

## ТРИВОЖНІСТЬ У СТРУКТУРІ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ЖУРНАЛІСТА

*Розглянуто місце тривожності у структурі інтегральної індивідуальності журналіста через її кореляційні та причинно-наслідкові зв'язки з іншими індивідуально-психологічними властивостями. У ході дослідження були виявлені взаємозв'язки між тривожністю та властивостями темпераменту (ерегічність, пластичність, емоційність, соціальна емоційність), психологічними (емоційна стабільність, домінантність, сміливість, підозрілість тощо) та соціально-психологічними властивостями (цінності відпочинку та поваги), а також професійною самооцінкою.*

*Ключові слова: журналісти, інтегральна індивідуальність, психологічні властивості, темперамент, тривожність.*

**Вступ.** Нині питання благополуччя та психологічного здоров'я особистості набуло особливої актуальності у зв'язку з епідеміологічною ситуацією у світі. Проте для тих професійних груп, чия діяльність пов'язана з різноманітними стресами та психофізичним навантаженням, це питання завжди було актуальним. Однією з професій, що належить до таких, є професія журналіста, яка передбачає досить широкий спектр умов праці та виконуваних завдань: від роботи в польових умовах – до звичної роботи в офісі, від пошуку інформації в архівах – до особистої комунікації з очевидцями подій. Незважаючи на таку різноманітність контексту діяльності, журналістам часто доводиться стикатися з негативними новинами та працювати у прискореному темпі, що накладає свій відбиток на їхнє психологічне здоров'я та благополуччя. Постійна терміновість та виклики, які виникають у роботі журналіста, можуть призвести до зростання не лише рівня напруги, а й навіть розвитку такої психологічної властивості як тривожність, особливо за наявності відповідних диспозицій.

Зважаючи на стресовість умов діяльності журналіста, можна припустити, що тривожність займає досить вагоме місце у структурі його інтегральної індивідуальності, хоча досліджень, які б це доводили, поки що немає.

**Мета** дослідження: визначити місце тривожності у структурі інтегральної індивідуальності журналіста. Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі завдання:

- встановити зв'язки тривожності з іншими індивідуально-психологічними властивостями у структурі інтегральної індивідуальності;
- визначити предиктори тривожності та статистично довести їхній вплив на розвиток тривожності;
- встановити наявність зв'язків між тривожністю і такою інтегральною характеристикою індивідуальності як професійна самооцінка. Для досягнення поставленої мети нам необхідно буде використати як теоретичні, так і емпіричні (психодіагностичні та статистичні) методи.

**Огляд літератури.** Розпочнемо огляд окресленої проблеми з аналізу наукових джерел і розгляду самого поняття *тривожність*. Отже, тривожність – це "індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до частих й інтенсивних переживань стану тривоги, а також низькому порозі його виникнення. Розглядається як особистісне утворення та/або як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів" [2, с. 500].

Розглядаючи функціональну сторону тривожності, Є. Калюжна зазначає, що "метою тривожності як стійкої особистісної властивості є максимальне зближення реального та ідеального «Я», але, водночас "особисті-

сну тривожність не можна вважати незалежним активізаційним джерелом: вона є індикатором наявності конфронтаційних відносин між сферою компетенції особистості та системою її пріоритетних цілей" [4, с. 162]. Тобто, тривожність, як і стрес, може мобілізувати суб'єкта діяльності, але надто високий її рівень призводить до абсолютно протилежного результату. Крім того, рівень тривожності напряму залежить від величини поставленої мети та ресурсів самого суб'єкта діяльності, що, у певному сенсі, резонує із трактуванням самооцінки через співвідношення успіху до рівня домагань. В обох випадках фігурує ціль або рівень домагань, що мають відповідати рівню компетенції суб'єкта діяльності, унаслідок чого тривожність знизиться (або взагалі не виявиться), а професійна самооцінка, відповідно, зросте (адже результат діяльності, найімовірніше, буде успішним). Отже, уже на цьому етапі ми можемо відзначити зворотний зв'язок між тривожністю та самооцінкою.

Якщо ж говорити про психологічну структуру тривожності, то Є. Калюжна до її детермінант відносить: акцептацію мети, об'єктивізацію "Я-зусиль" та оцінювання результату, що відповідають психофізіологічному, індивідуально-психологічному й особистісному рівням індивідуальності [4]. Детермінантами тривожності стають доцільність, спрямованість та результативність, які є утвореннями трьох різних рівнів інтегральної індивідуальності. Якщо взяти до уваги запропоновану структуру, а також провести паралель між тривожністю та самооцінкою, то можемо прийти до висновку, що тривожність можна розглядати не тільки як рядову психологічну властивість, але і як системоутворювальну якість інтегральної індивідуальності.

Однак нині популярнішим є той підхід, у межах якого тривожність розглядають як індивідуально-психологічну властивість одного з рівнів індивідуальності. Оскільки саме нервова система (психофізіологічний рівень) є тим базисом, на основі якого і виникає тривожність, то саму тривожність можна вважати утворенням психологічного рівня, на основі якого може виникнути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ураховуючи зазначені умови діяльності журналіста саме у представників цієї професії нерідко виникає ПТСР [10]. Ризик виникнення такого розладу напряму залежить від властивостей нервової системи та темпераменту, що впливають на рівень психологічної стійкості, а той, зі свого боку, на ризик виникнення ПТСР [9].

Тривожність також пов'язана з такою рисою як нейротизм, оскільки вони мають спільну основу у вигляді властивостей нервової системи та темпераменту. Було досліджено, зокрема, зв'язок між нейротизмом і реакціями на певні робочі ситуації в діяльності журналістів: ті, у кого нейротизм вищий, більше турбувалися за зроб-

лені помилки, були вкрай напруженими перед дедлайнами та більше відволікалися через шум у редакції [8].

У контексті вивчення тривожності як психологічної властивості варто згадати, наприклад, роботи І. Дзялошинського, який створив досить ґрунтовний психологічний портрет журналіста. Якщо говорити про тривожність у структурі особистості журналіста, то за 10-бальною шкалою журналісти оцінили власну тривожність на 5,3 бала [3]. Автор дослідження також виявив, що тривожність впливає на оцінку привабливості тих чи інших професійних ролей таким чином, що тривожнішим журналістам цікавими були ті ролі, виконання яких, принаймні зовнішньо, потребувало більшої активності. Водночас абсолютно парадоксальним є те, що тривожність негативно вплинула на оцінку привабливості чи не всіх видів журналістської діяльності. Іншими словами, тривожність впливає на вибір мети (перевагу надають масштабнішим цілям), водночас знижуючи привабливість самої діяльності, що може бути пов'язано зі страхом зробити помилку або надто високими очікуваннями від себе.

Саме середній рівень тривожності є найоптимальнішим, що підтверджує дослідження зв'язку між рівнем тривожності та комунікативною сферою, а саме – стилями спілкування: середній рівень тривожності дозволяє "використовувати весь діапазон способів взаємодії у процесі спілкування", виконуючи мобілізуючу функцію і не пригнічуючи комунікативну діяльність загалом [6, с. 54].

Серед сучасних досліджень тривожності у журналістів яскравим прикладом може слугувати робота китайських науковців, які проаналізували витривалість, тривожність і копінг-стратегії китайських журналістів [11]. Дослідження показало, що у журналістів із вищою освітою (мають ступінь бакалавра або вище) рівень тривожності вищий, ніж у тих журналістів, хто має лише середню освіту (закінчив коледж). Також перші схильні використовувати негативні копінг-стратегії, порівняно із другими. Незважаючи на обґрунтований результат, це дослідження не охоплює усю картину інтегральної індивідуальності, тому за його результатами встановити роль і місце тривожності в особистості журналіста неможливо.

**Методологія.** Методологічною основою дослідження є теорія інтегральної індивідуальності В. Мерліна, що передбачає наявність трьох рівнів організації індивідуально-психологічних властивостей. Ця теорія дозволяє розглянути психологічні властивості суб'єкта діяльності у їхній єдності, а саму особистість – як ціле.

Також маємо визначитися з розумінням поняття тривожності в нашому дослідженні, оскільки ми переконалися, що вона може бути або рядовою індивідуально-психологічною властивістю, або інтегративною. Орієн-

туючись на визначення із "Великого психологічного словника", подамо тривожність як "особистісне утворення" або індивідуально-психологічну властивість психологічного рівня інтегральної індивідуальності.

Оскільки для дослідження властивостей психологічного рівня, наприклад, товариськості, конформності, сором'язливості тощо, ми використали 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла, то тривожність, як одна із властивостей цього рівня, також може бути виміряна за допомогою цього психодіагностичного інструменту.

Крім цього, у дослідженні були використані такі психодіагностичні інструменти: опитувальник структури темпераменту Русалова, методика діагностики ціннісних орієнтацій особистості С. Бубнової, методика вивчення професіоналізму журналіста Л. Закірзянової, методика дослідження професійно-важливих якостей журналіста А. Бахвалової, методика "Мотивація до кар'єри" А. Ное, Р. Ное, Д. Баххубер в адаптації Є. Могильовкіна, "Інтегральна задоволеність працею" Н. Фетіскіна.

У дослідженні взяли участь 110 журналістів (27 чоловіків та 83 жінки) середнім віком 31 рік. Дослідження проводили онлайн, на платформі Google Forms. Запрошення із посиланням на анкету надсилали журналістам особисто, тому сторонні люди не мали доступу до нього. Журналісти були залучені до участі в дослідженні через соціальні мережі (Facebook та Telegram) за допомогою методу рандомного вибору. Крім того, усі досліджувані були попередньо вмотивовані проходити опитування та робили це за власним бажанням, оскільки після цього отримували матеріал для самоаналізу (власний психологічний портрет). Отримані результати оброблювали з використанням статистичних методів: кореляційного, факторного та регресійного аналізу.

**Результати дослідження.** Розпочати аналіз результатів варто із зазначення середнього рівня тривожності за вибіркою журналістів, що сягнув 7,2 бали із 10 можливих. Як бачимо, середнє значення за нашою вибіркою значно перевищує середнє значення за шкалою. Показник 7 стень (стени – стандартизовані бали) за шкалою тривожності у 16-факторному опитувальнику відповідає таким виявам, як неспокій, почуття провини, депресивність, невдоволення собою, невпевненість тощо. Причиною такого високого рівня тривожності сучасних журналістів може бути як пришвидшення темпу життя, а отже – збільшення кількості новин та інфоприводів, так і непростий для усіх період пандемії CoViD-19.

Для того, щоб встановити зв'язки тривожності з іншими властивостями інтегральної індивідуальності був проведений кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона, значущість двостороння). Отримані результати відображені у табл. 1.

Таблиця 1

Кореляція тривожності з іншими індивідуально-психологічними властивостями

№	Властивість	Міра її кореляції із тривожністю	Рівень значущості
1	Ергічність	-,247	,009
2	Пластичність	-,291	,002
3	Емоційність	,484	,000
4	Соціальна емоційність	,583	,000
5	Емоційна нестабільність /стабільність (фактор С)	-,420	,000
6	Підкореність/домінантність (Е)	-,237	,013
7	Сором'язливість/сміливість (Н)	-,211	,027
8	Довірливість/ підозрлість (L)	,231	,015
9	Низький/ високий рівень самоконтролю (Q <sub>3</sub> )	-,415	,000
10	Розслабленість/напруженість (Q <sub>4</sub> )	,530	,000
11	Рівень тривоги (F <sub>1</sub> )	,816	,000
12	Чутливість/рішучість (F <sub>3</sub> )	-,255	,007
13	Цінність відпочинку	,215	,024
14	Цінність поваги	,243	,010

N = 110

Як бачимо, тривожність має зв'язки з утвореннями різних рівнів інтегральної індивідуальності. На психофізіологічному рівні тривожність пов'язана з такими структурами темпераменту, як ергічність, пластичність, емоційність та соціальна емоційність. Із першими двома властивостями зв'язок негативний, оскільки ергічність відповідає за активний пошук зовнішніх стимулів, допитливість, цікавість до зовнішнього світу, а пластичність – за вміння швидко переключатися між різними справами (тоді як тривожність, як ми пересвідчилися вище, пов'язана з депресивністю та відсутністю інтересу до оточення). Отже, у тих, хто має високу тривожність, ергічність і пластичність є нижчими, ніж у тих, чий рівень тривожності нижчий. Дійсно, тривожні люди схильні бути менш активними й ініціативними, у них часто наявна румінація – повтор одних і тих самих думок раз-у-раз. Однак виявлені зв'язки хоч і є значущими, проте слабкими за силою, до того ж, оскільки йдеться про кореляційний зв'язок, актуальна і зворотна ситуація: за недостатньої рухливості нервової системи може підвищуватися тривожність.

Натомість зв'язки тривожності з емоційністю та соціальною емоційністю вже є позитивними і їх можна віднести до зв'язків середньої сили. Емоційність передбачає чутливість, зокрема і до невдач та складнощів, а соціальна емоційність – чутливість до проблем у комунікативній сфері. Оскільки зв'язок позитивний, то тривожність пов'язана із чутливістю до власних невдач, особливо у сфері спілкування, а висока чутливість до контексту та різних ситуацій – зі зростанням тривожності.

Також були виявлені зв'язки між тривожністю і властивостями психологічного рівня інтегральної індивідуальності: мірою емоційної стабільності, домінантністю, сміливістю, підозрливістю, рівнем самоконтролю, напруженістю, тривогою та чутливістю. Зауважимо, що усі ці змінні – шкали багатовимірної опитувальника Кеттелла, а їхньою особливістю є біполярність: наприклад, високе значення фактора Е, підкореність/домінантність, передбачає самостійність, упертість і навіть агресивність, тоді як низьке – м'якість, сором'язливість і скромність. Саме тому кореляція з деякими факторами є негативною. Отже, з підвищенням рівня тривожності знижується емоційна стабільність, домінантність, рівень самоконтролю, а підвищується сором'язливість, підозрливість, напруженість, рівень тривоги та чутливості. Пам'ятаємо, що актуальна також зворотна ситуація, до чого ми повернемося трохи згодом.

На найвищому рівні детермінації серед соціально-психологічних властивостей також наявні ті, що корелюють із тривожністю. Утвореннями найвищого рівня є соціальний інтелект, переконання, світогляд і цінності. Серед останніх саме цінності відпочинку та поваги мають статистично значущі зв'язки із тривожністю. Зростання тривожності пов'язане зі збільшенням значущості відпочинку та визнання і навпаки. Дійсно, тривожність характеризується значним нервово-психічним напруженням, тому її зв'язок із цінністю відпочинку та приємним проведенням дозволів є логічним. Зворотна ситуація, коли людина тривалий час надає перевагу відпочинку, а стикаючись із дедлайном її тривожність різко зростає, також може слугувати поясненням цієї кореляції. Окрім того, тривожність пов'язана зі значущістю визнання і поваги, впливу на оточуючих: для тривожної особистості дуже важливою є думка оточуючих або визнання/невизнання успіхів колегами може стати причиною для зростання тривожності.

Як відомо, кореляційний аналіз не дає нам змоги встановити каузальні зв'язки, тому для цього маємо використати регресійний аналіз. За В. Мерліним при-

чинно-наслідкові зв'язки можуть виникати лише всередині одного рівня інтегральної індивідуальності [7]. Отже, саме регресійний аналіз допоможе встановити, чи впливають індивідуально-психологічні властивості психологічного рівня на зростання рівня тривожності.

У такому випадку залежною змінною в регресійному аналізі стане тривожність, а незалежними – властивості психологічного рівня інтегральної індивідуальності, з якими вона корелює. Однак між шкалами методики Кеттелла, що мають грати роль незалежних змінних, також існують численні кореляції. Щоб уникнути ефекту мультиколінеарності, нам необхідно об'єднати ці властивості в незалежні один від одного фактори, адже в регресійному аналізі незалежні змінні мають корелювати із залежною, а не між собою. Унаслідок зниження розмірності даних утворилося два фактори (див. табл. 2). Підкреслимо, що обертання варімакс є ортогональним, тому кореляційних зв'язків між виокремленими факторами точно не буде.

Таблиця 2

Факторний аналіз індивідуально-психологічних властивостей		
	Компонента	
	1	2
Фактор F1	<b>,964</b>	-,166
Фактор Q4	<b>,749</b>	-,267
Фактор С	-,734	-,047
Фактор Q3	-,628	,129
Фактор L	<b>,477</b>	,329
Фактор Н	-,188	,142
Фактор Е	-,106	<b>,805</b>
Фактор F3	-,084	<b>,745</b>

Примітки: 1. Метод виділення: аналіз методом головних компонент. 2. Метод обертання: варімакс із нормалізацією Кайзера. 3. Обертання зійшлося за 3 ітерації.

Перший фактор ми можемо назвати фактором нейротизму, адже до нього ввійшли такі шкали методики Кеттелла, як F1 – рівень тривоги, Q4 – розслабленість/напруженість, С – емоційна нестабільність/стабільність, Q3 – низький/високий самоконтроль, L – довірливість/підозрливість, Н – сором'язливість/сміливість. Зазначимо, що від'ємні коефіцієнти спостерігаємо в тих змінних, що мають обернений зв'язок із тривожністю. Наприклад, шкала Н має два протилежні полюси, мінімальні значення відповідають сором'язливості, а максимальні – сміливості, тому її коефіцієнт є негативним.

Другий фактор – фактор рішучості, оскільки обидві змінні, що входять до нього, пов'язані із цією властивістю (Е – підкореність/домінантність та F3 – чутливість/рішучість). До речі, їхні кореляційні зв'язки із тривожністю були негативні, урахувавши полярність цих шкал, тож можна очікувати негативною кореляції між утвореним фактором рішучості та тривожністю.

Отже, спробуємо створити регресійну модель, у якій незалежними змінними будуть два утворені фактори (нейротизму та рішучості), а залежною – шкала тривожності із методики Кеттелла. Результат такого регресійного аналізу відображено в табл. 3. Додатково підкреслимо, що умовне позначення FAC1 відповідає фактору нейротизму, а FAC2 – фактору рішучості.

Таблиця 3

Прогностична здатність створеної регресійної моделі			
R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	Стандартна похибка оцінки
,725a	<b>,526</b>	,517	1,58267

Отже, результатом регресійного аналізу (методом примусового включення) є модель із приблизно 53-відсотковою прогностичною здатністю. Іншими сло-

вами, більш ніж у половині випадків за рівнем вияву таких властивостей, як напруженість, емоційна нестабільність, підозрілість, сором'язливість, низький самоконтроль і рішучість можна передбачити рівень тривожності особистості. Звернемо увагу на те, що FAC2 або фактор рішучості має негативний коефіцієнт при входженні в регресійну модель, тому рішучість, як ми і передбачували вище, має зворотний вплив на тривожність; натомість відсутність рішучості, а саме – підкореність (шкала E), чутливість до різноманітних подій та емоційність (шкала F3), навпаки, схильні підвищувати рівень тривожності.

Завдяки регресійному аналізу нам вдалося підтвердити наявність причинно-наслідкових зв'язків у межах психологічного рівня інтегральної індивідуальності, що підтверджує як постулати теорії В. Мерліна, так і доцільність розгляду тривожності як індивідуально-психологічної властивості. Водночас численні кореляції тривожності з утвореннями інших двох рівнів інтегральної індивідуальності також дають підстави для можливості розгляду цього "особистісного утворення" як інтегрального (що, однак, потребує додаткового обґрунтування).

Однак у нашому випадку інтегрованою складовою, що проходить через усі рівні, об'єднуючи їх, є інше утворення. За В. Мерліним таким утворенням був індивідуальний стиль діяльності, в інших авторів це місце займали ціннісні орієнтації, релігійна активність, мотивація досягнення тощо [1]. У пропонованому дослідженні таким інтегративним фактором може стати професійна самооцінка, адже вона також має кореляційні зв'язки із властивостями усіх рівнів інтегральної індивідуальності. Ба більше, ці зв'язки змінюються, як

що усунути вплив професійної самооцінки, однак у межах нашої статті ми, на жаль, не маємо змоги детальніше зупинитися на розгляді цього питання.

Професійна самооцінка – це утворення, яке за А. Реаном можна розкласти на такі складові: операційно-діяльнісний аспект (оцінка власних знань, навичок й умінь суб'єктом праці), особистісний аспект (оцінка власних особистісних і професійних якостей), самооцінка потенціалу (оцінка власних професійних перспектив на основі наявних ресурсів) та самооцінка результату (оцінка власних результатів і задоволеності діяльністю) [5].

Для того, щоб встановити зв'язки між тривожністю та згаданими складовими професійної самооцінки нам необхідно мати числові показники цих складових. Коротко зупинимося на походженні цих показників. Операційно-діяльнісний аспект був виведений за допомогою зниження розмірності шкал методики вивчення професіоналізму журналіста Л. Закірязьової (серед яких: здатність керувати собою, навички розв'язання проблем, творчий підхід, комунікаційна компетентність тощо), тобто об'єднання їх у єдину змінну методом факторного аналізу. Аналогічним чином із методики дослідження професійно-важливих якостей журналіста А. Бахвалової було виведено й особистісний аспект, що об'єднав у собі професійно важливі якості (ПВЯ) емоційної стійкості, когнітивні і практичні ПВЯ. Показники самооцінки потенціалу та результату – шкала кар'єрної інтуїції методики "Мотивація кар'єри" та шкала загальної задоволеності працею методики "Інтегральна задоволеність працею" відповідно.

Отже, розглянемо кореляційні зв'язки між складовими професійної самооцінки та тривожністю (табл. 4).

Таблиця 4

Кореляція тривожності зі складовими професійної самооцінки

Складова професійної самооцінки	Міра її кореляції із тривожністю	Рівень значущості
Операційно-діяльнісний аспект	-,316	,001
Особистісний аспект	-,103	,282
Самооцінка потенціалу	-,146	,127
Самооцінка результату	-,258	,006

Як бачимо, тривожність має лише негативні зв'язки з елементами професійної самооцінки, щоправда, статистично значущими є лише два з них – з операційно-діяльнісним аспектом і самооцінкою результату. Це означає, що із підвищенням тривожності оцінка власних навичок і вмінь, впевненість у своїх знаннях знижується. Те саме відбувається з оцінкою власних досягнень і здобутків, що нівелюються. Оскільки ми говоримо про кореляцію, то і зворотна ситуація також є можливою: якщо із якихось причин впевненість у власних вміннях та/або оцінка досягнених результатів знижується, то зростає рівень тривожності.

Водночас кореляції з особистісним аспектом і самооцінкою потенціалу не є значущими. Можливо, саме ці складові професійної самооцінки здатні стати ресурсами на шляху зниження тривожності й підвищення власної самооцінки у роботі над собою та професійному самовдосконаленні.

Якщо провести ще одну процедуру факторного аналізу й об'єднати усі складові професійної самооцінки в єдиний фактор, то кореляція тривожності із загальним показником професійної самооцінки буде становити – 0,275 за  $p < 0,01$  (коефіцієнт Пірсона, двостороння значущість). Аналізуючи усі зазначені вище зв'язки маємо звернути увагу на два аспекти.

По-перше, усі виявлені кореляційні зв'язки є зворотними, отже, висока тривожність, як протилежність впевненості, пов'язана з низькою професійною самооцінкою, а отже – із сумнівами у власній компетентності, знаннях

та потенціалі. По-друге, описані кореляції є досить слабкими, отже, висока особистісна тривожність не завжди обов'язково пов'язана з низькою професійною самооцінкою, хоча така ситуація, як бачимо, також можлива. Водночас такі вияви тривожності, як неспокій, почуття провини, депресивність і невдоволення собою не лише не сприяють продуктивній діяльності, але і шкодять психологічному благополуччю журналістів. Натомість адекватна професійна самооцінка позитивно впливає на успішність діяльності, адже в такому випадку професіонал знає межі власної компетентності, свої слабкі та сильні сторони, а також потенційні можливості, не боїться братися за складні та творчі завдання, використовувати нові підходи до врегулювання проблем тощо.

Саме тому для підтримання психологічного благополуччя журналістів виникає необхідність у зниженні або ж управлінні особистісною тривожністю та підвищенні професійної самооцінки через роботу над собою, самовдосконалення й участь у спеціалізованих соціально-психологічних та soft-skills тренінгах для журналістів.

**Наукова дискусія та висновки.** З огляду на усі викладені результати можемо зробити висновок, що місце тривожності, як особистісної риси, у структурі інтегральної індивідуальності є доволі суттєвим, з огляду на певні фактори.

По-перше, тривожність має як міжрівневі, так і внутрішньорівневі зв'язки з іншими індивідуально-психологічними властивостями. Як ми згадували вище, тривожність формується на базі властивостей нервової

системи та темпераменту, тому негативні зв'язки трижовності із тими властивостями темпераменту, які відповідають за активність та швидке переключення, а також позитивні зв'язки із властивостями, які, навпаки, пов'язані з гіперчутливістю, нестійкістю, тривогою та неспокоєм є цілком очікуваними й обґрунтованими.

Внутрішньорівневі зв'язки, відповідно до теорії В. Мерліна, можуть бути охарактеризовані як причинно-наслідкові: за рівнем вираженості певних рис (емоційна стабільність, домінантність, сміливість, підозрілість, рівень самоконтролю та напруженість) можна у половині випадків передбачити рівень тривожності. Щоправда, у регресійну модель ввійшли і вторинні фактори за Кеттелом: їх оброблюють уже на основі первинних. Наприклад, у формулу для обрахунку рівня тривоги ( $F_1$ ) входить як шкала тривожності, так і всі згадані риси (емоційна стабільність, домінантність, сміливість тощо). Однак зазначена особливість урівноважується процедурою факторного аналізу, як методу зниження розмірності даних, наслідком якого є втрата частини результатів.

Вище ми згадували, що тривожність підштовхує журналіста до вибору масштабніших цілей/ролей, які потребують більшої активності та зусиль. Однак водночас вона знижує бажання працювати та привабливість діяльності загалом. Це відображається у зв'язках тривожності із цінностями поваги та відпочинку: тривожна людина часто турбується про те, який вигляд вона має в очах інших, або як інші сприймуть результати її діяльності; іноді ця тривога така сильна, що заважає взагалі розпочати будь-яку діяльність. Розглядаючи цю проблему, у перспективі варто дослідити зв'язки між тривожністю, прокрастинацією та перфекціонізмом у діяльності журналіста (до речі, в оригінальній версії 16-факторного опитувальника шкала Q3 має назву "перфекціонізм").

По-друге, нам вдалося встановити слабкий зворотний зв'язок тривожності з інтегративним утворенням індивідуальності – професійною самооцінкою. Це означає, що підвищення тривожності може мати негативні наслідки для професійної діяльності журналіста, особливо враховуючи такі форми її вияву, як неспокій, почуття провини, депресивність і невдоволення собою. У такому випадку тривожність стає обмеженням для ефективної діяльності журналіста. З огляду на завищений середньостатистичний рівень тривожності у вибірці (7,2 з 10) наразі є необхідність у використанні засобів, що сприяють її зниженню, починаючи від методів саморегуляції, закінчуючи психологічним тренінгом.

Журналістика є тією професією, де умови праці є досить непростими, а тривожність, як показало наше дослідження, займає помітне місце у структурі інтегративної індивідуальності професіонала. Маємо зауважити, що в цьому дослідженні участь брали переважно ті журналісти, які працюють в офісних, а не польових умовах. Саме тому можна припустити, що в контексті реальної небезпеки (війни й озброєних конфліктів) висока тривожність створює підґрунтя для виникнення ПТСР. Численні дослідження цього синдрому у журналістів слугують яскравим підтвердженням цього припущення [9].

Отже, коротко резюмуємо результати нашого дослідження:

- тривожність має численні зв'язки із властивостями темпераменту, психологічними якостями та навіть цінностями.

- відповідно до постулатів теорії В. Мерліна про причинно-наслідкові зв'язки між властивостями одного рівня предикторами тривожності є емоційна стабільність, домінантність, сміливість, підозрілість, рівень самоконтролю, напруженість, тривога та рішучість, які об'єднуються у фактори нейротизму та рішучості.

- між тривожністю та професійною самооцінкою, як інтегративною характеристикою індивідуальності, існує обернений статистично значущий слабкий кореляційний зв'язок, отже, у багатьох випадках тривожність може перешкоджати професійній діяльності журналіста.

Перспективи подальших досліджень пов'язані, по-перше, з розширенням кількості предикторів тривожності, по-друге, із розробкою методів саморегуляції та роботи над власною професійною самооцінкою.

#### Список використаних джерел

1. Ахвердова О. А., Волоскова Н. Н., Бельх Т. В. Дифференциальная психология: теоретические и прикладные аспекты исследования интегральной индивидуальности : учеб. пособ. СПб. : Речь, 2004. 168 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. 3-е изд. М. : Олма-пресс, 2002. 632 с.
3. Дзялошинский И.М. Российский журналист в посттоталитарную эпоху. Некоторые особенности личности и профессиональной деятельности. М.: Изд-во "Восток", 1996. 300 с.
4. Калюжна, Е.М. Функциональная структура тривожності особистості. *Міжнародні Чепланівські психолого-педагогічні читання*. 2016. Вип. 17. С. 158–165.
5. Психология человека от рождения до смерти / под общей ред. А.А. Реана. СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. 656 с.
6. Хохліна О.П. Індивідуальний стиль активності та його становлення як умова успішного функціонування суб'єкта. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства* : монограф. колект. / за ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. К. : ТОВ "Альфа-ПІК", 2019. С.43-55.
7. Щербетенко А.И. Межуровневые структуры интегральной индивидуальности : монограф. Саарбрюкен: Palmarium Academic Publishing, 2012. 420 с.
8. Khan A.M.Z. The influence of personality traits on journalists' work behavior: An exploratory study examining a Bangladeshi sample. *Asian Journal of Communication*. 2005. 15(1). P. 72–84.
9. Marais A., & Stuart D.A. The Role of Temperament in the Development of Post-Traumatic Stress Disorder Amongst Journalists. *South African Journal of Psychology*. 2005. 35(1). P. 89–105.
10. Monteiro, S., Marques-Pinto, A., & Roberto, M. S. Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: a systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2015. 25(5). P. 751–772.
11. Wang L., Kang C., Yin Z., Su F. Psychological endurance, anxiety, and coping style among journalists engaged in emergency events: Evidence from China. *Iranian Journal of Public Health*. 48 (1). 2019. P. 95–102.

#### Referenses

1. Ahverdova O.A., Voloskova, N.N., Belyh, T.V. *Differencial'naja psihologija: teoreticheskie i prikladnye aspekty issledovanija integral'noj individual'nosti*. Ucheb. posobie [Differential psychology: theoretical and applied aspects of the integral individuality study. Tutorial]. SPb. : Rech', 2004. 168 p.
2. Zinchenko V.P., Meshherjakov, B.G. (Eds.) *Bol'shoj psihologicheskij slovar'* [Large psychological dictionary]. 3-e ed. M. : Olma-press, 2002. 632 p.
3. Dzialoshinskij I.M. *Rossijskij zhurnalist v posttotalitarnuju jepohu. Nekotorye osobennosti lichnosti i professional'noj dejatel'nosti* [Russian journalist in the post-totalitarian era. Some features of personality and professional activity]. M. : "Vostok", 1996. 300 p.
4. Kaluzhna Ye.M. *Funktsionalna struktura tryvozhnosti osobystosti* [Functional structure of anxiety of the personality]. *Mizhnarodni Chelpanivski psihologo-pedahohichni chytannia*. Vol. 17, 2016. P.158–165.
5. *Psihologija cheloveka ot rozhdenija do smerti* [Human psychology from birth to death]. – Edit. Rean, A.A., Averin, V. A., & Vilenskaja, G. A. et al.SPb.: Prajm-Evroznak, 2002. 656 p.
6. Khokhlina O.P. *Indyvidualnyi styl aktyvnosti ta yoho stanovlennia yak umova uspihnoho funktsionuvannia subiekta* [Individual style of activity and its formation as a condition for successful functioning of the subject]. *Indyvidualnist u psihologichnykh vymirakh spilnot ta profesii v umovakh merezhevoho suspilstva: Monohrafiia kolektivna – Individuality in the psychological dimensions of communities and professions in a networked society: A collective monograph*. Kyiv: TOV "Alfa-PIK", 2019. P. 43-55.
7. Shhebetenko A.I. *Mezhurovnevye struktury integral'noj individual'nosti*. Monografija [Interlevel structures of integral individuality. Monograph]. Saarbrücken: Palmarium Academic Publishing, 2012. 420 p.
8. Khan A.M.Z. The influence of personality traits on journalists' work behavior: An exploratory study examining a Bangladeshi sample. *Asian Journal of Communication*, 15(1), 2005. P. 72–84.
9. Marais A., Stuart D.A. The Role of Temperament in the Development of Post-Traumatic Stress Disorder Amongst Journalists. *South African Journal of Psychology*. 35(1). 2005. P. 89–105.
10. Monteiro S., Marques-Pinto, A., & Roberto, M. S. Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: a systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 25(5). 2015. P. 751–772.
11. Wang L., Kang C., Yin Z., Su F. Psychological endurance, anxiety, and coping style among journalists engaged in emergency events: Evidence from China. *Iranian Journal of Public Health*. 2019. 48 (1). P. 95–102.

Alina Bakhvalova, PhD Student  
ORCID ID: 0000-0002-2828-2981  
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

### ANXIETY IN THE STRUCTURE OF JOURNALIST'S INTEGRAL INDIVIDUALITY

*The article considers the place of anxiety in the journalist's integral personality structure. Due to the difficulties and stress context of the journalist's profession with deadlines, permanent urgency and sometimes even life dangerous anxiety may rise and its place in integral personality structure has not researched yet. More often, we may find publications about post-traumatic stress disorder syndrome among journalists than researches dedicated to anxiety, especially to its connections with other psychological properties and traits.*

*Our purpose is to find the place of anxiety in the journalist's integral personality structure. Reaching of purpose is reflected in the following tasks. The first task is establishing connections of anxiety with other individual psychological properties, the second, identifying predictors of anxiety and statistically prove their impact on the anxiety development, the third, establishing the links between anxiety and an integral characteristic of the individual which is professional self-esteem.*

*The methods of this research are psychodiagnostic tests such as Structure of Temperament Questionnaire by Rusalov, Sixteen Personality Factor Questionnaire, Personality Value Orientations Questionnaire by Bubnova etc. The results of our research show anxiety has many links to temperament, psychological traits, and even values. Some of them are positive (emotionality, social emotionality, vigilance, tension, values of rest and respect), others are negative (ergic, plasticity, emotional stability, dominance, social boldness, perfectionism). Moreover, anxiety has causal relationships with other properties of psychological level (emotional stability, dominance, social boldness etc.). The influence of anxiety on personality was shown with an inverse statistically significant correlation between anxiety and professional self-esteem, which is an integral characteristic of individuality. This result reflects a need for socio-psychological or soft skills training that helps journalists to improve their professional self-esteem and to reduce the level of anxiety.*

*Keywords: anxiety, journalists, integral individuality, psychological properties, temperament.*