особливостями крові та частково – з фізичною конституцією людини.

На його думку, прояви темпераменту визначаються динамікою психічних процесів: рівнем активності, силою та тривалістю інтелектуальних і фізичних дій, а також здатністю концентруватися на завданнях.

Представники конституційної теорії темпераменту (XVIII ст.) були впевнені в тому, що темперамент людини залежить саме від її статури.

Представник конституційної теорії темпераменту Ернест Кречмер виділив три типи темпераменту, в основі яких лежать особливості тілобудови людини [5]:

1. Циклотомічний тип. Це кремезна людина, за часту, низького зросту з великим животом, круглою головою на короткій шії. Легкі у спілкуванні люди, яким властиві розслаблені рухи та перевага включеності у суспільне життя;

2. Шизотомічний тип. Особи високого зросту з тонкими кінцівками та грудною кліткою, мають витягнуте обличчям. Відрізняються замкненістю в собі, неконтактністю та низьким рівнем комунікативності

3. Іксотомічний тип. Це особи з атлетичною тілобудовою, які мають переважно спокійний характер. Іксотомічному типу властивий невисокий рівень гнучкості мислення та складність процесу адаптації, дріб'язковість та загальна вразливість.

Загалом, згідно конституційної теорії, існує певний зв'язок між психічними особливостями індивіда та його зовнішнім виглядом, однак простежується відсутність розуміння того, як можна згрупувати психічні та фізичні особливості у той чи інший тип темпераменту.

Важливий внесок у розвиток поняття темпераменту зробив швейцарський психоаналітик Карл Густав Юнг. В основі його вчення лежать два психологічні типи особистості: екстравертований тип та інтровертований тип [2].

Представники екстравертованого типу мають зовнішню спрямованість, тобто на взаємодію із зовнішнім світом. Такі люди відрізняються імпульсивністю, товариськістю, прагнуть до нових звершень та вражень, активні, як у руховому аспекті, так і у мовному.

Представники інтровертованого типу мають внутрішню спрямованість, тобто фіксацію власних інтересів та поглядів на внутрішньому світі. Схильні до самоаналізу, замкнені, мають проблеми у соціальній адаптації; можуть спостерігатися труднощі у мовленні та слабо виражені рухові активності.

Ще один важливий внесок у розвиток теорій темпераменту належить німецькому психологу Гансу Айзенку. Вчений вважав за доцільне додати до типів темпераменту Юнга (екстраверсія/інтроверсія) параметри «емоційна стійкість» та «емоційна нестійкість» (нейротизм). Нейротизм за Г. Айзенком – це нестійка емоційна сфера, яка характеризується різкими коливаннями настрою та мінливістю інтересів. З поєднання цих двох якостей особистості з'явилися чотири типи темпераменту:

1. Холерик (екстравертний емоційно-нестабільний);
2. сангвінік (екстравертований емоційно-стабільний);
3. меланхолік (інтровертований емоційно-нестабільний);
4. флегматик (інтровертований емоційно-стабільний) [6].

Ще одним важливим етапом у розумінні темпераменту відіграло положення про типи вищої нервової діяльності І.П. Павловим, яке сформувалось у 20-30 роках ХХ століття [7]. В основі даного підходу лежать наступні індивідуально-психологічні особливості:

1. Збудження;
2. гальмування;
3. рухливість;
4. врівноваженість.

У результаті І.П. Павловим було виділено 4 типи темпераменту:

1. Флегматик (сильний, врівноважений, інертний тип): реагує зазвичай спокійно, повільно, не любить змін в оточенні, добре опирається сильним і тривалої дії подразникам;
2. холерик (сильний, неврівноважений тип, збудження переважає над гальмуванням): енергійний, відрізняється браком самовладання; загалом нестримний, запальний;
3. сангвінік (сильний, врівноважений, рухливий тип): представник цього типу швидкий, легко пристосовується до зміни ситуацій і обставин, адекватно опирається труднощам;

4. меланхолік (слабкий тип): обидва нервові процеси представлені слабо, погано опирається різним стимулам, пасивний і дещо загальмований, тривала дія подразника здатна дезорієнтувати поведінку.

Фізіологічна теорія темпераменту І. П. Павлова започаткувала багато інших (фізіологічного спрямування) досліджень темпераменту в різних країнах. Одна з найпоширеніших класифікацій типів темпераменту належить німецькому психологу Ернесту Кеттеллу, яка базується на факторному аналізі. У своїй теоретичній моделі він виділяв чотири основні типи: сангвінічний, флегматичний, холеричний та меланхолійний.

Кожен із них має характерний набір властивостей, зокрема різний рівень емоційної реактивності, активності та психічної стабільності тощо [1].

Сангвініки вирізняються високою енергійністю та оптимізмом, вони швидко адаптуються до нових умов і мають схильність до активної соціалізації.

Флегматики, у свою чергу, відомі своєю спокійністю, розважливістю та емоційною стабільністю.

Холерики мають високий рівень енергії, виражену цілеспрямованість і рішучість в своїх діях.

Меланхоліки характеризуються глибокими почуттями, творчим потенціалом і схильністю до рефлексії. З точки зору типів нервової системи, сангвініки є сильними, врівноваженими й рухливими; флегматики є сильними, врівноваженими, проте інертними; холерики є сильними, нерівноваженими й рухливими; меланхоліки є слабкими, нерівноваженими та інертними [3].

В. П. Москалець розуміє темперамент як генетично зумовлені індивідуальні особливості інтенсивності (сила), швидкості (темп), домінуючого емоційного забарвлення психічних процесів [8].

М. Й. Варій визначає темперамент як стійку особистісну властивість, яка виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки, поведінки та діяльності людини, однаково виявляючись у різних видах діяльності, незалежно від їхнього змісту, мети, мотивів [9].

За Г. Хеймансом та Р. Ле Сенном, темперамент має три основні параметри:

1. Активність (потреба людини в дії, реалізації своїх планів);
2. емоційність (наскільки легко певна ситуація викликає у неї відповідний емоційний відгук);
3. первинність / вторинність реагування (за первинного реагування людина швидко звільняється від пережитих емоцій, початково гостро й очевидно реагуючи на події; вона діє, адекватно до ситуації, що склалася, живе теперішнім; при вторинному – людина тривалий час перебуває у полоні емоцій, викликаних ситуацією, які, початково проявляючись дуже мало та непомітно для інших, поступово нарастають, цілком поглинаючи людину; вона схильна порівнювати свої теперішні вчинки з минулими, постійна у симпатіях і ставленнях, накопичує настрій без його розрядки, розпочаті справи звикла завершувати).

Ці три основні параметри в різних комбінаціях формують 8 типів темпераменту (4 екстравертовані типи та 4 інтровертовані), а саме:

1. Нервовий;
2. пристрасний;
3. холерик;
4. сангвінік;
5. флегматик;
6. сентиментальний меланхолік;
7. аморфний (аморфік);
8. апатичний (апатік).

Загалом, науковці виділяють наступні критерії темпераменту:

1. Незалежність від змісту діяльності чи поведінки людини, відображення їх суто формального аспекту;
2. характеристика ступенів динамічного напруження людини та її ставлення до світу загалом;

3. універсальність і здатність проявлятися у різних видах і сферах життя та діяльності людини;
4. є успадкованим і має початкові прояви у дитячому віці;
5. є стійким протягом життя людини; демонструє сильні показники кореляції з властивостями нервової системи людини, особливостями та характеристиками інших фізіологічних систем організму [10].

Головними компонентами темпераменту вважаються:

1. Загальна активність індивіда, що проявляється у самовираженні, самопрезентації, рівні активності у життєвих ситуаціях і обставинах. Ступінь прояву активності може виявлятися у межах від пасивності, інертності та повільності до стрімких, енергійних, цілеспрямованих дій;
2. динаміка психічних функцій особистості, що визначають її моторику (динаміку рухів м'язів, силу, інтенсивність, швидкість, ритмічність тощо);
1. емоційність – проявляється в якості динамічних особливостей виникнення та прояву емоцій, почуттів і емоційних станів людини [10].

Таким чином, темперамент можна розуміти як природжений компонент особистості, що визначає особливості емоційного реагування, інтенсивність діяльності та характер взаємодії з оточенням. Він проявляється у кількох класичних типах – сангвінічному, холеричному, меланхолічному та флегматичному. Хоча темперамент вважається відносно сталим протягом життя, його зовнішні прояви можуть модифікуватися під впливом середовища, життєвого досвіду та індивідуальних особливостей біологічного розвитку.

У сучасній науковій літературі основна увага приділяється вивченню взаємодії внутрішніх механізмів – нервових та когнітивних процесів – із зовнішніми чинниками, такими як умови виховання й соціальне оточення. Дослідники підкреслюють, що саме ця взаємодія здатна змінювати сталість темпераментних рис і визначати, як ранні прояви темпераменту впливають на подальшу соціально-емоційну адаптацію особистості [11].

У сучасних наукових підходах до вивчення темпераменту наголошується на важливості використання комплексного аналізу.

Поєднання різних способів дослідження дозволяє компенсувати недоліки окремих методик і забезпечує більш повне розуміння індивідуальних проявів темпераменту. Темпераментні риси можуть виконувати роль як чинників вразливості, так і ресурсів стійкості, впливаючи на схильність особи до розвитку психопатологічних проявів або, навпаки, сприяючи захисту від них. Це зумовлено тим, що темперамент визначає особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем та може підсилювати або пом'якшувати дію інших ризиків і захисних механізмів [11].

У руслі досліджень дитячої психопатології темперамент розглядається як один із ключових етіологічних чинників розвитку. Його рекомендують аналізувати в межах динамічних систем, які відображають складний, транзакційний характер психічного розвитку.

У такій перспективі адаптивні результати формуються як ланцюг послідовних змін, де кожен етап ґрунтується на попередньому. Це включає як взаємодію різних темпераментних характеристик між собою, так і їх зв'язок із середовищем, що разом визначає особливості майбутнього розвитку дитини [12].

Практики та теоретики запропонували низку моделей, що пояснюють, яким чином окремі темпераментні риси підвищують чутливість індивіда до несприятливих або, навпаки, позитивних умов середовища.

Однією з таких є модель «доброї відповідності» (goodness of fit), розроблена на основі підходу Томаса і Чесса. Вона стверджує, що діти, чий темперамент узгоджується з вимогами й особливостями середовища, демонструють вищий рівень успішної адаптації. Натомість невідповідність темпераментних характеристик і зовнішніх умов створює передумови для труднощів розвитку.

Традиційна модель стресу, у свою чергу, передбачає, що за однакового рівня негативних впливів діти з підвищеними темпераментними ризиками

частіше стикаються з адаптаційними труднощами, ніж їхні однолітки, які не мають таких вразливих рис [13].

Негативна емоційність, включаючи гнів, фрустрацію і боязкий темперамент, вважається прямим фактором ризику як екстерналізації, так і інтерналізації симптомів і може формуватися під впливом виховання. Наприклад, дозвільний стиль виховання передбачає більше інтерналізуючих симптомів у дітей із загальмованою поведінкою порівняно з нестримними дітьми, тоді як відкидаючий стиль виховання пов'язаний із посиленням екстерналізуючих симптомів у дітей з високим рівнем фрустрації, але не у дітей з низьким рівнем фрустрації.

Негативна емоційність, ймовірно, є маркером сприйнятливості. У порівнянні з дітьми з «легким» темпераментом, діти з високою негативною емоційністю виявляють більше поведінкових проблем при переході до школи, якщо вони отримували неякісний денний догляд, але у них менше проблем, якщо вони отримували високоякісний денний догляд. Більше того, темпераментна дратівливість пов'язана з меншою надійністю прихильності.

У той же час, сприятливий вплив втручання на прихильність значно вищий у дітей з високим ступенем дратівливості порівняно з помірно дратівливими немовлятами [13].

Погляди науковців щодо самого тлумачення терміну темпераменту часто різняться, проте більшість вважають, що темперамент – це багаторівнева конструкція, яку можна спостерігати за допомогою поведінкових та нейробиологічних вимірювань, і на яку постійно впливають генетичні, біологічні, когнітивні та екологічні фактори.

Психопатологія розвитку і поведінкові генетичні перспективи забезпечують теоретичні та методологічні основи для вивчення темпераменту як біологічно обумовленого фактора ризику або стійкості, який впливає на траєкторію індивідів до певних результатів соціально емоційної адаптації за допомогою складних інтерактивних процесів, що включають власне пізнання індивідів, афект і їх зовнішні контексти розвитку.

Різні риси темпераменту накладають вроджену вразливість (наприклад, висока негативна емоційність) або стійкі механізми, які впливають на результати, зменшуючи вплив на індивідів негативних проявів, обмежуючи, які характеристики навколишнього середовища є корисними або шкідливими для конкретних рис темпераменту [12].

Риси темпераменту також впливають на рівень сприйнятливості індивідів як до негативних, так і до сприятливих впливів навколишнього середовища. Ці динамічні інтерактивні процеси підтверджують фундаментальне уявлення про те, що темперамент не визначає результати розвитку. Хоча більшість дослідників темпераменту погоджуються з існуванням кількох основних вимірів, таких як вразливість до негативних емоцій і рівні поведінки підходу, потрібне більше зближення щодо термінології та стратегій оцінювання, щоб підвищити можливість узагальнення результатів досліджень.

Отже, темперамент є важливим компонентом особистості, який впливає на поведінку, емоційний стан та інші аспекти життя людини [13]. Дослідження типів темпераменту може допомогти краще зрозуміти індивідуальні особливості особистості та розробити персоналізовані підходи до роботи з нею.

1.2. Феномен самооцінки та її зв'язок з рівнем психологічного благополуччя особистості

У сучасному стрімкому світі, насиченому подіями як позитивного, так і негативного характеру, ключовими аспектами психологічного благополуччя стають досягнення особистості у сфері самоствердження, пошук внутрішньої гармонії та усвідомлення власної цінності. У цьому контексті самооцінка набуває особливої актуальності, адже є одним з найважливіших компонентів.

Самооцінка – це динамічне явище, яке формується і відображає суб’єктивне сприйняття людиною своєї загальної цінності та рівня самоповаги.

Самооцінка, відображаючи ступінь задоволеності або незадоволеності собою, формує базу для оцінки власних успіхів і невдач, а також визначення цілей на певному рівні [14]. Самооцінка суттєво впливає на ефективність діяльності людини, її особистісний розвиток і проявляється у прагненні до самоствердження, виконуючи функцію регулятора поведінки.

Людина може поводити себе по-різному в різноманітних життєвих ситуаціях, залежно від рівня самооцінки та її критеріїв – стійкості, самостійності та критичності. Оцінка себе зазвичай варіюється від дуже низького рівня до надзвичайно високого.

Оцінювання себе може бути як адекватним, так і неадекватним, що призводить до завищення або заниження своїх досягнень і можливостей.

М. Розенберг, відомий своїми дослідженнями самооцінки, зазначав, що ставлення людини до себе базується на її самоповазі. Він виділяв як позитивне, так і негативне ставлення до себе, підкреслюючи, що це ставлення визначає рівень впевненості у власних здібностях і якостях [22]. На думку науковця, самооцінка впливає на різні аспекти життя, а саме:

1. Психологічне здоров’я;
2. академічну успішність;
3. професійну успішність;
4. загальний рівень мотивації до дії;
5. загальну якість життя.

Феномен самооцінки, незважаючи на тривалий період його вивчення, досі залишається актуальним для пізнання науковцями.

В історії дослідження самооцінки одним з найбільш видатних дослідників був В. Джеймс. У своїй роботі «Принципи психології» (The Principles of Psychology), опублікованій у 1890 році, він зосередив увагу на аналізі самоспостереження та самооцінки, розглядаючи ці явища через призму

усвідомлення внутрішнього «я» та самоідентифікації. Ідеї В. Джеймса відіграли важливу роль у становленні сучасних психологічних концепцій і стали основою для подальших досліджень у цій сфері.

Подальший розвиток наукових підходів до вивчення самооцінки став можливим завдяки внеску таких дослідників, як Н. Бранден [23], К. Роджерс [15] та М. Розенберг [22]. Їхні роботи сприяли формуванню нових концепцій і моделей, що значно розширили розуміння цього феномену – феномену самооцінки.

Н. Бранден [23] запропонував оригінальну концепцію, яка висвітлює психологічну природу самооцінки. К. Роджерс [15] зосередив свою увагу на процесах самореалізації та розвитку особистості, підкреслюючи це через перспективу психотерапії. М. Розенберг [22] досліджував вплив соціального середовища на самооцінку підлітків, виявляючи взаємозв'язок між суспільними факторами та формуванням особистості.

Р. Бернс, один із видатних психологів, детально аналізував формування та прояв самооцінки, визначаючи її як процес особистісного оцінювання власної цінності.

Він підкреслював, що самооцінка проявляється через внутрішні установки особистості та відіграє ключову роль як інструмент і основа для формування концепції «Я».

Інший дослідник, К. Леонович, у своїх роботах інтерпретував самооцінку як процес приписування собі певних характеристик, як у загальному сенсі, так і в окремих аспектах особистості [16], акцентуючи увагу на багатогранності цього феномену. Психологічне здоров'я відіграє ключову роль у задоволенні життєвих потреб, сприяє соціалізації, веденню активного способу життя та досягненню поставлених цілей [17].

К. Ріфф у своїй методиці визначила шість основних аспектів психологічного благополуччя, які допомагають зрозуміти, наскільки особистість відчувається гармонійно.

Ці аспекти є фундаментом для повноцінного розвитку особистості та її здатності до реалізації свого потенціалу:

1. Впевненість у собі й адекватна самооцінка;
2. здатність будувати позитивні стосунки з оточуючими;
3. прагнення до особистісного розвитку;
4. наявність життєвих цілей;
5. уміння адаптуватися до змін;
6. мати незалежність у своїх думках та діях.

Самооцінка має також і поведінковий аспект, який охоплює дії та вчинки, що формуються на основі уявлень про себе та емоцій, які виникають в процесі міжособистісної взаємодії. Цей аспект містить в собі різні стратегії адаптації, способи демонстрації сильних і слабких сторін, а також підходи до спілкування з людьми відповідно до власної самооцінки.

Загалом, підхід до самооцінки розглядається як цілісний процес, який об'єднує три аспекти:

1. Когнітивний аспект (знання про себе);
2. самооцінний аспект (емоційне ставлення до себе);
3. поведінковий аспект (дії, що впливають із цих уявлень і почуттів)

[18].

Відзначено, що самооцінка впливає майже на всі аспекти життя людини, включаючи міжособистісну взаємодію та досягнення у професійній сфері.

Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку, підтримці психологічного здоров'я, формуванню самоповаги та стимулює прагнення до самореалізації.

У свою чергу, надто низький чи завищений рівень самооцінки може ускладнювати стосунки з іншими, починаючи з найближчого соціального середовища і закінчуючи ширшим соціальним контекстом, що призводить до відчуття тривоги та фрустрації.

Теоретичною основою вивчення феномена психологічного благополуччя є концепція науковця Н. Бредберна.

Ввівши цей термін, він ототожнював його з особистісним почуттям щастя і задоволеністю життям. Н. Бредберн зауважав, що терміни «самоактуалізація», «самооцінка» та «незалежність» перетинаються з поняттям психологічного благополуччя. Звичайні щоденні дії спричиняють позитивні і негативні емоції, залишають відбиток у нашій свідомості і накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту (позитивні емоції збільшують позитивний афект) [19].

Самооцінка займає важливе місце серед факторів суб'єктивного психологічного благополуччя. Позитивна оцінка себе, власних можливостей та ресурсів дає змогу людині спиратися на себе та знижує інтенсивність негативних переживань у неоднозначних ситуаціях.

Психологи зауважують, що відчуття власної компетентності у певних обставинах визначає їх оцінку як таких, з якими людина здатна впоратись [20].

Як вже зазначалось, рівень самооцінки та самоприйняття є одними з найважливіших елементів психологічного благополуччя. «Це позитивне, цілісне, реалістичне сприйняття та оцінка себе, незалежно від своїх слабкостей, помилок чи думки інших людей. Це визнання та прийняття своїх якостей, можливостей і недоліків» [24].

Самоприйняття містить в собі декілька елементів та факторів:

1. Цілісність. Передбачає те, що людина сприймає себе як неподільну сукупність всіх своїх рис та особливостей;
2. реалістичність. Вказує на те, що людина приймає себе такою, яка вона є: не прикрашаючи та не знецінюючи себе;
3. стійкість. Внутрішня стійкість визначається здатністю людини знаходити опору всередині себе, а її думка про себе може не залежати від думки інших або несприятливих обставин.
4. внутрішня гармонія. Людина перебуває в комфортному та спокійному емоційному стані, рівень її самокритики знижений, присутня концентрація на сильних сторонах.

5. гнучкість. Людина пристосовується до змін в оточенні чи інших важливих сферах життя, отримуючи новий досвід та розкриваючи себе по-новому. «Щоб почуватися повноцінно та комфортно, особистості не потрібне зовнішнє схвалення з боку значимих близьких людей, вона поважає себе та дбає про своє фізичне, психічне та емоційне благополуччя» [24].

Самоприйняття є ключовим елементом психологічного благополуччя. Воно хоч і більшою мірою передбачає самоцінність, аніж самооцінювання особистості, але значною мірою залежить від самооцінки, адже самоцінність можлива лише за умови адекватно високої стабільної самооцінки. Людина щоденно протистоїть різноманітним життєвим викликам, піддається впливу соціального оточення, тому її самооцінка та відчуття благополуччя може зазнавати змін.

Усвідомлення самооцінки та власного благополуччя є суб'єктивним і залежить від конкретної особистості. Крім того, ці величини не є сталими, можуть змінюватися протягом життя та залежно від обставин. Вивчення чинників та особливостей цього процесу є необхідними для розробки заходів щодо подолання наслідків негативних змін, повернення гармонії та відчуття благополуччя.

1.3. Взаємозв'язок темпераменту з індивідуальним стилем навчальної діяльності студентів

Згідно з психологією освіти, індивідуальний стиль навчальної діяльності – це стійка система способів, прийомів та стратегій, які використовуються людиною задля досягнення результатів у навчанні. Він є відображенням глибоко індивідуального способу взаємодії з навчальною літературою, педагогам, одногрупниками та власною пізнавальною діяльністю.

Загалом, індивідуальний стиль навчання – це прояв особистості в навчальному процесі. Він формується під впливом низки чинників:

1. Біологічних (типу нервової системи та типу темпераменту);

2. когнітивних (способу сприймання та обробки інформації);
3. мотиваційних (внутрішньої чи зовнішньої мотивації до навчання);
4. соціальних (взаємодії з соціумом, культурного контексту) [25; 26].

Однією з найбільш необхідних умов для ефективного засвоєння знань є визначення студентом власного домінуючого каналу сприйняття.

Загалом, для визначення провідного каналу сприйняття людини може бути використана її статура, рухи очей, лексика, яку вона використовує, та інші ознаки.

Нижче наведена характеристика людей з різними типами домінуючого каналу сприйняття:

1. Візуали. Це люди, для яких провідним способом отримання інформації є зорове сприйняття. Вони мислять образами та картинками, а візуальні стимули найсильніше впливають на їхній внутрішній стан. Приблизно 60% населення належать саме до цього типу. Для візуалів характерна рівна постава й погляд, часто спрямований угору, ніби вони намагаються «краще роздивитися». Звуки чи музика зазвичай не заважають їм працювати, адже основна концентрація зосереджена на зорових образах. У мовленні такі люди схильні використовувати фрази, пов'язані з баченням: «Мені видно, що...», «З мого боку це виглядає так...», «Хочу прояснити...» тощо;

2. аудіали. Для цієї групи людей головну роль відіграє слух. Інформацію вони легше засвоюють через озвучення, а не через текстовий матеріал. Частка аудіалів становить приблизно 20%. Такі люди зазвичай багато говорять, іноді навіть самі із собою. У спілкуванні вони часто нахиляються вперед, намагаючись краще почути співрозмовника. У їхній мові переважають вирази, що підкреслюють значущість слухових вражень: «Послухай...», «Ти чуєш мене?», «Що ти там пробурмотів?» тощо;

3. кінестетики. Це люди, які сприймають світ переважно через тілесні відчуття: дотик, запах, смак, рух. До цієї категорії належать близько 20% людей. Кінестетики зазвичай рухаються й говорять повільніше, немов

намагаючись не втратити важливих відчуттів. Часто їхній погляд спрямований униз і праворуч, що свідчить про фокусування на тілесних переживаннях. У спілкуванні вони тяжіють до меншої дистанції та використовують у мовленні наступні фрази: «Я відчув...», «Це мене зачепило...», «Від цього сильний вплив...» [21].

Питання взаємозв'язку темпераменту з індивідуальним стилем навчальної діяльності має особливе значення в контексті освітньої психології, оскільки саме цей зв'язок дозволяє більш глибоко зануритись та зрозуміти причини того, чому одна група студентів навчається ефективно в умовах, які іншим здаються неприйнятними для навчання.

Темперамент, як вроджена психобіологічна основа, не визначає чіткого стилю поведінки, але створює своєрідний «фрейм», у межах якого формується стиль навчальної діяльності [27].

До особливостей впливу темпераменту на навчання студентів відносять:

1. Біологічну схильність до певних стилістичних реакцій. Темперамент визначає загальну рухливість поведінки, зокрема: рівень стресостійкості, гнучкість, швидкість та інтенсивність реакцій. Наприклад, студенти з високим рівнем реактивності, а саме меланхоліки та холерики, можуть швидше залучатися до дій, але також можуть мати труднощі з концентрацією уваги та самоконтролем, що зумовлює потребу у спеціальних підходах до навчання [28];

2. когнітивне опосередкування. Темперамент часто впливає на когнітивні стилі, які, своєю чергою, формують стратегії навчання: аналітичні, рефлексивні, глобальні, імпульсивні тощо. Це свідчить про непрямий характер впливу темпераменту – через пізнавальні структури, які формуються на його основі;

3. адаптивна саморегуляція. Важливим механізмом є здатність особистості підлаштовувати свою поведінку та стиль діяльності до вимог ситуації. Темперамент визначає межі пластичності, тобто наскільки легко

студент може змінювати підхід до навчання. Наприклад, високий рівень емоційної стабільності сприяє гнучкості у зміні навчальних стратегій [29];

4. мотиваційна база стилю діяльності. Темпераментні особливості впливають на мотивацію людини. Студенти з високим рівнем активності, а саме сангвініки та холерики, часто орієнтовані на досягнення, соціальне схвалення або новизну, тоді як меланхоліки чи флегматики можуть мати внутрішню, інтровертовану мотивацію. Це впливає на те, який стиль діяльності буде для них природним та ефективним [30];

5. соціально-контекстуальні модифікатори. Хоч темперамент є біологічно зумовленим, соціальний контекст (навчальне середовище, педагогічні підходи, соціальна підтримка) відіграє вирішальну роль у формуванні стилю діяльності. Наприклад, студенти з імпульсивним темпераментом можуть розвинути стратегічне планування за умови постійного супроводу та наставництва [31].

Висновки до розділу 1

Дистанційне навчання, попри свою доступність та гнучкість, створює нові психологічні виклики, пов'язані зі зниженням рівня соціальної взаємодії, зростанням вимог до підтримки саморегуляції, збільшенням інформаційного навантаження та зміною звичних моделей комунікації. У таких умовах індивідуально-типологічні особливості особистості, зокрема темперамент, починають відігравати ключову роль у тому, як студент сприймає навчальний процес, оцінює власні можливості та дбає про власний емоційний стан.

Науковці виділяють, що ключову роль у структурі темпераменту відіграє загальний рівень психічної активності людини. Саме він визначає її прагнення до самовираження, здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем та впливати на неї. Водночас характер і ступінь прояву цієї активності залежать від інших особистісних характеристик, таких як інтелектуальні здібності, риси характеру, система мотивів і ставлень. Іншим

важливим елементом темпераменту є моторна сфера, що включає показники швидкості, сили, ритму, різкості та амплітуди рухів. Останнім складником вважається емоційність – сукупність властивостей, що визначають динаміку виникнення, перебігу та згасання емоцій і почуттів.

Студенти з різними типами темпераменту можуть по-різному реагувати на умови дистанційного навчання: для частини студентів воно сприяє комфортній автономності, тоді як для інших стає джерелом напруження, тривоги та незадоволеності потреби в достатній соціальній взаємодії. У цьому контексті самооцінка виступає важливим психологічним ресурсом, що впливає на мотивацію, успішність, здатність долати труднощі, а також на загальне самопочуття студента.

Сучасні дослідження демонструють, що саме поєднання індивідуальних властивостей темпераменту з особливостями дистанційної взаємодії може як підтримувати, так і підірвати психологічне самопочуття молоді. Тому вивчення взаємозв'язку між темпераментом, самооцінкою та самопочуттям є необхідним для розуміння механізмів адаптації студентів до нових освітніх умов, своєчасної психопрофілактики, розробки індивідуалізованих підходів у підтримці та створення ефективних психокорекційних програм.

Особливості темпераменту виступають предикторами того, як студенти можуть переживати навчальне навантаження, реагувати на труднощі та адаптуватись до нестандартних умов дистанційного формату.

Студенти з екстравертованими типами темпераменту зазвичай краще почувуються в умовах активної соціальної взаємодії, тому дистанційний формат навчання може призводити до почуття фрустрації через незадоволеність потреби в соціальних контактах.

Студенти з інтровертованими типами темпераменту можуть легше сприймати а дистанційне навчання через автономність та можливість залишатися у власному комфортному середовищі, що може позитивно впливати на їх самопочуття. Натомість, інтроверти можуть частіше

переживати підвищену тривожність, а дистанційний формат ускладнює процес саморегуляції через зменшення зовнішньої підтримки.

Отже, для більшості студентів дистанційне навчання представляє собою новий досвід, який супроводжується численними труднощами адаптації до цієї форми навчання. Самостійне опанування обширного обсягу інформації та сприйняття матеріалу через онлайн-конференції без прямого взаємодії з викладачем та одногрупниками може бути проблемою для студентів. У зв'язку з цим рівень мотивації знижується, виникає необхідність до впровадження заходів для вирішення цієї проблеми.

По-перше, слід звернути увагу на якість комунікативної сфери, яка найбільше страждає в цей період, тому виникає потреба у створенні безпечного соціального середовища, що допоможе у відновленні активної взаємодії між студентами. Це може бути досягнуто шляхом впровадження різноманітних групових або партнерських завдань, колективної розробки рефератів, презентацій та інших спільних проєктів.

По-друге, студентів може змотивувати можливість виявити свої творчі здібності, тому дуже важливо заохочувати цей аспект та пропонувати завдання, які сприяють розкриттю творчого потенціалу.

По-третє, необхідно сприяти розумінню студентами соціальної значущості нової інформації, проводячи аналогії між отримуваним матеріалом та реальним життям.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА САМООЦІНКУ ТА ЗАГАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження.

Методологія та методика дослідження.

Емпірична частина містить:

1. Організацію та підбор груп для проведення діагностичного дослідження;
2. Процес підбору найбільш доцільних саме для нашого дослідження методів та методик;
3. Проведення емпіричного дослідження;
4. Аналіз та інтерпретацію отриманих даних: визначення впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання; підтвердження або спростування гіпотези дослідження на основі якісної та кількісної обробки даних; опис загального висновку щодо особливостей впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.

Метою діагностичного дослідження є визначення впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася у вищому навчальному закладі НУ «Запорізька політехніка» за допомогою онлайн сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь 50 студентів різних спеціальностей у кількості 36 жінок та 14 чоловіків.

У ході дослідження було використано наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн);
2. тест «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг);
3. методика «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін).

Опитувальник «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн).

Методика базується на психологічній моделі темпераменту голландського психолога Г. Хейманса (кінець XIX – початок XX ст.), яка була удосконалена і розвинута французьким психологом Р. Ле Сенном у середині XX ст.

Відповідно до цієї моделі є три основні параметри: активність (потреба людини в дії, реалізації своїх планів), емоційність (наскільки легко певна ситуація викликає у неї відповідний емоційний відгук) і первинність /вторинність реагування (за первинного реагування людина швидко звільняється від пережитих емоцій, початково гостро й очевидно реагуючи на події; вона діє, адекватно до ситуації, що склалася, живе теперішнім; при вторинному – людина тривалий час перебуває у полоні емоцій, викликаних ситуацією, які, на початку проявляючись дуже мало та непомітно для інших, поступово наростають, цілком поглинаючи людину; вона схильна порівнювати свої теперішні дії / вчинки з минулими, постійна у симпатіях і ставленнях, накопичує настрій без його розрядки, розпочаті справи звикла завершувати), які формують, поєднуючись у різних комбінаціях, 8 типів темпераменту (4 з яких – екстравертовані, а 4 – інтровертовані):

1. Нервовий;
2. сентиментальний меланхолік;
3. холерик;
4. пристрастний;
5. сангвінік;
6. флегматик;

7. аморфік;

8. апатік.

Респондентові надається текст опитувальника, який містить перелік запитань. Повний текст опитувальника наведено у Додатку А.

Кожне запитання складається з двох (іноді – з трьох) альтернативних відповідей, серед яких респондентові потрібно обрати лише одну. Кожній обраній відповіді вже присвоєно певну кількість балів, яка фіксується та підсумовується в спеціальному бланку, наведеному в Додатку А.

Обробка результатів здійснюється за допомогою таблиці визначення типу темпераменту.

Якщо сума балів за якоюсь характеристикою опинилася в межах від 46 до 54, це означає, що тип темпераменту визначається як проміжний між двома відповідними типами темпераменту.

До прикладу, якщо E = 70 балів (E+), B = 82 бали (B+), A = 50 балів – тип темпераменту людини проміжний між пристрасним і меланхолійним.

Тест «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг).

Шкала самооцінки, розроблена в 1965 р. соціологом Моррісом Розенбергом (Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)), призначена для вимірювання глобальної самооцінки, під якою мають на увазі позитивне або негативне ставлення особистості до самої себе.

Методика складається з десяти тверджень, половина з яких сформульовані позитивно, відображаючи почуття самоповаги й задоволеності собою, наприклад: «Я відчуваю себе важливою і цінною особистістю...»; інша половина відображає негативне ставлення до себе, наприклад: «Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого». Респонденти оцінюють кожне твердження за допомогою чотирьох варіантів відповіді: «цілком не згоден», «швидше не згоден», «швидше згоден», «цілком згоден». Повний текст опитувальника наведено у додатку Б.

Принцип підрахунку балів наступний: позитивні твердження, а саме 1,2,4,6 та 7 у відповідях «цілком згоден» отримують 3 бали, «швидше згоден»

– 2 бали, «швидше не згоден» – 1 бал, «цілком не згоден» – 0 балів. Негативні твердження, а саме 3,5,8,9 та 10 у відповідях «цілком згоден» отримують 0 балів, «швидше згоден» – 1 бал, «швидше не згоден» – 2 бали, «цілком не згоден» – 3 бали. Бали за всі 10 пунктів додаються для отримання загального результату.

Інтерпретація результатів:

До 14 балів: Низький рівень (занижена самооцінка). Такі результати можуть свідчити про низький рівень самоповаги, невпевненість у собі, схильність до самоприпинення та потенційну наявність симптомів депресії або тривожності.

15-24 бали: Середній рівень (адекватна самооцінка). Цей діапазон свідчить про реалістичне ставлення до себе, своїх здібностей та якостей.

25-30 балів: Високий рівень (дуже висока, завищена самооцінка). Це вказує на високий рівень самоповаги та впевненості у собі.

Методика «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін).

SWLS призначений для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям. Шкала зазвичай вимагає від респондента лише близько однієї хвилини часу. Запитання відкриті для інтерпретації, що робить цю шкалу придатною для дорослих з різним досвідом. Вона найбільш придатна для використання в неклінічних популяціях. Суб'єктивне благополуччя концептуально складається з двох основних компонентів: емоційного або афективного компонента та компонента судження або когнітивного компонента. SWLS був розроблений для вимірювання компонента судження. Респондентові необхідно оцінити 5 тверджень за шкалою від 1 до 7, де 1 – цілком не згоден, а 7 – цілком згоден. Повний текст опитувальника наведено у додатку В. Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст:

- 30-35 балів – дуже задоволений;
- 25-29 балів – задоволений;
- 20-24 бали – дещо задоволений;
- 15-19 балів – дещо незадоволений;
- 10-14 балів – незадоволений;
- 5-9 балів – вкрай незадоволений.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

Перший етап нашого емпіричного дослідження був спрямований на виявлення типів темпераменту респондентів та відбувся за допомогою наступної методики: опитувальник «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн).

За результатами дослідження переважаючим типом темпераменту виявився холеричний тип темпераменту – 32% (16 респондентів).

Холеричний тип темпераменту (E+, A+, Первинна реакція) – бурхлива, діяльнісна натура. Холерики відрізняються завзятістю, рішучістю та відвагою, цінують повну свободу та недостатньо хвилюються про наслідки власних вчинків. В деяких випадках може простежуватися тенденція до несамовитості. Холерик – особистість імпульсивна, прагне незалежності, легко захоплюється. З іншими людьми може поводити себе як співчутливий співрозмовник, зазвичай дуже відвертий, не приховує свого ставлення, але може бути непостійним. Натура яскрава, схильна до фантазування, з переважаючим гарним настроєм, може стати «душею» колективу чи товариства. Не боїться перешкод, може проявити грубість, наполегливий. Некапризний, проте потребує похвали, досить довірливий, не завжди має відчуття міри. Критика

чи зневага викликає різке обурення. Холерики активно працюють при наявності цікавості до поставленого завдання, в інших випадках наявні відволікання.

Пристрасний тип темпераменту (E+, A+ Вторинна реакція), за результатами нашого дослідження, мають 16% респондентів (у кількості 8 осіб).

Ідейні особистості, здатні пристрасно віддаватися своїй професійній діяльності. Рішучі, проте не різкі, більш розважливі, одночасно з цим, також, емоційні. Схильні до проявів перфекціонізму. Обурення та гнів може викликати довготривала емоційна стриманість. Особистості пристрасного типу надійні партнери, не змінюють своїх переконань навіть під тиском, удачу переживають скромно, не хвалькуваті.

Флегматики (E-, A+, Вторинна реакція) склали 14% від кількості всіх респондентів (7 осіб).

Флегматики, виключно спокійні, холодні, переважно відсторонені, врівноважені. Зазвичай не схильні до вираження емоцій, комунікації та товариства. Віддають перевагу самотності. Вступаючи до комунікації, переходять одразу до суті справи, не піддаються почуттям. Може бути присутній жорсткий гумор. У стосунках флегматик вірний своєму партнерові та собі, зазвичай не схильний до брехні. Полюбляє монотонну, спокійну роботу, виконує її до кінця продумано та методично. Працює, докладаючи максимум зусиль, проте за умови, що це йому вигідно. Флегматики мають високу здатність до ефективного та результативного планування, володіють організаторськими здібностями. Переконати їх можливо лише справжніми аргументами та фактами.

Сангвініки (E-, A+, Первинна реакція), за результатами дослідження, склали 10% (5 осіб) від кількості всіх респондентів.

Сангвініки, максимально практичні та адаптивні, рухливі. Переважно оптимістичні та миролюбні. У процесі досягнення бажаного проявляють сміливість, мають широкий розум, відповідальні. Потребують спілкування,

дуже комунікабельні; водночас об'єктивні. Відкриті до різноманітних життєвих викликів. Сприймаючи конфлікти швидше як гру, активно прагнуть їх перебороти.

Сентиментальні меланхоліки (E+, A-, Вторинна реакція) склали також 10% від всіх нами опитаних.

Меланхоліки досить чутливі, схильні заглиблюватися у свої внутрішні переживання, зберігаючи їх у пам'яті. Меланхолік – це глибока мрійлива натура, що схильна до самотності, маючи лише кілька друзів. Працелюбний, проте важко приймає рішення, пропускає все через себе, глибоко переживає все, що з ним відбувається. Також має тенденцію до повільної, але стійкої зміни настрою. Меланхоліку важко зосередитися на теперішньому, він занурений у минуле та сподівається на майбутнє. Не любить змін, цінує звички, досить обережний у своїх діях. Грубість та неповага до меланхоліка може змусити його ще більше замкнутися у собі.

Нервовий тип темпераменту (E+, A-, Первинна реакція) мають 8% всіх респондентів (у кількості 4 особи).

Нервовий тип темпераменту вказує на неупорядковану та сильну емоційність, нестійкість та схильність до агресивних проявів, зазвичай демонструють підозрілість. Незважаючи на нерівну активність, непостійність та нестабільність в емоційних проявах, мають дуже креативний та жвавий розум. Такі особистості чутливі, здатні турбуватися з будь-якого приводу, мають труднощі з концентрацією уваги. Полюбляють зміни обставин, шукають нові емоції, мають велику кількість соціальних контактів. Живуть «тут і зараз», підкоряються бажанням в моменті. Недовірливі та обережні. Мають загалом позитивне уявлення про себе та полюблять, коли інші також підтверджують це позитивне уявлення. Бути в ролі лідера не полюбляє, не полюбляє монотонність в роботі та навчанні.

Аморфік (аморфний, безпечний тип темпераменту; E-, A-, Первинна реакція) – інертна особистість, якій не властива зайва ініціативність. Мають спрощене мислення, легко відкладають справи «на потім», не пунктуальні.

Емоційні прояви не виражені, не схильні до агресії. Згідно з результатами нашого дослідження, цей тип темпераменту властивий 6% від всіх респондентів (у кількості 3 особи).

Апатичний тип темпераменту (апатик; Е-, А-, Вторинна реакція) мають 4% від всіх опитаних респондентів (у кількості 2 особи).

Особистості з апатичним типом темпераменту отримують задоволення від власної самотності, завжди в спокійно-рівному настрої, байдужі до інших людей. Здатні задовільно виконувати впорядковані та сплановані завдання.

Результати у % щодо визначеності всіх типів темпераменту наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Визначення типу темпераменту за методикою «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн)

| за/п | Тип темпераменту | Кількість (%) | Загальна кількість респондентів |
|------|------------------|---------------|---------------------------------|
| 1 | Холерик | 32% | 50 |
| 2 | Пристрасний | 16% | |
| 3 | Флегматик | 14% | |
| 4 | Сангвінік | 10% | |
| 5 | Меланхолік | 10% | |
| 6 | Нервовий | 8% | |
| 7 | Аморфний | 6% | |
| 8 | Апатичний | 4% | |

Також результати загального аналізу зведено у % на рис. 2.1.

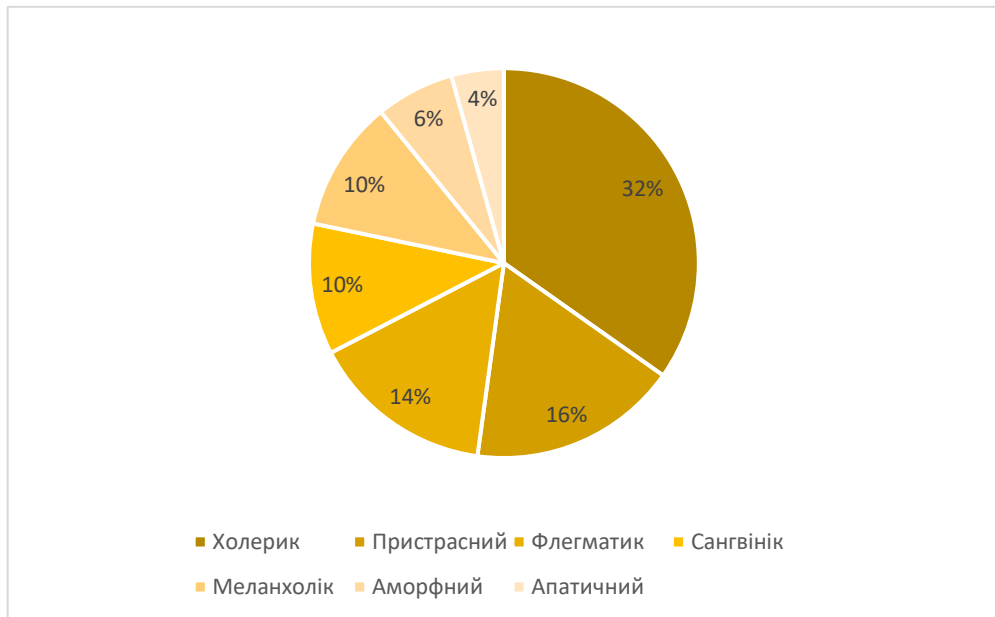


Рисунок 2.1. Результати визначення типу темпераменту за методикою «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн).

Загалом, згідно отриманих результатів емпіричного дослідження, 66% опитаних респондентів мають екстравертовані типи темпераменту (холерик, сангвінік, пристрасний та нервовий), тобто являють собою особистості, які орієнтовані на зовнішній світ та взаємодію з ним. Інтровертовані типи темпераменту (флегматик, меланхолік, апатичний та аморфний), які склали 34% від всіх опитаних респондентів, є орієнтованими на внутрішній світ та відновлюють життєві сили залишаючись наодинці з собою.

Задля наочності відсоткове співвідношення екстравертованих та інтровертованих типів темпераменту наведено на рисунку 2.2.

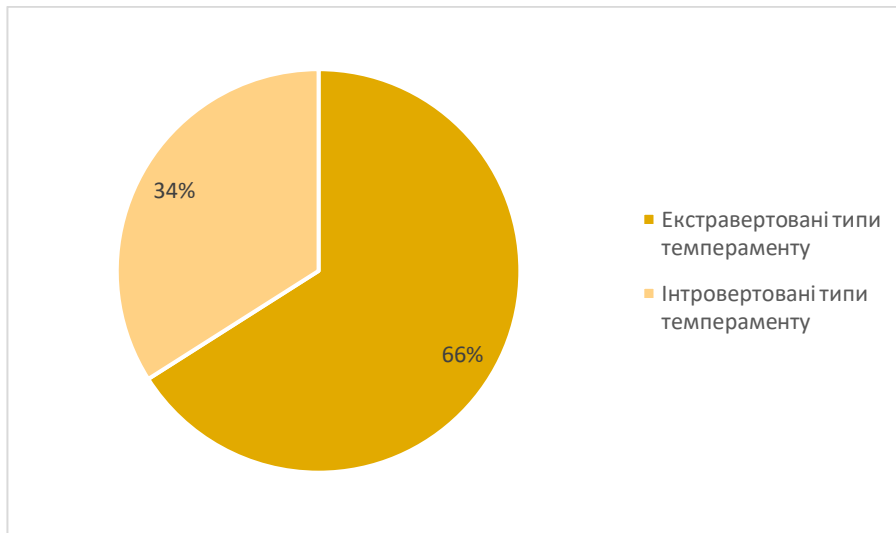


Рисунок 2.2. Відсоткове співвідношення екстравертованих та інтровертованих типів темпераменту.

Наступним етапом нашого дослідження стало визначення рівня самооцінки за допомогою методики: тест «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг). Результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівень самооцінки студентів з різними типами темпераменту за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг)

| за/п | Рівень самооцінки | Кількість (%) | Загальна кількість респондентів |
|------|-------------------|---------------|---------------------------------|
| 1 | Низький рівень | 36% | 50 |
| 2 | Середній рівень | 44% | |
| 3 | Високий рівень | 20% | |

Переважаючим рівнем самооцінки серед респондентів, згідно результатів нашого дослідження, виявився середній (44%). Адекватний рівень самооцінки свідчить про збалансований та гармонійний розвиток особистості. Адекватний рівень самооцінки означає, що людина здатна реалістично оцінити власні можливості та сприймати себе максимально об'єктивно. Особистості з адекватним рівнем самооцінки мають високу здатність до

процесу ефективної саморефлексії, високий рівень внутрішнього комфорту та впевненості у власних силах, що допомагає їм проживати стресові ситуації; мають достатній рівень адаптивності, саморегуляції та ефективні в соціальному функціонуванні. Низька (знижена) самооцінка, яку, згідно з результатами дослідження, мають 36% всіх опитаних респондентів. Низький рівень самооцінки свідчить про наявність певних труднощів у сприйнятті власної особистості та емоційно-ціннісному ставленні до себе. Знижена самооцінка вказує на схильність до самокритики, залежність від зовнішньої оцінки, показники підвищеної тривожності та невпевненості у власних силах. Низький рівень самооцінки серед студентів також свідчить про ускладнений процес самореалізації та соціальної адаптації. Дуже високий рівень самооцінки серед респондентів в нашому дослідженні (20% від всіх опитаних) може свідчити про наявну тенденцію переоцінки власних здібностей та якостей, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для процесу особистісного розвитку. Знижений рівень самокритичності та схильність до завищених претензій може провокувати потребу в домінуванні, що, в свою чергу, негативно впливає на якість міжособистісної взаємодії.

Зауважимо, що у студентів з екстравертованими типами темпераменту рівні самооцінки мали вищі показники, ніж у студентів з інтровертованими типами темпераменту.

Задля наочності ми представили результати у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівень самооцінки студентів з екстравертованими типами темпераменту за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг)

| за/п | Рівень самооцінки | Кількість (%) | Загальна кількість респондентів |
|------|-------------------|---------------|---------------------------------|
| 1 | Низький рівень | 27% | 33 |
| 2 | Середній рівень | 43% | |
| 3 | Високий рівень | 30% | |

Незважаючи на те, що середній рівень залишається переважаючим серед респондентів (43%), можна побачити тенденцію до збільшення відсоткової кількості показників високого рівня самооцінки (30%) серед студентів з екстравертованими типами темпераменту, що може вказувати на певні психологічні закономірності взаємозв'язку між темпераментом та особистісним самосприйняттям. Переважання позитивного ставлення до себе у студентів-екстравертів призводить до збільшення їхньої активності в соціальних групах, завдяки якій вони частіше демонструють високий рівень оцінки власних досягнень. Наявність низького рівня самооцінки (27%) серед студентів з екстравертованими типами темпераменту може свідчити про підвищені показники рівня тривожності, агресивності та нервозності.

Результати відсоткового співвідношення рівнів самооцінки серед студентів з інтровертованими типами темпераменту наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівень самооцінки студентів з інтровертованими типами темпераменту за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг)

| за/п | Рівень самооцінки | Кількість (%) | Загальна кількість респондентів |
|------|-------------------|---------------|---------------------------------|
| 1 | Низький рівень | 47% | 17 |
| 2 | Середній рівень | 53% | |
| 3 | Високий рівень | 0% | |

Спираючись на отримані результати, можна побачити відсутність показників високого рівня самооцінки (0%) серед студентів з інтровертованими типами темпераменту. Зважаючи на перевагу адекватного рівня самооцінки серед респондентів з інтровертованими типами темпераменту (53%), ми можемо зробити припущення, що ця тенденція пов'язана з тим, що інтроверти, маючи високу рефлексивність, зазвичай оцінюють себе більш критично, а через низьку, порівняно з екстравертами, соціальну активність, рідше отримують зовнішнє підкріплення власної

цінності. Отримані результати також можуть відображати особливості соціальної інтроверсії, а саме обережність у спілкуванні та меншу потребу у самоствердженні через зовнішню активність. Наявність також високого показника низького рівня самооцінки (47%) вказує на можливі труднощі соціальної адаптації та особистісні якості, такі як надмірна замкненість в собі, відстороненість, холодність. Для перевірки зв'язку між типом темпераменту (бінарна змінна) та рівнем самооцінки (кількісна змінна) був обчислений точково-бісеріальний коефіцієнт кореляції (r_{pb}). Перелік обчислених основних статистик для визначення коефіцієнта кореляції наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Основні статистики для визначення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем самооцінки серед студентів

| Показник | Позначення | Значення |
|---|------------|----------|
| Загальна кількість | n | 50 |
| Кількість осіб із типом темпераменту 1 (екстравертовані типи) | n_1 | 33 |
| Кількість осіб із типом темпераменту 0 (інтровертовані типи) | n_0 | 17 |
| Середній показник самооцінки для типу 1 | M_1 | 19.55 |
| Середній показник самооцінки для типу 0 | M_0 | 15.82 |
| Загальне середнє значення | M | 18.12 |
| Стандартне відхилення | s_y | 5.19 |

Для вибірки з 50 осіб ступені свободи становили $df=48(n-2)$, що враховується при перевірці статистичної значущості коефіцієнта кореляції за критерієм Стюдента. Df вказує, скільки даних залишилось «вільними» для варіювання після того, як відбулось обчислення. Це кількість незалежних значень у вибірці, які можуть змінюватись після того, як ми вже розрахували певні статистичні показники.

Результати обчислення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем самооцінки наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати обчислення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем самооцінки студентів

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Коефіцієнт кореляції (r_{pb}) | 0.34 |
| t-критерій Стьюдента | 2.50 |
| Рівень значущості (p) | 0.015 |

Згідно з результатами обчислення, коефіцієнт кореляції (r_{pb}) становить 0,34, що свідчить про наявний помірний позитивний зв'язок між двома змінними, тобто студенти з екстравертованими типами темпераменту (тип 1) мають вищий рівень самооцінки, ніж студенти з інтровертованими типами темпераменту (тип 0). Загалом, отриманий коефіцієнт кореляції $r_{pb}=0.34$ вказує на наявність помірного позитивного зв'язку між типом темпераменту та рівнем самооцінки.

Перевірка значущості за t-критерієм Стьюдента при $n=50$ виявила $t=2.50$, $p=0.015 < 0.05$. Таким чином, існуючий зв'язок статистично значущий, тобто існує достовірна різниця між рівнем самооцінки у студентів з різними типами темпераменту.

Отже, отриманий коефіцієнт точково-бісеріальної кореляції $r_{pb}=0.34$ при $t=2.50$ та $p=0.015$ свідчить про помірний позитивний статистично значущий зв'язок між типом темпераменту та рівнем самооцінки у студентів. Таким чином, представники екстравертованих типів темпераменту характеризуються вищим рівнем самооцінки порівняно з представниками інтровертованих типів темпераменту.

Наступним етапом дослідження було виявлення рівня психологічного благополуччя (загального самопочуття) серед студентів з різними типами

темпераменту за допомогою методики: «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін).

Зауважимо, що для часткового спрощення обрахунку рівнів психологічного благополуччя та подальшого статистичного аналізу нами було прийнято рішення об'єднати шість категорій благополуччя у три наступним чином, зберігаючи об'єктивність в їх інтерпретації:

25-35 балів – Високий рівень психологічного благополуччя (поєднує в собі шкали «задоволений» та «дуже задоволений»).

15-24 бали – Середній рівень психологічного благополуччя (поєднує в собі шкали «дещо задоволений» та «дещо незадоволений»).

5-14 балів – Низький рівень психологічного благополуччя (поєднує в собі шкали «незадоволений» та «вкрай незадоволений»).

Загальні результати всіх опитаних респондентів представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Рівень психологічного благополуччя студентів з різними типами темпераменту за методикою «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін)

| за/п | Рівень психологічного благополуччя | Кількість (%) | Загальна кількість респондентів |
|------|------------------------------------|---------------|---------------------------------|
| 1 | Низький рівень | 12% | 50 |
| 2 | Середній рівень | 60% | |
| 3 | Високий рівень | 28% | |

Переважаючим рівнем психологічного благополуччя серед всіх опитаних респондентів виявився середній рівень (60%). Це означає, що в цілому студенти перебувають в стані помірного благополуччя. Результат свідчить про задовільний рівень адаптації студентів, проте існує значний потенціал для підвищення цих двох рівнів.

Наявність високого рівня психологічного благополуччя (28%) серед студентів з різними типами темпераменту свідчить про гармонійний психоемоційний стан, ефективну адаптацію до навчальної діяльності та позитивне сприйняття власного життя. Це все є індикаторами сформованих копінг-стратегій, сприятливих соціально-психологічних умов, а також наявності зрілої особистісної позиції.

Низький рівень психологічного благополуччя (12%) може свідчити про певні порушення емоційної рівноваги, адаптаційні труднощі та недостатність рівня задоволеності основними життєвими аспектами. Цей рівень є показником психологічної вразливості та потреби в підтримці.

Задля наочності ми представили результати відсоткового співвідношення рівнів психологічного благополуччя студентів з екстравертованими типами темпераменту та інтровертованими типами темпераменту за допомогою таблиць 2.8. та 2.9.

Таблиця 2.8.

Рівень психологічного благополуччя студентів з екстравертованими типами темпераменту за методикою «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффіні)

| за/п | Рівень психологічного благополуччя | Кількість (%) | Загальна кількість респондентів |
|------|------------------------------------|---------------|---------------------------------|
| 1 | Низький рівень | 9% | 33 |
| 2 | Середній рівень | 61% | |
| 3 | Високий рівень | 30% | |

Таблиця 2.9.

Рівень психологічного благополуччя студентів з інтровертованими типами темпераменту за методикою «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін)

| за/п | Рівень психологічного благополуччя | Кількість (%) | Загальна кількість респондентів |
|------|------------------------------------|---------------|---------------------------------|
| 1 | Низький рівень | 17% | 17 |
| 2 | Середній рівень | 59% | |
| 3 | Високий рівень | 24% | |

Отже, переважаючий рівень психологічного благополуччя серед студентів не зазнав змін в жодній з підгруп (61% та 59%).

Переважаючий середній рівень психологічного благополуччя серед студентів як з екстравертованими, так і з інтровертованими типами темпераменту свідчить про загалом задовільну адаптацію до навчальної діяльності та соціального середовища. Це означає, що більшість студентів демонструють помірний рівень емоційної стабільності, життєвої задоволеності та самоприйняття, проте потенціал їхнього психологічного ресурсу не використовується повною мірою.

Припускаємо, що середній рівень серед обох груп може вказувати на відносну рівновагу – екстраверти не завжди отримують достатньо соціального стимулу, а інтроверти – достатньо внутрішнього спокою, особливо в умовах колективного навчання чи дистанційної взаємодії. Зовнішні та внутрішні чинники також мають значний вплив.

Серед основних зовнішніх чинників можна виділити загальне навчальне завантаження та наявність активних військових дій на території Запорізької області, що руйнує базове почуття безпеки людини.

Екстраверти можуть демонструвати середній рівень благополуччя через нестачу нових соціальних стимулів або перенасичення спілкуванням у навчальному процесі. Інтроверти досягають середнього рівня завдяки

внутрішній стабільності, але можуть мати нижчі показники соціального задоволення чи самовираження.

Отже, обидва типи темпераменту виявляють різні механізми компенсації, які забезпечують приблизно однаковий результат у загальному рівні благополуччя.

Для перевірки зв'язку між типом темпераменту (бінарна змінна) та рівнем психологічного благополуччя (кількісна змінна) був обчислений точково-бісеріальний коефіцієнт кореляції (r_{pb}). Перелік обчислених основних статистик для визначення коефіцієнта кореляції наведено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Основні статистики для визначення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя серед студентів

| Показник | Позначення | Значення |
|---|------------|----------|
| Загальна кількість | n | 50 |
| Кількість осіб із типом темпераменту 1 (екстравертовані типи) | n_1 | 33 |
| Кількість осіб із типом темпераменту 0 (інтровертовані типи) | n_0 | 17 |
| Середній показник психологічного благополуччя для типу 1 | M_1 | 20.73 |
| Середній показник психологічного благополуччя для типу 0 | M_0 | 18.47 |
| Загальне середнє значення | M | 19.96 |
| Стандартне відхилення | s_y | 5.19 |

Результати обчислення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем самооцінки наведено у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Результати обчислення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя студентів

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Коефіцієнт кореляції (r_{pb}) | 0.20 |
| t-критерій Стьюдента | 1.45 |
| Рівень значущості (p) | 0.153 |

Згідно з результатами обчислення, коефіцієнт кореляції (r_{pb}) становить 0,20, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку між змінними, тобто студенти з екстравертованими типами темпераменту (тип 1) мають тенденцію до трохи вищого рівня психологічного благополуччя, ніж студенти з інтровертованими типами темпераменту (тип 0). Перевірка значущості за t-критерієм Стьюдента виявила $t=1.45$, $p=0.153 > 0.05$. Таким чином, зв'язок не є статистично значущим.

Отже, між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя існує слабка позитивна тенденція, яка не є статистично підтвердженою. Таким чином, тип темпераменту не є надійним предиктором формування рівня психологічного благополуччя серед студентів нашого дослідження і на нього, ймовірно, впливають інші фактори (особистісні, соціальні, мотиваційні тощо).

Підсумовуючи всі вищезазначені результати, ми робимо висновок про те, що між типом темпераменту та рівнем самооцінки студентів існує помірний позитивний зв'язок, що вказує на тенденцію до вищої самооцінки у студентів з екстравертованими типами темпераменту. Водночас між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя спостерігається слабкий позитивний зв'язок, який не є статистично значущим. Це означає, що тип темпераменту може частково впливати на самооцінку, але не є визначальним фактором психологічного благополуччя, на яке, ймовірно, впливають інші особистісні та соціально-психологічні чинники. Гіпотеза дослідження частково підтверджується.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання. Перед нами були поставлені наступні завдання:

1. Організація та підбор груп для проведення діагностичного дослідження;
2. Підбор найбільш доцільних саме для нашого дослідження методів та методик;
3. Проведення емпіричного дослідження;
4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних: визначення ступеня впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання; підтвердження або спростування гіпотези дослідження на основі якісної та кількісної обробки даних; опис загального висновку щодо особливостей впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася у вищому навчальному закладі НУ «Запорізька Політехніка» за допомогою онлайн сервісу Google Forms. У дослідженні прийняли участь 50 студентів різних спеціальностей у кількості 36 жінок та 14 чоловіків.

Для дослідження був використаний наступний діагностичний інструментарій:

1. Опитувальник «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн);
2. тест «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг);
3. методика «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін).

Дослідження було проведено у декілька етапів:

Перший етап дослідження був спрямований на виявлення типів темпераменту респондентів та реалізувався за допомогою опитувальника

«Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн).

Другим етапом дослідження стало визначення рівня самооцінки студентів з різними типами темпераменту за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг). Для перевірки зв'язку між типом темпераменту та рівнем самооцінки був обчислений точково-бісеріальний коефіцієнт кореляції (r_{pb}).

Наступним етапом дослідження було виявлення рівня психологічного благополуччя (загального самопочуття) серед студентів з різними типами темпераменту за допомогою методики «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін). Для перевірки зв'язку між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя також був обчислений точково-бісеріальний коефіцієнт кореляції (r_{pb}).

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що переважаючим типом темпераменту серед всіх опитаних респондентів є холеричний тип темпераменту (32% у кількості 16 респондентів). Пристрасний тип темпераменту мають 16% від всіх опитаних респондентів (у кількості 8 осіб), флегматиками виявилися 14% опитаних (у кількості 7 осіб), сангвініками - 10% опитаних (у кількості 5 осіб), сентиментальними меланхоліками виявились ще 10% опитаних, нервовий тип темпераменту мають 8% від всіх опитаних респондентів (у кількості 4 особи), аморфний тип темпераменту властивий 6% від всіх опитаних (у кількості 3 особи) та аморфний тип темпераменту мають 4% опитаних (у кількості 2 особи).

Загалом, згідно отриманих результатів дослідження, 66% опитаних респондентів мають екстравертовані типи темпераменту (холерик, сангвінік, пристрасний, нервовий) та являють собою особистості, які орієнтовані на зовнішній світ та взаємодію з ним. Інтровертовані типи темпераменту (флегматик, меланхолік, апатичний та аморфний) є орієнтованими на внутрішній світ та відновлюють життєві сили залишаючись наодинці з самим собою та склали 34% від всіх опитаних респондентів.

Переважаючим рівнем самооцінки серед всіх студентів з різними типами темпераменту, згідно результатів нашого дослідження, є середній (адекватний) (44%). Адекватний рівень самооцінки свідчить збалансований та гармонійний розвиток особистості. Особистості з адекватним рівнем самооцінки мають високу здатність до процесу ефективної саморефлексії, мають достатній рівень адаптивності та ефективні в соціальному функціонуванні. Низьку (знижену) самооцінку мають 36% всіх опитаних респондентів. Знижена самооцінка вказує на схильність до самокритики, залежність від зовнішньої оцінки, показники підвищеної тривожності та невпевненості у власних силах. Низький рівень самооцінки серед студентів також свідчить про ускладнений процес самореалізації та соціальної адаптації. Дуже високий рівень самооцінки (20% від всіх опитаних респондентів) може свідчити про наявну тенденцію переоцінки власних здібностей та якостей, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для процесу особистісного розвитку. Знижений рівень самокритичності та схильність до завищених претензій може провокувати потребу в домінуванні, що, в свою чергу, негативно впливає на якість міжособистісної взаємодії.

Зауважимо, що у студентів з екстравертованими типами темпераменту рівні самооцінки мали вищі показники, ніж у студентів з інтровертованими типами темпераменту. Також саме у студентів з інтровертованими типами темпераменту спостерігається відсутність показників високого рівня самооцінки (0%). Незважаючи на те, що середній рівень залишається переважаючим серед респондентів з екстравертованими типами темпераменту (43%), можна побачити тенденцію до збільшення відсоткової кількості показників високого рівня самооцінки (30%), що може вказувати на певні психологічні закономірності взаємозв'язку між темпераментом та самооцінкою.

Для перевірки зв'язку між типом темпераменту (екстравертованим чи інтровертованим; бінарна змінна) та рівнем самооцінки (кількісна змінна) був обчислений точково-бісеріальний коефіцієнт кореляції (r_{pb}).

Згідно з результатами обчислення, коефіцієнт кореляції (r_{pb}) становить 0,34, що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між двома змінними, тобто студенти з екстравертованими типами темпераменту мають вищий рівень самооцінки, ніж студенти з інтровертованими типами темпераменту.

Перевірка значущості за t-критерієм Стьюдента при $n=50$ виявила $t=2.50$, $p=0.015 < 0,05$. Таким чином, існуючий зв'язок статистично значущий.

Переважаючий середній рівень психологічного благополуччя серед студентів як з екстравертованими, так і з інтровертованими типами темпераменту свідчить про загалом задовільну адаптацію до навчальної діяльності та соціального середовища, проте потенціал їхнього психологічного ресурсу не використовується повною мірою. Припускаємо, що середній рівень серед обох груп може вказувати на відносну рівновагу - екстраверти не завжди отримують достатньо соціального стимулу, а інтроверти - достатньо внутрішнього спокою, особливо в умовах колективного навчання. Отже, обидва типи темпераменту виявляють різні компенсаторні механізми, які забезпечують приблизно однаковий результат (61% у екстравертів та 59% у інтровертів) у загальному рівні благополуччя.

Згідно з результатами обчислення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції (r_{pb})=0,20 між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя спостерігається слабкий позитивний зв'язок, тобто студенти з екстравертованими типами темпераменту мають тенденцію до трохи вищого рівня психологічного благополуччя, ніж студенти з інтровертованими типами темпераменту. Натомість, перевірка значущості за t критерієм Стьюдента виявила $t=1.45$, $p=0.153 > 0,05$. Таким чином, зв'язок не є статистично значущим. Підсумовуючи всі вищезазначені результати, ми робимо висновок про те, що між типом темпераменту та рівнем самооцінки існує помірний позитивний зв'язок, що вказує на тенденцію до вищої самооцінки у студентів з екстравертованими типами темпераменту. Водночас між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя (загального

самопочуття) спостерігається слабкий позитивний зв'язок, який не є статистично значущим. Це означає, що тип темпераменту може частково впливати на самооцінку, але не є визначальним фактором психологічного благополуччя, на яке, ймовірно, впливають інші особистісні та соціально-психологічні чинники. Гіпотеза дослідження підтверджується частково.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Виклики для сучасних студентів в умовах дистанційного навчання

Перехід до дистанційного формату навчання сьогодні вимагає від студентів вищих навчальних закладів високого рівня саморегуляції, адаптивності та, водночас, відповідальності. Однак, наявність дії воєнного стану та ведення активних бойових дій на території України унеможливорює стабільний перехід від однієї соціальної ролі до іншої, а також гальмує процес соціального розвитку особистості. Також здатність до ефективної адаптації в навчальному середовищі значною мірою залежить від індивідуально психологічних та психофізіологічних особливостей, зокрема від типу темпераменту та рівня самооцінки.

Екстравертовані та інтровертовані типи темпераменту можуть по-різному реагувати на самотність, ізоляцію, переживати стресові події. Саме це зумовлює потребу враховувати тип темпераменту та рівень самооцінки при організації дистанційного навчання.

Згідно нашого емпіричного дослідження, між типом темпераменту та рівнем самооцінки існує помірний позитивний зв'язок, тобто це вказує на те, що студенти з екстравертованими типами темпераменту мають вищий рівень самооцінки, ніж студенти з інтровертованими типами темпераменту.

Отже, ми вирішили створити тренінгову програму підтримки для студентів з різними типами темпераменту в умовах дистанційного навчання, які мають певний перелік адаптаційних та особистісно зумовлених труднощів та буде спрямована на полегшення адаптації в процесі навчання, сприятиме зниженню рівня особистісної та соціальної тривожності, а також позитивно впливатиме на рівень самооцінки та рівень психологічного благополуччя.

Впровадження однієї програми в двох окремих групах (інтровертів та екстравертів) допоможе приділити більше уваги особливостям окремого типу темпераменту, що прийтиме кращій деталізації та індивідуальному підходу, в той час як обмін досвідом між представниками типів темпераменту одного напрямлення (інтроверсія або екстраверсія) забезпечить оптимізацію процесу адаптації в нове навчальне середовище та допоможе сформувати коло однодумців.

Перед початком проходження тренінгової програми всім учасникам рекомендовано пройти тест «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном». Результати даної методики формують групи за напрямленнями «екстраверсія» та «інтроверсія».

3.2. Психокорекційна програма підтримки для студентів з екстравертованими та інтровертованими типами темпераменту в умовах дистанційного навчання.

Екстраверсія (від лат. *extra* – «зовні» і *vertere* – «повертати») – це спрямованість особистості на зовнішній світ, на взаємодію з соціальним середовищем. За Г. Айзенком, екстраверти характеризуються високим рівнем соціальної активності, потребою у спілкуванні, динамічністю, енергійністю та оптимізмом. У традиційному (очному) форматі екстраверти легко залучаються до навчання завдяки активній участі у дискусіях, групових проєктах, презентаціях, а також завдяки енергії взаємодії з одногрупниками та викладачами. Однак в умовах дистанційного навчання з'являються специфічні психологічні труднощі, пов'язані зі зменшенням міжособистісних контактів та обмеженням соціальної стимуляції. Додатковим джерелом внутрішньої стресонаповнюваності може стати знижена самооцінка та недостатній рівень психологічного благополуччя.

На відміну від екстравертів, інтроверти отримують енергію не з соціальної взаємодії, з усамітнення, роздумів і внутрішнього аналізу. Згідно з

концепцією Г. Айзенка, інтроверти мають вищий базовий рівень активації кори головного мозку, що робить їх більш чутливими до зовнішніх стимулів, тому вони швидше втомлюються від надмірного соціального контакту. Інтровертовані студенти в умовах дистанційного навчання мають значний потенціал для самостійної, глибокої та якісної роботи, проте потребують психологічної підтримки, спрямованої на розвиток соціальної адаптації, підвищення самооцінки та збереження емоційного благополуччя. Відповідно, психокорекційна робота з ними має бути м'якою, ресурсною та приймаючою, з опорою на внутрішні сили особистості.

В рамках проведеного дослідження було встановлено, що середній рівень психологічного благополуччя та самооцінки є переважаючим і серед студентів-екстравертів, і серед студентів-інтровертів, тому ми створили оптимальну психокорекційну програму, яка може сприяти підвищенню рівня соціальної адаптації, самооцінки та психологічного благополуччя студентів з різними типами темпераменту в умовах дистанційного навчання шляхом розвитку навичок саморегуляції, конструктивної комунікації та самопідтримки.

Метою психокорекційної програми є: формування позитивної Я концепції, оптимізація якості міжособистісної комунікації, допомога студентам з різними типами в процесі адаптації до дистанційного навчання. Завдання програми:

1. Сприяти глибшому усвідомленню студентами особливостей власного темпераменту;
2. розвивати та покращувати навички соціальної взаємодії в умовах дистанційного формату;
3. формувати позитивне ставлення до себе та підвищувати рівень самооцінки;
4. сприяти розвитку здатності до емоційної саморегуляції та конструктивного проживання стресу;

5. підвищити рівень психологічного благополуччя через активізацію внутрішніх ресурсів.

Цільова аудиторія: Студенти з різними типами темпераменту.

Теоретичне підґрунтя програми. Тренінгову програму створено спираючись на:

1. Теорію темпераменту Г. Айзенка (інтроверсія-екстраверсія);
2. визначення та типологію темпераментів за Хеймансом-Ле Сенном;
3. концепцію психологічного благополуччя К. Ріфф (самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління оточуючим середовищем, мета в житті, особистісне зростання);
4. соціально-когнітивну теорію самооцінки (А. Бандура).

Для кращого розрізнення та оптимізації роботи з основними проблемами, нами було створено порівняльну характеристику основних особливостей екстраверсії та інтроверсії, яка наведена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Порівняльна характеристика особливостей екстраверсії та інтроверсії

| Показник | Екстраверти | Інтроверти |
|-------------------------|--|--|
| Потреба в спілкуванні | Висока | Помірна, може бути близька до низької |
| Реакція на ізоляцію | Негативна, викликає почуття нудьги | Можуть відчувати певний комфорт, але з часом – самотність |
| Основні труднощі | Низька соціальна активність = втраті енергії без соціуму | Соціальна тривожність |
| Психокорекційний акцент | Включення в соціальну взаємодію, яка зазнала змін, допомога в адаптації, визначення основних аспектів самопомоги | Робота над самоприйняттям, емоційною відкритістю, впевненістю в собі |

Форма роботи: Групова (від 8 до 12 осіб).

Формат проведення: Офлайн-заняття мають пріоритет, проте беручи до уваги зовнішні фактори, структура програми була адаптована під змішаний та дистанційний формат проведення занять. Для ефективної онлайн взаємодії нами були обрані платформи ZOOM та (або) Google Meet.

Тривалість програми: 6 занять по 60 хвилин (1-2 рази на тиждень). Графік проведення занять може змінюватись зважаючи на безпекову ситуацію в Україні.

Етапи реалізації програми. Зміст програми передбачає три етапи реалізації:

1. Діагностичний – виявлення типів темпераменту за допомогою тесту «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном». Також кожне заняття починається та завершується «Шкалою самопочуття», де кожен учасник зможе оцінити своє самопочуття за шкалою від 1 до 10, де 1 – вкрай погане самопочуття, 10 – чудове самопочуття. Для дистанційного формату проведення занять створюються Google форми, в яких учасники надають свої відповіді. Очний формат проведення характеризується заповненням паперових бланків. Результати за «Шкалою самопочуття» фіксуються та переносяться в окремий бланк та можуть бути використані в якості оцінки ефективності даної програми. Приклад оформлення бланку наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Шкала самопочуття

| | Оцінка рівня самопочуття ДО заняття | Оцінка рівня самопочуття ПІСЛЯ заняття |
|-----------|-------------------------------------|--|
| Заняття 1 | | |
| Заняття 2 | | |
| Заняття 3 | | |
| Заняття 4 | | |
| Заняття 5 | | |
| Заняття 6 | | |

2. Реалізаційний етап – впровадження програми в практику згідно графіку.

3. Оціночно-корекційний етап – проведення кінцевого опитування за «Шкалою самопочуття», збір зворотного зв'язку, можлива часткова корекція структурних компонентів програми на основі отриманих результатів за «Шкалою самопочуття».

Структура програми:

Заняття 1: «Знайомство з моїм темпераментом. Мій темперамент та навчання»

Мета заняття: Ознайомлення студентів з типами темпераменту. Визначення особливостей впливу темпераменту на процес навчання.

Робочий інструментарій (для очного формату проведення занять): папір, олівці (фломастери).

Очікуваний результат: Усвідомлення власних особливостей, поява відчуття приналежності до групи.

Структура заняття:

1. Привітання, знайомство, створення безпечного простору, шкала самопочуття. Вправа «Ім'я та моя сила» – кожному учасника пропонується назвати своє ім'я та якість (рису характеру), яку він вважає найкращою, найсильнішою, найбільш розвиненою в собі.

2. Формування переліку очікувань від програми. Студенти створюють перелік очікуваних результатів від тренінгової програми, висловлюють власні побажання усно та письмово. Якщо заняття проводиться в онлайн-форматі, рекомендовано використання додаткових інтерактивних інструментів, а саме онлайн-дошок Padlet, Miro, Groupboard, Awwapp тощо.

3. Міні-лекція «Особливості типів темпераменту. Інтроверсія екстраверсія. Вплив темпераменту та процес адаптації до дистанційного навчання», подальше обговорення. Наявність активного залучення студентів в процес обговорення. Залежно від групи, в якій проводиться заняття (група

екстравертів або група інтровертів), робляться додаткові акценти на особливостях певного типу темпераменту.

4. Вправа «Портрет мого темпераменту» Студенти створюють малюнок або опис свого внутрішнього «Я», роблячи акценти на особливостях власного темпераменту. По завершенню, учасникам пропонується презентувати свої роботи.

5. Рефлексія, зворотній зв'язок, шкала самопочуття. Студентам пропонується поділитися загальними враженнями від заняття та відповісти на запитання: «Що я сьогодні відкрив(ла) для себе?», «З якими труднощами я стикаюсь в процесі навчання?».

Заняття 2. «Мої труднощі vs Мої ресурси: Як оптимізувати дистанційне навчання»

Мета заняття: Допомогти студентам віднайти внутрішні та зовнішні ресурси, які можуть підтримати їх в оптимізації процесу дистанційного навчання.

Робочий інструментарій (для очного формату проведення занять): папір, олівці (фломастери), метафоричні (ресурсні) картки.

Очікуваний результат: Формування позитивного образу себе за допомогою усвідомлення власних сильних сторін.

Структура заняття:

1. Привітання, емоційна розминка, шкала самопочуття. Після привітання учасникам пропонується розповісти про власний емоційний стан за допомогою кольору та обраної наосліп метафоричної (ресурсної) картки. Для дистанційного формату проведення занять використовується платформа «Мак-online», яка дозволяє працювати з метафоричними асоціативними картками.

2. Мозковий штурм: Що мені заважає в процесі дистанційного навчання? Що мені допомагає в процесі дистанційного навчання? Студенти створюють перелік ресурсів та «антиресурсів», які допомагають та заважають їм в процесі дистанційного навчання. Після того, як всі учасники сформулюють списки,

пропонується обдумати шляхи нівелювання «антиресурсів». Виконати завдання можна в довільному форматі (у вигляді малюнка, плану дій, схеми тощо), проте дуже важливо залучати якомога більше активних ресурсів зі списку кожного учасника. Зважаючи на активність у групі, учасників можна розподілити у пари або в групи по 3-4 людини. Після закінчення робота презентується у вигляді невеликої самопрезентації або групової презентації.

3. Арт-вправа «Моє дерево ресурсів». Студентам пропонується зобразити власне ресурсне дерево, де стовбур виступає джерелом сили, коріння – підтримкою (внутрішніми та зовнішніми ресурсами), а крони дерев – цілями, до яких вони прагнуть. Цей малюнок може допогти в остаточному усвідомленню внутрішніх опор.

4. Рефлексія, зворотній зв'язок. Учасникам пропонується поділитися враженнями від заняття та відповісти на запитання: «Чи ви звертали увагу на наявність ваших підтримуючих ресурсів, чи користувалися ви ними в повному обсязі?», «Як ви будете користуватися вашими ресурсами в повсякденному житті?».

Заняття 3. «Спілкування – наша сила!»

Мета заняття: Покращити навички комунікації та підвищити рівень соціальної адаптації в безпечному та комфортному форматі.

Робочий інструментарій (для очного формату проведення занять): папір, олівці (фломастери).

Очікуваний результат: Формування та покращення навичок асертивної поведінки, підвищення впевненості в процесі спілкування.

Структура заняття:

1. Привітання, емоційна розминка, шкала самопочуття. Після привітання учасників об'єднують у групи та пропонують пограти в гру «спільне-різне» – виокремити та назвати спільне та різне для всіх членів групи. Наприклад, у всіх учасників однієї групи є домашні улюбленці. Або, наприклад, у всіх учасників однієї групи різний смак на музику та кінематограф.

2. Міні-дискусія на тему: «Як залишатися відкритим, але не втрачати себе в спілкуванні».

3. Вправа «Мости замість стін» – долаємо бар'єри в спілкуванні. Учасники визначають, що заважає будувати контакт та обговорюють можливі варіанти вирішення проблем.

4. Рольова гра «Я у команді» Моделювання ситуацій спільного навчання, пошук методів комфортної взаємодії.

5. Техніка «Безпечне спілкування» Всі учасники спільно формують перелік правил емоційної безпеки. Для дистанційного формату проведення занять можна розділити учасників на дві групи у ZOOM.

6. Рефлексія, зворотній зв'язок, шкала самопочуття. Студентам пропонується поділитися загальними враженнями від заняття та відповісти на запитання: «Що сьогодні допомогло мені бути більш відкритим?».

Заняття 4. «Моя самооцінка: прийняти та підтримати себе»

Мета заняття: Підвищення рівня самооцінки, формування позитивного ставлення до себе.

Робочий інструментарій (для очного формату проведення занять): папір, олівці (фломастери), фарби, метафоричні асоціативні картки.

Очікуваний результат: Зниження рівня самокритики, формування позитивного самосприйняття.

Структура заняття:

1. Привітання, емоційна розминка, шкала самопочуття. Після привітання учасникам пропонується «передати» компліменти по колу – кожен учасник говорить комплімент іншому.

2. Міні лекція на тему «Самооцінка та її формування».

3. Вправа «Мої досягнення». Кожен учасник складає список власних успіхів та за бажанням презентує кілька пунктів у групі. Важливо наголосити на відсутності критерії оцінювання пунктів досягнень.

4. Арт-терапевтична техніка «Я-цінність» Учасникам пропонується зобразити себе за допомогою образних символів та кольорів. Можна використати метафоричні асоціативні картки для пошуку натхнення.

5. Рефлексія, зворотний зв'язок, шкала самопочуття. Студентам пропонується поділитися загальними враженнями від заняття та відповісти на запитання: «Що я сьогодні відкрив (ла) в собі нового?».

Заняття 5. «Самопідтримка та емоційна рівновага»

Мета заняття: Розвинути навички емоційної саморегуляції, зменшити рівень тривоги та внутрішньої напруги.

Робочий інструментарій (для очного формату проведення занять): папір, олівці (фломастери), фарби.

Очікуваний результат: Покращення саморегуляційного рівня, поява відчуття внутрішнього спокою.

Структура заняття:

1. Привітання, оцінка рівня спокою, шкала самопочуття. Після привітання учасникам пропонується оцінити рівень свого емоційного спокою за допомогою шкали від 1 до 10.

2. Ознайомлення з дихальними вправами. Теорія та практика.

3. Вправа «Мій спокій» – уявне занурення в безпечне місце (візуалізація).

4. Арт-терапевтична вправа «Моя сила» – створення малюнку або символу внутрішнього ресурсу.

5. Рекомендаційний блок на тему «Як підтримувати спокій всередині себе».

6. Рефлексія, зворотний зв'язок, шкала самопочуття. Студентам пропонується поділитися загальними враженнями від заняття.

Заняття 6. «Мій крок до гармонії та благополуччя»

Мета заняття: Закріпити здобуті навички, узагальнити досвід, створити особистий план самопідтримки.

Робочий інструментарій (для очного формату проведення занять): папір, олівці (фломастери), фарби.

Очікуваний результат: Студенти відчують впевненість у власних силах, натхнення до подальшого саморозвитку.

Структура заняття:

1.Привітання, «Коло подяки», шкала самопочуття. Після привітання учасникам пропонується подякувати один одному за пройдений разом шлях та емоційний досвід.

2.Вправа «Мій ресурсний план» – складання особистої карти підтримки.

3.Рефлексія, зворотний зв'язок. Спільне обговорення: «Що я отримав(ла) від участі в програмі?», «Що я беру з собою в подальше майбутнє?».

4.Завершення, ритуал закриття. Спільне фото онлайн або офлайн, шкала самопочуття.

Висновки до розділу 3

Дистанційне навчання як невід'ємна частина сучасної освіти, відкриває широкі можливості для саморозвитку студентів, та, водночас, може створювати низку організаційних труднощів та індивідуально психологічних викликів. Тип темпераменту як одна з основних психофізіологічних характеристик може впливати на процес подолання складнощів, з якими стикаються студенти в умовах дистанційного навчання. Врахування особливостей темпераменту у студентів підвищує ефективність процесу навчання, надає додаткову підтримку в період адаптації до вищого навчального закладу.

Розроблена психокорекційна програма спрямована на підвищення рівня соціальної адаптації, підвищення рівня самооцінки та покращення психологічного благополуччя студентів, що відповідає актуальним викликам сучасного освітнього середовища.

На основі аналізу теоретичних положень та емпіричних даних було визначено ключові напрями психокорекційної роботи, релевантні для кожної

групи студентів. Для інтровертованих студентів акцент зроблено на розвитку комунікативної впевненості, подоланні емоційного виснаження, формуванні навичок саморегуляції та оптимізації взаємодії в онлайн-середовищі. Для екстравертованих студентів основними завданнями програми визначено підтримку потреби у соціальних контактах, розвиток навичок структурованості діяльності, підвищення рівня стійкості до фрустрації та зниження психічної напруги, яка часто виникає в умовах обмеженої взаємодії.

Структура програми передбачає поетапність та системність корекційно-розвивального впливу: мотиваційно-діагностичний, тренінгово-корекційний та рефлексивно-оцінювальний етапи. До складу занять включено групові та індивідуальні форми роботи, психоосвітні компоненти, інтерактивні вправи та техніки саморегуляції, що забезпечує комплексність підходу. Особливу увагу приділено можливості реалізації програми як в онлайн-, так і в офлайн-форматі, що підвищує її гнучкість та практичну застосовність у реальних умовах навчального процесу.

Розроблена психокорекційна тренінгова програма спрямована на підвищення рівня соціальної адаптації для студентів з різними типами темпераменту, підвищення рівня самооцінки та психологічного благополуччя через зниження емоційного напруження та розвиток навичок саморегуляції. Запропонована програма може реалізуватись в очному, дистанційному та змішаному форматі, що забезпечує її гнучкість та адаптивність до сучасних освітніх умов.

ВИСНОВКИ

У розділі 1 був проведений теоретичний аналіз наукової літератури згідно теми наукового дослідження. Основна думка дослідження відповідає науковим положенням про тлумачення та опис поняття темпераменту.

Темперамент – це сукупність вроджених індивідуальних характеристик людини, що визначають особливості її емоційних реакцій, динаміку поведінки, рівень активності та стиль взаємодії з оточенням.

У психології традиційно виокремлюють чотири основні типи темпераменту: сангвінічний, холеричний, меланхолічний і флегматичний. Хоча темперамент вважається відносно сталою характеристикою протягом життя, його прояви можуть змінюватися під впливом факторів середовища та індивідуального досвіду людини.

Сучасні наукові підходи акцентують увагу на дослідженні взаємозв'язку між внутрішніми механізмами (зокрема, роботою нервової системи та когнітивними процесами) та зовнішніми умовами.

Така взаємодія здатна змінювати ступінь сталості темпераментних проявів і впливати на формування соціально-емоційної адаптації у майбутньому. Окремі властивості темпераменту можуть виступати як чинниками ризику, так і ресурсами стійкості, визначаючи вразливість до психічних розладів або, навпаки, захищаючи людину від негативних впливів через формування специфічного досвіду взаємодії з довкіллям.

Самооцінка, відображаючи рівень прийняття та оцінки власної особистості, є ключовою основою для інтерпретації власних успіхів і невдач, а також для визначення життєвих орієнтирів. Вона істотно впливає на результативність діяльності, загальний особистісний розвиток та реалізується у прагненні до самоствердження, виконуючи важливу регулятивну функцію поведінки.

М. Розенберг, один із провідних дослідників проблематики самооцінки, наголошував, що основою ставлення людини до себе є її самоповага. Учений

розрізняв позитивне й негативне ставлення до власної особистості, підкреслюючи, що саме воно визначає рівень віри у власні можливості та компетентність.

На його думку, самооцінка суттєво впливає на широкий спектр життєвих сфер, серед яких:

1. Психологічне благополуччя;
2. успішність у навчальній діяльності;
3. професійна реалізація;
4. рівень внутрішньої мотивації;
5. загальна якість життя.

Попри тривалу історію дослідження феномену самооцінки, він і надалі залишається центральним об'єктом уваги сучасних науковців. Самооцінка відіграє значну роль у структурі суб'єктивного благополуччя особистості: здатність позитивно оцінювати власні здібності та ресурси сприяє опорі на себе, знижує інтенсивність негативних емоційних переживань і допомагає ефективніше долати складні чи неоднозначні ситуації.

Важливо підкреслити, що рівень самооцінки та відчуття власного благополуччя мають суб'єктивний характер і змінюються залежно від унікального досвіду людини та актуальних життєвих умов. Тому вивчення чинників, які визначають ці процеси, є необхідною умовою для створення ефективних підходів до подолання негативних змін та відновлення психологічної рівноваги.

У контексті дистанційного навчання, яке хоча й розширює можливості доступу до освіти, але одночасно формує нові психологічні виклики, зростає важливість індивідуальних особливостей. Зменшення безпосередньої соціальної взаємодії, підвищені вимоги до саморегуляції, інформаційне перевантаження та зміна звичних форматів комунікації можуть суттєво впливати на емоційний стан студентів. Відтак темперамент стає одним із ключових чинників, що визначає, як саме студент адаптується до таких умов, оцінює власні можливості та підтримує психологічне благополуччя.

Представники різних типів темпераменту демонструють відмінні реакції на дистанційне навчання: для одних цей формат виявляється комфортним, оскільки забезпечує автономність і простір для індивідуальної роботи, тоді як для інших він може спричиняти підвищену тривожність, стрес і відчуття недостатньої соціальної підтримки. У такій ситуації самооцінка виконує роль важливого внутрішнього ресурсу, що визначає рівень мотивації, здатність до подолання труднощів, навчальну ефективність і загальне психологічне самопочуття студента.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання. Перед нами були поставлені наступні завдання:

1. Організація та підбор груп для проведення діагностичного дослідження.

2. Підбор найбільш доцільних саме для нашого дослідження методів та методик.

3. Проведення емпіричного дослідження.

4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних: визначення ступеня впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання; підтвердження або спростування гіпотези дослідження на основі якісної та кількісної обробки даних; опис загального висновку щодо особливостей впливу темпераменту на самооцінку та загальне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання.

Для дослідження був використаний наступний діагностичний інструментарій:

1. Опитувальник «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн);

2. тест «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг);

3. методика «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін).

Дослідження було проведено у декілька етапів:

Перший етап дослідження був спрямований на виявлення типів темпераменту респондентів та реалізувався за допомогою опитувальника «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном» (Г. Хейманс, Р. Ле Сенн).

Другим етапом дослідження стало визначення рівня самооцінки студентів з різними типами темпераменту за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг). Для перевірки зв'язку між типом темпераменту та рівнем самооцінки був обчислений точково-бісеріальний коефіцієнт кореляції (r_{pb}).

Наступним етапом дослідження було виявлення рівня психологічного благополуччя (загального самопочуття) серед студентів з різними типами темпераменту за допомогою методики «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін). Для перевірки зв'язку між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя також був обчислений точково-бісеріальний коефіцієнт кореляції (r_{pb}).

Згідно аналізу отриманих даних, переважаючим типом темпераменту серед студентів є холеричний (32% у кількості 16 респондентів). Пристрасний тип темпераменту мають 16% від всіх опитаних респондентів (у кількості 8 осіб), флегматиками виявилися 14% опитаних (у кількості 7 осіб), сангвініками – 10% опитаних (у кількості 5 осіб), сентиментальними меланхоліками виявились ще 10% опитаних, нервовий тип темпераменту мають 8% від всіх опитаних респондентів (у кількості 4 особи), аморфний тип темпераменту властивий 6% від всіх опитаних (у кількості 3 особи) та аморфний тип темпераменту мають 4% опитаних (у кількості 2 особи).

Загалом, згідно отриманих результатів дослідження, 66% опитаних респондентів мають екстравертовані типи темпераменту (холерик, сангвінік, пристрасний, нервовий) та являють собою особистості, які орієнтовані на зовнішній світ та взаємодію з ним. Інтровертовані типи темпераменту (флегматик, меланхолік, апатичний та аморфний) є орієнтованими на

внутрішній світ та відновлюють життєві сили залишаючись наодинці з самим собою та склали 34% від всіх опитаних респондентів.

Переважаючим рівнем самооцінки серед всіх студентів з різними типами темпераменту, згідно результатів нашого дослідження, є середній (адекватний) (44%). Адекватний рівень самооцінки свідчить збалансований та гармонійний розвиток особистості. Особистості з адекватним рівнем самооцінки мають високу здатність до процесу ефективної саморефлексії, мають достатній рівень адаптивності та ефективні в соціальному функціонуванні. Низьку (знижену) самооцінку мають 36% всіх опитаних респондентів. Знижена самооцінка вказує на схильність до самокритики, залежність від зовнішньої оцінки, показники підвищеної тривожності та невпевненості у власних силах. Низький рівень самооцінки серед студентів також свідчить про ускладнений процес самореалізації та соціальної адаптації. Дуже високий рівень самооцінки (20% від всіх опитаних респондентів) може свідчити про наявну тенденцію переоцінки власних здібностей та якостей, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для процесу особистісного розвитку. Знижений рівень самокритичності та схильність до завищених претензій може провокувати потребу в домінуванні, що, в свою чергу, негативно впливає на якість міжособистісної взаємодії.

Для перевірки зв'язку між типом темпераменту (екстравертованим чи інтровертованим; бінарна змінна) та рівнем самооцінки (кількісна змінна) був обчислений точково-бісеріальний коефіцієнт кореляції (r_{pb}).

Згідно з результатами обчислення, коефіцієнт кореляції (r_{pb}) становить 0,34, що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між двома змінними, тобто студенти з екстравертованими типами темпераменту мають вищий рівень самооцінки, ніж студенти з інтровертованими типами темпераменту.

Перевірка значущості за t-критерієм Стьюдента при $n=50$ виявила $t=2.50$, $p=0.015 < 0,05$. Таким чином, існуючий зв'язок статистично значущий.

Переважаючий середній рівень психологічного благополуччя серед студентів як з екстравертованими, так і з інтровертованими типами темпераменту свідчить про загалом задовільну адаптацію до навчальної діяльності та соціального середовища, проте потенціал їхнього психологічного ресурсу не використовується повною мірою. Припускаємо, що середній рівень серед обох груп може вказувати на відносну рівновагу - екстраверти не завжди отримують достатньо соціального стимулу, а інтроверти - достатньо внутрішнього спокою, особливо в умовах колективного навчання. Отже, обидва типи темпераменту виявляють різні компенсаторні механізми, які забезпечують приблизно однаковий результат (61% у екстравертів та 59% у інтровертів) у загальному рівні благополуччя.

Згідно з результатами обчислення точково-бісеріального коефіцієнта кореляції (r_{pb})=0,20 між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя спостерігається слабкий позитивний зв'язок, тобто студенти з екстравертованими типами темпераменту мають тенденцію до трохи вищого рівня психологічного благополуччя, ніж студенти з інтровертованими типами темпераменту. Натомість, перевірка значущості за t критерієм Стьюдента виявила $t=1.45$, $p=0.153 > 0,05$. Таким чином, зв'язок не є статистично значущим. Підсумовуючи всі вищезазначені результати, ми робимо висновок про те, що між типом темпераменту та рівнем самооцінки існує помірний позитивний зв'язок, що вказує на тенденцію до вищої самооцінки у студентів з екстравертованими типами темпераменту. Водночас між типом темпераменту та рівнем психологічного благополуччя (загального самопочуття) спостерігається слабкий позитивний зв'язок, який не є статистично значущим. Це означає, що тип темпераменту може частково впливати на самооцінку, але не є визначальним фактором психологічного благополуччя, на яке, ймовірно, впливають інші особистісні та соціально-психологічні чинники. Гіпотеза дослідження підтверджується частково.

В рамках проведеного дослідження було встановлено, що середній рівень психологічного благополуччя та самооцінки є переважаючим і серед

студентів-екстравертів, і серед студентів-інтровертів, тому ми створили оптимальну психокорекційну програму, яка може сприяти підвищенню рівня соціальної адаптації, самооцінки та психологічного благополуччя студентів з різними типами темпераменту в умовах дистанційного навчання шляхом розвитку навичок саморегуляції, конструктивної комунікації та самопідтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сушко А. С., Шаюк О. Я. Взаємозв'язок властивостей темпераменту та самореалізації особистості / Interrelation of temperament properties and selfrealisation of personality. Тернопіль, 2024. 52 с.
2. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2003. 560 с.
3. Бондаревич С. М., Котляр Л. І., Шмалій А. В. Темперамент і характер в структурі особистості : довідник. Одеса, 2021. 82 с.
4. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених: навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2014. 152 с.
5. Кацавець Р. С. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Алерта, 2019. 112 с.
6. Бригадир М. Б., Бугерко Я. М., Ревасевич І. С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
7. Загальна психологія: навч. посіб. / Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Київ, 2014. 464 с.
8. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
10. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
11. Андрущенко В. В. Темперамент як основа формування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. Психологія. 2020. Вип. 70. С. 43-46.

12. Білоус Н. М. Темперамент і характер як визначальні чинники особистісного розвитку. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Сер. психологія, педагогіка та соціальна робота. 2021. Вип. 3. С. 34-38.
13. Фізіологічні та психологічні особливості темпераменту та їх вплив на формування інтелектуальних здібностей / Бондар О. В. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал. 2020. – № 4, т. 10. С. 5-14.
14. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ, 2020. 397 с.
15. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології, 2013. Вип. 22. С. 611-623.
16. Леонович К. Особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у молодших школярів. Вісник Тернопільського Національного педагогічного університету імені В. Гнатюка. Тернопіль, 2011. Вип. 14. С. 102-104.
17. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» особистості студента. *Вісник Донецького університету*. Донецьк, 2015. № 1-2. С. 16-21.
18. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади : навч. посіб. Луцьк, 2014. 136 с.
19. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня д-ра. псих. наук : 19.00.0. Київ, 2020. 33 с.
20. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.

21. Головська І. Г. Психологічні особливості впливу на сприйняття інформації / Наука і освіта : наук.-практ. журнал. Одеса, 2012. № 9. С. 41-44.
22. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.
23. Branden, Nathaniel. The Psychology of Self-Esteem: A New Concept of Man`s Psychological Nature. Nash Publishing Corporation, 1969. 276 p.
24. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. J. Bus. Ventur, 2019. 29 p.
25. Riding R., Cheema I. Cognitive Styles – An Overview and Integration. Educational Psychology. Vol. 11(3-4). 1991. 323 p.
26. Kozhevnikov M. Cognitive styles in the context of modern psychology: Toward an integrated framework. Psychological Bulletin. Vol. 133(3). 2007. 546 p.
27. Rothbart M. K., Bates J. E. Temperament. In N. Eisenberg (Ed.), Handbook of Child Psychology. Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development. P. 99–166. New York : Wiley. 2006.
28. Matthews G., Gilliland K. The personality theories: Emotional intelligence, biological foundations and applications. Personality and Individual Differences. Vol. 26(4). P. 593–617. 1999.
29. Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of SelfRegulation. San Diego : Academic Press, 2000. P. 13-39.
30. Pashler H., McDaniel M., Rohrer D., Bjork R. Learning Styles: Concepts and Evidence. Psychological Science in the Public Interest. Vol. 9(3). P. 105–119. 2008.
31. Kolb D. A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs: Prentice Hall. 1984. 38 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном»

(Г. Хейманс, Р. Ле Сенн)

Інструкція: Кожне запитання складається з двох (іноді – з трьох) альтернативних відповідей, серед яких Вам потрібно обрати лише одну.

Текст опитувальника:

I

1. Чи берете Ви близько до серця дрібниці, навіть знаючи, що вони не мають ніякого значення, чи доводилося Вам турбуватися через пусте? (9) Чи Вас хвилюють виключно серйозні проблеми (1)?

2. Наскільки активно Ви проводите власний вільний час? Ви вчитеся увечері, займаєтеся суспільною роботою, читаете, – тобто взагалі любите будь-яку роботу, яку ніхто не заставляє Вас робити? (9) Чи використовуєте вільний час заради власного задоволення, не відмовляючи собі ні в чому? (5) Чи тривалий час нічого не робите, мрієте, або ж просто дивитесь кіно, телевізор, слухаєте музику (1)?

3. Чи часто Ви керуєтеся ідеєю / метою віддаленого майбутнього: накопичити гроші, збираєте потрібні матеріали, думаєте про віддалені наслідки своїх вчинків (9)? Чи Вас найбільше цікавить отримання швидкого результату (1)?

II

1. Ви легко обурюєтеся чи надихаєтеся (9)? Чи схильні спокійно сприймати речі та події такими, які вони є (1)?

2. Чи потрібно Вам зробити надзусилля, щоб зможти перейти від слів / ідеї до дії (1), чи ви одразу ж і без вагань беретеся до справи, реалізуючи задумане (9)?

3. Чи ретельно Ви готуєтеся до виконання завдання: розглядаєте різні варіанти, передбачаєте можливі проблеми, невдачі, розробляєте маршрути,

підбираєте потрібні засоби (9)? Чи Ви схильні покластися на момент натхнення (1)?

III

1. Чи легко Вас образити, чи може Вас зачепити критика або ж глузливе зауваження (9), чи критика і зауваження Вас зовсім не цікавлять (1)?

2. Чи легко Вас збентежити труднощами, або складними завданнями (1), чи труднощі стимулюють Вас діяти та виникнення ідей, навіть якщо для їх втілення потрібні певні зусилля (9)?

3. Чи маєте Ви суворі принципи, якими Ви керуєтеся у житті (9)? Чи Ви віддаєте перевагу тому, щоб гнучко пристосовуватися до обставин, що виникають (1)?

IV

1. Чи легко Ви хвилюєтеся в результаті несподіваної події? Здрігаєтеся, коли раптово хтось Вас гукає? Чи легко Ви червонієте (9)? Чи, навпаки, Вас важко схвилювати, позбавити рівноваги чи спокою (1)?

2. Чи любляете Ви мріяти про минуле, майбутнє чи взагалі про щось фантастичне (1), чи віддаєте перевагу тому, щоб діяти, або ж, принаймні, складати реальні плани, які б готували майбутнє (9)?

3. Чи постійні Ви у своїх задумах, чи завжди завершуєте почате Вами (9), чи часто кидаєте роботу, не завершивши її (1)?

V

1. Чи гарячкуєте Ви, говорячи? Чи підвищуєте голос під час розмови, чи потребуєте для цього дуже виразних слів (9)? Чи зазвичай говорите неспішно, врівноважено, продумано та спокійно (1)?

2. Чи робите Ви те, що необхідно виконати відразу, без будь-яких труднощів (9), чи Ви схильні відкладати справи «на потім» (1)?

3. Чи постійні Ви у своїх симпатіях (продовжуєте знайомства, зустрічаєтеся з тими самими людьми тощо) (9), чи часто змінюєте друзів і товаришів, без будь-яких очевидних причин перестаєте відвідувати знайомих (1)?

VI

1. Чи засмучує Вас поява нового завдання чи майбутні зміни з Вами (9), чи Ви спокійно сприймаєте такі ситуації (1)?

2. Ви схильні приймати рішення негайно, навіть у складних ситуаціях (9), чи Ви проявляєте нерішучість і довго коливаєтеся (1)?

3. Після нападу гніву (якщо ж Ви ніколи цього не почували, то після зухвалого до Вас ставлення) чи одразу Ви примиряєтеся та забуваєте про це (1)? Чи ще деякий час перебуваєте в поганому настрої (5), чи Вам важко із цим змиритися (9)?

VII

1. Чи бувало, що Ви переходили від збудженого стану до пригніченого, від радості – до печалі та навпаки через дрібниці чи й узагалі без причини (9), чи зазвичай маєте рівний настрій (1)?

2. Ви рухливі, непосидючі, жестикулюєте, говорячи, звикли ходити вперед і назад, навіть не відчуючи сильних емоцій (9), чи Вас не сильно тривожать емоції, і Ви частіше спокійні та нерухомі (1)?

3. Чи маєте Ви строгі звички, які Вам дорогі (можливо, Ви виявляєте схильність повторювати певні вчинки) (9), чи Ви зневажаєте все, що є звичним і передбачуваним, а сюрпризи – задоволення для Вас (1)?

VIII

1. Вам часто доводиться роздумувати про вчинки, які не мають суттєвого значення, сумніваючись у них? Вас часто турбують зовсім марні думки, позбавляючи Вас спокою (9)? Чи такий стан буває у Вас у виключних випадках (1)?

2. Ви не вагаючись впроваджуєте зміни, навіть якщо для цього потрібні значні зусилля (9), чи відступаєте перед завданням, яке потрібно зробити, задовольняючись наявним (1)?

3. Ви любляете симетрію, гармонію, порядок, регулярність (9), чи впорядкованість видається вам нудною, вам потрібне різноманіття та прояви фантазії (1)?

IX

1. Чи були Ви схвильовані настільки, що це заважало Вам робити необхідне (9), чи такого ніколи не траплялося (1)?

2. Ви зацікавлені в тому, щоб Ваш співробітник виконав Ваше доручення? Давши таке доручення, Ви сподіваєтеся, що позбавилися від турботи (1) чи будете слідкувати за його виконанням, перевіряючи, чи все робиться, як належить, і в строк (9)?

3. Ви здатні адекватно розподілити свої сили, любите планувати, скласти програму дій (9), чи починаєте діяти, не маючи плану (1)?

X

1. Ви часто відчуваєтеся нещасним (9), чи зазвичай задоволені долею, навіть якщо справи йдуть небажано, думаєте про необхідні дії, а не про свої почуття (1)?

2. Вам частіше подобається дивитися, що роблять інші (1), чи віддаєте перевагу тому, щоб діяти, а не спостерігати, оскільки просте споглядання набридає (9)?

3. Якщо Ви склали свою думку про щось, чи вперто Ви дотримуватиметеся її (9), чи Вас легко переконати, звабивши новою ідеєю (1)?

Обробка та інтерпретація результатів: Кожній обраній відповіді вже присвоєно певну кількість балів, яка фіксується та підсумовується в спеціальному бланку, наведеному нижче:

Бланк для відповідей

| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
|---|---|----|-----|----|---|----|-----|------|----|---|----|-----|
| 1 | | | | | | | | | | | | E |
| 2 | | | | | | | | | | | | A |
| 3 | | | | | | | | | | | | B |

де E – емоційність, A – активність, B – вторинна реакція, XI – сума балів.

Підсумувавши бали по горизонталі та записавши їх у графі XI, отримуємо результат. Якщо сума балів більша, ніж 54, у стовпчику XII потрібно поставити знак плюс (+), якщо сума балів менша від 46, – то знак мінус (-).

Обробка результатів здійснюється за допомогою таблиці визначення типу темпераменту, наведеною нижче:

| Е | А | В | Темперамент |
|---|---|---|-------------------------------|
| + | + | + | Пристрасний |
| + | + | - | Холерик |
| + | - | + | Сентиментальний меланхолік |
| - | + | + | Флегматик |
| + | - | - | Нервовий |
| - | + | - | Сангвінік |
| - | - | + | Апатік |
| - | - | - | Аморфік |

Якщо сума балів за якоюсь характеристикою опинилася в межах від 46 до 54, це означає, що тип темпераменту визначається як проміжний між двома відповідними типами темпераменту.

До прикладу, якщо Е = 70 балів (Е+), В = 82 бали (В+), А = 50 балів – тип темпераменту людини проміжний між пристрасним і меланхолійним.

Тест «Шкала самооцінки Розенберга (RSES)» (М. Розенберг)

Інструкція: Перед вами список тверджень, пов'язаних з вашим загальним відчуттям щодо себе. Позначте, будь ласка, одну відповідь, яка найбільше підходить саме вам.

Текст опитувальника:

1. Загалом я собою задоволений.

- А) Цілком згоден
- Б) Швидше згоден
- В) Швидше не згоден
- Г) Цілком не згоден

2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.

- А) Цілком згоден
- Б) Швидше згоден
- В) Швидше не згоден
- Г) Цілком не згоден

3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.

- А) Цілком згоден
- Б) Швидше згоден
- В) Швидше не згоден
- Г) Цілком не згоден

4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.

- А) Цілком згоден
- Б) Швидше згоден
- В) Швидше не згоден
- Г) Цілком не згоден

5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.

- А) Цілком згоден
- Б) Швидше згоден

- В) Швидше не згоден
Г) Цілком не згоден
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.
- А) Цілком згоден
Б) Швидше згоден
В) Швидше не згоден
Г) Цілком не згоден
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
- А) Цілком згоден
Б) Швидше згоден
В) Швидше не згоден
Г) Цілком не згоден
8. Я хотів би більше поважати себе.
- А) Цілком згоден
Б) Швидше згоден
В) Швидше не згоден
Г) Цілком не згоден
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.
- А) Цілком згоден
Б) Швидше згоден
В) Швидше не згоден
Г) Цілком не згоден
10. Я ставлюся до себе позитивно.
- А) Цілком згоден
Б) Швидше згоден
В) Швидше не згоден
Г) Цілком не згоден

Обробка та інтерпретація результатів. Позитивні твердження, а саме 1,2,4,6 та 7 у відповідях «цілком згоден» отримують 3 бали, «швидше згоден»

– 2 бали, «швидше не згоден» – 1 бал, «цілком не згоден» – 0 балів. Негативні твердження, а саме 3,5,8,9 та 10 у відповідях «цілком згоден» отримують 0 балів, «швидше згоден» – 1 бал, «швидше не згоден» – 2 бали, «цілком не згоден» – 3 бали. Бали за всі 10 пунктів додаються для отримання загального результату.

Інтерпретація результатів:

До 14 балів: Низький рівень (занижена самооцінка). Такі результати можуть свідчити про низький рівень самоповаги, невпевненість у собі, схильність до самоприпинення та потенційну наявність симптомів депресії або тривожності.

15-24 бали: Середній рівень (адекватна самооцінка). Цей діапазон свідчить про реалістичне ставлення до себе, своїх здібностей та якостей.

25-30 балів: Високий рівень (дуже висока, завищена самооцінка). Це вказує на високий рівень самоповаги та впевненості у собі.

Методика «Шкала задоволеності життям (SWLS)» (Е. Дінер, Р. А. Еммонс, Р. Дж. Ларсен, С. Гріффін)

Інструкція: Буль ласка, оцініть своє самопочуття за допомогою 5 тверджень за шкалою від 1 до 6, де 1 – цілком не згоден, а 6 – цілком згоден.

Текст опитувальника:

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу (цілком не згоден, не згоден, швидше не згоден, важко відповісти, швидше згоден, згоден, цілком згоден).

2. Умови мого життя чудові (цілком не згоден, не згоден, швидше не згоден, важко відповісти, швидше згоден, згоден, цілком згоден).

3. Я задоволений життям (цілком не згоден, не згоден, швидше не згоден, важко відповісти, швидше згоден, згоден, цілком згоден).

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті (цілком не згоден, не згоден, швидше не згоден, важко відповісти, швидше згоден, згоден, цілком згоден).

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив (цілком не згоден, не згоден, швидше не згоден, важко відповісти, швидше згоден, згоден, цілком згоден).

Обробка та інтерпретація результатів. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст:

30-35 балів – Дуже задоволений;

25-29 балів – Задоволений;

20-24 бали – Дещо задоволений;

15-19 балів – Дещо незадоволений;

10-14 балів – Незадоволений;

5-9 балів – Вкрай незадоволений.