

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА
ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему «ЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ З ПСИХІЧНИМИ
СТАНАМИ СТУДЕНТІВ»**

здобувача Марини МЕЛЬНИК

(підпис)

Науковий керівник: канд.п.н., доц. Тетяна КОВАЛЬКОВА

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ-2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми

_____Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

«...» _____ 2022р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та психології

_____Марина АРТЮШИНА
(підпис) (ім'я, прізвище)

«.....» _____ 2022р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

здобувачу Мельник Марині Василівні

заочної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Зв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «2» листопада 2022 р. № 1922-ст

Кваліфікаційна бакалаврська робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План кваліфікаційної бакалаврської роботи

Розділ 1	Теоретичні аспекти зв'язку особистісних властивостей з психічними станами студентів
Розділ 2	Емпіричне дослідження зв'язку особистісних властивостей з психічними станами студентів

Об'єкт дослідження:	психічний стан особистості в юнацькому віці
Предмет дослідження:	взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами у студентів
Мета бакалаврської дипломної роботи:	Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів.

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Проаналізувати сутність юнацького віку як періоду свідомого характероутворення особистості. Дослідити проблему психічних станів особистості у юнацькому віці. Визначити взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами.
У розділі 2	Емпірично дослідити взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами в юнацькому віці. Розробити практичні рекомендації щодо гармонізації розвитку особистості в юнацькому віці.

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Тетяна КОВАЛЬКОВА

(ім'я, прізвище)

«_____» _____ 2022р.

**Завдання одержав
студент**

(підпис)

Марина МЕЛЬНИК

(ім'я, прізвище)

«_____» _____ 2022р.

Реферат Зв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 66 сторінок, 6 таблиць, список використаних джерел з 116 найменувань, 5 додатків.

Об'єктом дослідження є психічний стан особистості в юнацькому віці.

Предметом дослідження є взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами у студентів.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Проаналізувати сутність юнацького віку як періоду свідомого характероутворення особистості.

2. Дослідити проблему психічних станів особистості у юнацькому віці.

3. Визначити взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами.

4. Емпірично дослідити взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами в юнацькому віці.

5. Розробити практичні рекомендації щодо гармонізації розвитку особистості в юнацькому віці.

Основні методи дослідження:

Теоретичні методи – аналіз, систематизація й узагальнення наукової літератури щодо сучасного стану досліджуваної проблеми.

Емпіричні методи – спостереження, тестування (п'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова), тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов).

Методи статистично-математичної обробки даних – методи описової статистики, кореляційний аналіз (р-лінійна кореляція Пірсона).

Основні результати дослідження. Результати дослідження показали, що з рівнем тривожності в більшій мірі пов'язані такі особистісні риси, як імпульсивність та емоційна нестійкість; з фрустрацією – відособленість, імпульсивність, емоційна нестійкість та практичність; з агресивністю – екстраверсія та імпульсивність; а ригідність не виявила статистично значущих зв'язків з жодною з особистісних властивостей. Отримані результати підтверджують зв'язок між індивідуально-психологічними особливостями юнаків та такими аспектами психічного стану, як фрустрація, тривога, агресивність. Самооцінка в свою чергу пов'язана з такими особистісними властивостями, як екстраверсія, імпульсивність та практичність; і такими психічними станами, як тривожність,

фрустрація та ригідність.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів полягає у дослідженні та з'ясуванні особливостей психічних станів особистості в юнацькому віці; з'ясуванні психологічних особливостей в юнацькому віці в працях дослідників; наведенні взаємозв'язків особистісних властивостей з психічними станами у студентів; полягає в тому, що вони можуть бути використані у допомозі вирішення проблем неадаптивних психічних станів юнаків.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи - 2023.

Рік захисту роботи - 2024.

Ключові слова: юнацький вік, особистісні властивості, психічні стани, взаємозв'язок особистісних властивостей з психічними станами.

Відгук
 про кваліфікаційну бакалаврську роботу
 здобувача факультету Управління персоналом, соціології та психології
 освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

Мельник Марини Василівни

на тему:

«Зв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів»

1. Актуальність теми:

Тема дипломної роботи «Зв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів» Мельник Марини є актуальною, так як на сучасному етапі постає проблема виховання соціально та психічно зрілої особистості, висуваяться особливі вимоги до самостійності та ініціативності юнаків та дівчат. Набуває значення психологічна підтримка особистісного зростання в юнацькому віці, у зв'язку з чим зростає необхідність наукового обґрунтування місця особистісних властивостей в структурі життєдіяльності людини. Проблема зв'язку особистісних властивостей з психічними станами студентів є недостатньо дослідженою, тому потребує детального вивчення.

2. Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи:

Зміст бакалаврської роботи відповідає затвердженій темі, меті та завданням. Повнота виконання завдань, правильність та глибина обґрунтування основних понять полягає в тому, що в проведеному теоретичному аналізі бакалаврської роботи Мельник Марини представлено аналіз юнацького віку як періоду свідомого характероутворення особистості, опис психологічних підходів щодо властивостей особистості, проведена характеристика психічних станів особистості у юнацькому віці, теоретичний аналіз взаємозв'язку особистісних властивостей з психічними станами. Емпіричне дослідження здійснювалося за розробленою програмою, необхідним психодіагностичним інструментарієм та обґрунтуванням прийнятих рішень. Студенткою було проаналізовано результати емпіричного дослідження зв'язку особистісних властивостей з психічними станами студентів та надано практичні рекомендації щодо гармонізації розвитку особистості в юнацькому віці.

Принагідно підкреслити якість проведеного дослідження, адекватність обраних психодіагностичних методик.

3. Наявність самостійних розробок автора:

Мельник Мариною було запропоновано практичні рекомендації щодо гармонізації розвитку особистості в юнацькому віці.

4. Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій:

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у розширенні уявлень про взаємозв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів.

Наявність практичних рекомендацій щодо гармонізації розвитку особистості в юнацькому віці свідчить про практичну значущість бакалаврської роботи.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані при вирішенні проблем неадаптивних психічних станів юнаків та дівчат.

5. Наявність недоліків:

Дипломна робота могла б містити більше елементів наочності, зокрема гістограм. Але ці побажання не впливають на загальну якість виконаної роботи.

6. Загальна оцінка кваліфікаційної бакалаврської роботи та її допущення до захисту перед ЕК:

Кваліфікаційна бакалаврська робота Мельник Марини «Зв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів» в цілому відповідає вимогам кваліфікаційного рівня, заслуговує на позитивну оцінку та може бути рекомендована до захисту.

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент,
 доцент кафедри педагогіки та психології

Тетяна КОВАЛЬКОВА

*"31" січня 2024 р.***ЗМІСТ**

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ З ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ СТУДЕНТІВ.....	12
1.1. Аналіз психологічних підходів щодо властивостей особистості 12	
1.2. Юнацький вік як період свідомого характероутворення особистості.....	18
1.3. Характеристика психічних станів особистості у юнацькому віці 24	
1.4. Взаємозв'язок особистісних властивостей з психічними станами.....	31
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ З ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ СТУДЕНТІВ.....	39
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	45
2.3. Практичні рекомендації щодо гармонізації розвитку особистості в юнацькому віці.....	56
Висновки до розділу 2.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	72
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

У контексті останніх проблем українського суспільства постає проблема виховання соціально та психічно зрілої особистості. Коли ми враховуємо той факт, що інтелектуальний розвиток характеризується справжніми почуттями, відповідальністю та самостійністю, потреба у визначенні конкретних факторів і особливостей формування гармонійної та зрілої особистості зростає. Саме тому проблема досягнення здатності самостійно будувати життєвий шлях, самостійно приймати вільні рішення, бути впевненим у собі – головне завдання розвитку в юнацькому віці.

Під час дорослішання в юнацькому віці молоді люди намагаються довести собі та іншим, що вони вже здатні до самостійного прийняття рішень, вибудови власної системи цінностей і поглядів на життя. Ці зусилля необхідно активно і своєчасно підтримувати, оскільки пізніше в житті буде дуже важко встановити самостійність.

Актуальність дослідження психічного стану юнаків набуває великого значення під час формування та реалізації їхніх життєвих планів. Необхідність наукового обґрунтування місця особистісних властивостей в структурі життєдіяльності людини пов'язана з розробкою системи психологічної підтримки особистісного зростання в цьому віці, тому аналіз даної тематики має важливе прикладне значення.

Зарубіжними та українськими дослідниками в науковій літературі наведено різноманітні аспекти проблеми автономності в юнацькому віці, вони розкриваються у дослідженнях Г. Оллпорта, Дж. П. Гілфорда, Г. Айзенка, Л. Стейнберга, Г. Крейга, Ф. Райса, Л. В. Левицької, Т. Драгунова, Е. Еріксона, І. С. Кона, А. Маслоу, Ж. Піаже, А. М. Пригожан, Д. Фельдштейна та інших. Але, незважаючи на те, що проблема психологічного благополуччя в юнацькому віці та

особливостей цього віку досліджувалася в різних напрямках, особливості юнацької психології останнім часом стали темою сімейної психології, саме тому існує багато питань, які потребують детального дослідження.

Вчені вивчали проблему розвитку особистості в підлітковому та юнацькому віці з різних наукових напрямків. Д. Марш розробив теорію процесу формування ідентичності у підлітків, яка є важливим фактором дорослішання. Е. Еріксон вивчав розвиток особистості з дитинства до старості та підкреслював важливість досягнення автономності як етапу розвитку підлітка, що допомагає забезпечити самостійність та незалежність особистості. М. Розенблатт вивчав соціальну адаптацію та ідентичність, розробив концепцію "самооцінки", яка є ключовим аспектом розвитку індивідуальності в юнацькому віці, К. Гін вивчав розвиток підлітків та підтримку їхнього фізичного та психічного здоров'я і розглядав особистісні риси як ключовий елемент здорового розвитку підлітків. Р. Райан та Е. Деці розробили "теорію самовизначення" та вивчали вплив самостійності та сепарації на мотивацію та досягнення у підлітків та молоді. Вивченням психологічних особливостей юнацького віку продовжують займатися і сучасні науковці.

Таким чином, недостатня теоретична розробленість та практична значущість особистісних властивостей та психічного стану особистості зумовили актуальність теми дипломної роботи «Зв'язок особистісних властивостей з психічними станами студентів».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку особистісних властивостей з психічними станами студентів.

Для досягнення поставленої мети необхідно проаналізувати такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сутність юнацького віку як періоду свідомого

характероутворення особистості.

2. Дослідити проблему психічних станів особистості у юнацькому віці.

3. Визначити взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами.

4. Емпірично дослідити взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами в юнацькому віці.

5. Розробити практичні рекомендації щодо гармонізації розвитку особистості в юнацькому віці.

Об'єктом дослідження є психічний стан особистості в юнацькому віці.

Предметом дослідження є взаємозв'язки особистісних властивостей з психічними станами у студентів.

Методи дослідження: Для вирішення вибраних завдань використовувався комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів.

Теоретичні методи – аналіз, систематизація й узагальнення наукової літератури щодо сучасного стану досліджуваної проблеми.

Емпіричні методи – спостереження, тестування (п'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова), тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов).

Методи статистично-математичної обробки даних – методи описової статистики, кореляційний аналіз (гр-лінійна кореляція Пірсона).

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у дослідженні та з'ясуванні особливостей психічних станів особистості в юнацькому віці; з'ясуванні психологічних особливостей в юнацькому віці в працях дослідників; наведенні взаємозв'язків особистісних властивостей з психічними станами у студентів.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані у допомозі вирішення проблем неадаптивних психічних станів юнаків.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел, що налічує 116 найменувань та 4 додатки. Основний зміст роботи викладено на 66 сторінках. Ілюстративний матеріал подано у 6 таблицях. Загальний обсяг роботи – 103 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТИСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ З ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ СТУДЕНТІВ

1.1. Аналіз психологічних підходів щодо властивостей особистості

Характерні патерни мислення, почуттів і поведінки, які є послідовними у часі та в різних контекстах, називаються рисами особистості. Ці характеристики можуть бути організовані в ієрархічні системи, стабільність і структура яких визначаються механізмами і процесами, що лежать в їх основі [98]. Ці характеристики можуть впливати на велике різноманіття аспектів життя людини, включаючи професійну діяльність, академічні успіхи [83], взаємини з іншими людьми [82], фізіологічні варіації, які впливають на фізичну форму і стан здоров'я [28], тощо. Тим не менш, ідея, кількість і призначення рис особистості продовжують залишатися предметом дискусій і розбіжностей, що відображають постійні дослідження у цій галузі [75].

Риси особистості можна поділити на риси вищого та нижчого порядків. Наразі у психології існує певний консенсус щодо структури особистості на рівні рис вищого порядку. Такими рисами вважаються найбільш загальні виміри індивідуальних відмінностей особистості. Прикладом класифікації вищих рис є модель Велика п'ятірка. Вищі риси складаються з більш специфічних рис нижчого порядку, наприклад, домінантність та комунікабельність. Існують властивості ще нижчого рівня узагальнення, які утворюють риси попереднього порядку. До таких рис можна віднести вміння керувати іншими та балакучість. Вивчення особистості зазвичай зосереджуються на рисах найвищого порядку, однак, саме властивості нижчих рівнів забезпечують найбільш точне прогнозування поведінки людини [36].

Одна з перших спроб зрозуміти роль різних рис особистості у поведінці та житті людини належить Г. Оллпорту. Він почав

становлення особистості як дослідницької категорії в американській психології, виступаючи за інклюзивний підхід, який включав як експериментальні, так і неекспериментальні методи [48]. Він виокремив три основні категорії рис особистості, які потім називав диспозиціями: кардинальні, центральні та вторинні. Кардинальні риси є найбільш поширеними і впливовими, вони формують поведінку людини в різних ситуаціях. Центральні риси є специфічними для певних аспектів життя та поведінки людини, тоді як вторинні риси мають більш обмежену сферу застосування і можуть проявлятися лише в певних ситуаціях [65]. Роботи Г. Олпорта підкреслювали важливість кардинальних рис у повсякденному соціальному дискурсі та їхню роль у поясненні поведінки, підкріплену емпіричними даними, такими як особистісні кореляти поведінки та внутрішню узгодженість оцінки особистості [48]. Таким чином Г. Олпорт створив теорію, яка пояснює ієрархію різних рис особистості та описує їх вплив на різні життєві ситуації, у які потрапляє людина.

Ще однією з перших теорій рис особистості є теорія провідних тенденцій Дж. П. Гілфорда. Вона забезпечує основу для розуміння особистості як складної структури темпераменту, рис характеру та соціалізованої особистості [70]. Дослідження Дж. П. Гілфорда також висвітлили роль індивідуальних відмінностей у когнітивних процесах та вплив середовищних і ситуативних факторів на розвиток особистості. Крім того, зосередження Дж. П. Гілфорда на динамічних процесах особистісних систем індивідів пожвавило інтерес до розуміння складної взаємодії між особистісними рисами і життєвим досвідом, особливо в середньому і пізньому дорослому віці. Загалом, внесок Дж. П. Гілфорда просунув психологію особистості вперед, сприяючи більш повному розумінню динаміки особистості та інтеграції моделей процесів і рис [109].

Однією з перших спроб комплексної класифікації особистісних

рис є модель Г. Айзенка. Ця теорія особистості виокремлює три основні характеристики: нейротизм, екстраверсію та психотизм. Емоційна вразливість, перепади настрою, тривожність і схильність до роздумів пов'язані з нейротизмом. Соціальний динамізм, соціотропність, рішучість, жартівливість, пошук соціальної інформації та імпульсивність входять до категорії екстраверсії. Агресія, холодність, егоцентризм, безособовість, імпульсивність, антисоціальність, відсутність емпатії, скутість і креативність - це деякі характеристики, пов'язані з психотизмом. Ці три виміри складають основу моделі особистості, яка має диспозиційний, розмірний, ієрархічний та психобіологічний характер [52]. Для того, щоб вивести нейротизм, екстраверсію та психотизм як три основоположні виміри особистості, Г. Айзенк використовував ієрархічний факторний процес для диференціації трьох особистісних рис, послідовно відображаючи шкали особистісного опитувальника Айзенка від загальних факторів до більш сфокусованих факторів [37]. І хоча його теорія зробила свій значний внесок у розвиток психології особистості та розроблений Айзенком опитувальник досі використовується у деяких дослідженнях [35; 60; 61; 114], наразі його досягнення піддаються критиці з боку сучасних дослідників, які апелюють до низької валідності вимірювання психотизму [51; 105] у відповідній шкалі опитувальника, невідповідність сучасним знахідкам психогенетики [60], а також проблеми у застосуванні опитувальника в крос-культурних дослідженнях [33].

Робота Раймонда Б. Кеттелла в теорії особистості мала на меті інтегрувати когнітивну, афективну та конативну сфери у всеосяжну структуру [25]. Первинні фактори 16 рис особистості Кеттелла включають такі фактори, як консервативність, тверезість, доцільність, самоконтроль, уява, стриманість, жорсткість, абстрактність, напруженість, емоційна стабільність, домінантність, соціальна

сміливість, пильність і побоювання [34]. Ці фактори були виявлені в різних дослідженнях і показали значні кореляції з різними аспектами поведінки та результатами, такими як прогнозування злочинної поведінки [79] та академічної успішності [34]. Дослідження Кеттелла підкреслило багатовимірність особистості та її вплив на поведінку і досвід, наголосивши на важливості розуміння регуляторних механізмів і процесів, які беруть участь у контролі поведінки та досвіду, пов'язаних з особистістю [47]. Його роботи сприяли розробці психодіагностичних моделей і методів оцінки особистості, які мають практичне застосування в різних сферах, включаючи підбір персоналу та організаційні установки [25].

Не дивлячись на існування стількох підходів до класифікації особистісних рис, наразі модель великої п'ятірки є найбільш універсальною та широко застосованою. В першу чергу це пов'язано з тим, що особистісні риси, як невід'ємна частина особистості людини, розвиваються та змінюються протягом усього філогенезу людини. Новонароджені діти не мають особистості та, відповідно, особистісних рис. Основні відмінності між немовлятами полягають у їх темпераменті, який може вплинути на подальший розвиток їхніх особистісних властивостей [101]. Наразі існують докази того, що особистісні риси дітей та підлітків, починаючи з дошкільного віку, мають значну схожість між собою, що підтверджується дослідженнями дослідників у галузі вікової психології. Велика п'ятірка рис була виявлена під час факторного аналізу оцінок дітей, отриманих від батьків та вчителів у низці досліджень [35], що вказує на її психодіагностичну спроможність для людей різного віку. Також ця модель пройшла широку апробацію в різних культурах, в ході якої вивчалася її крос-культурна застосовність та вимірювальна інваріантність. Дослідження показали, що факторна структура опитувальника великої п'ятірки є надійною в різних регіонах світу, а

сам опитувальник був перекладений багатьма мовами і застосовувався до людей з різних країн, що свідчить про його крос-культурну валідність [95]. Саме через таку високу застосовність велика п'ятірка наразі вважається найбільш прийнятною моделлю особистісних рис.

Велика п'ятірка складається з таких рис вищого рівня: екстраверсія, відкритість досвіду, доброзичливість, сумлінність та нейротизм. Екстраверсія - це риса особистості, що характеризується отриманням психічного ресурсу через зовнішні стимули, товариськістю, напористістю та позитивною емоційністю [63]. Вона складається з двох основних компонентів: агентної екстраверсії, яка включає в себе стимулюючу мотивацію та напористість, та афіліативної екстраверсії, яка включає в себе соціальну теплоту та дружелюбність. Крім того, екстраверсія пов'язана з пошуком соціальної підтримки та оптимізмом як стратегіями подолання труднощів [54]. Однак важливо зазначити, що екстраверсія також демонструє як позитивні, так і негативні асоціації з психопатологією, причому афіліативна екстраверсія загалом демонструє негативні асоціації, а агентивна екстраверсія, як правило, має позитивні асоціації з психопатологією [107].

Відкритість досвіду у великій п'ятірці відноситься до виміру особистості, що характеризується сприйнятливістю людини до нового досвіду, ідей та перспектив [44]. Люди з високим рівнем відкритості, як правило, допитливі, творчі та відкриті, в той час як люди з низьким рівнем відкритості можуть бути більш традиційними, практичними та надавати перевагу рутині [104]. Ця риса охоплює готовність досліджувати нові ідеї, прагнення до різноманітності та новизни, а також поцінування мистецтва, краси та нетрадиційних переконань [44]. Відкритість також асоціюється з креативністю, інтелектуальною допитливістю та широким колом інтересів [67]. Крім

того, було виявлено, що відкритість до досвіду пов'язана з "зеленою" поведінкою споживання, що вказує на про-екологічне ставлення та намір долучитися до екологічно дружнього споживання [44].

Доброзичливість - це особистісний вимір в рамках моделі Великої п'ятірки, що характеризується такими рисами, як гармонійність, альтруїзм, скромність і готовність до співпраці. Вона пов'язана з мотивами підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та пов'язана з соціально цінними рисами та просоціальними мотивами [74]. Дослідження показали, що доброзичливість пов'язана з реагуванням на конфлікти, подоланням і пристосуванням у дітей, а також з прийняттям однолітків і дружбою в ранньому підлітковому віці [67]. Крім того, було виявлено, що вона прогнозує агресію в підлітковому віці [53]. Загалом, згідливість найтісніше пов'язана з процесами та результатами, пов'язаними з міжособистісними конфліктами, стосунками з однолітками та адаптацією у дітей та підлітків [66].

Сумлінність у Великій п'ятірці особистісних рис відноситься до таких рис, як організованість, відповідальність і надійність. Вона охоплює такі характеристики, як старанність, самодисципліна та цілеспрямованість [26]. Ця риса пов'язана зі схильністю планувати наперед, виконувати свої зобов'язання і підтримувати високий рівень самоконтролю та регулювання імпульсів [96]. Люди з високим рівнем сумлінності, як правило, надійні, ефективні та зосереджені на досягненні своїх цілей, тоді як люди з низьким рівнем можуть мати проблеми з неорганізованістю, імпульсивністю та неможливістю завершити почате [46]. Сумлінність є важливим предиктором різних досягнень, включаючи академічний успіх, автентичний стиль лідерства та успішна самопрезентація [96].

Нейротизм - це фундаментальна риса особистості, що характеризується схильністю до переживання негативних афектів,

таких як гнів, тривога, дратівливість, емоційна нестабільність і депресія. Люди з підвищеним рівнем нейротизму, як правило, погано реагують на стрес навколишнього середовища, інтерпретують звичайні ситуації як загрозливі і можуть переживати незначні розчарування як непереборні [108]. Нейротизм є значущим предиктором задоволення потреб відповідно до теорії самовизначення, причому високий нейротизм асоціюється з меншою автономією та компетентністю [39]. Крім того, нейротизм пов'язаний із вразливістю до фішингових атак, хоча не існує усталеної психологічної теорії, яка б пояснювала його роль у цьому контексті. [75]. Крім того, генетичні дослідження показали, що взаємозв'язок між самотністю та особистістю значною мірою пояснюється її зв'язком з нейротизмом, який має суттєво генетичну природу [24].

Особистісні риси, також відомі як властивості особистості, представляють собою сталий зв'язок між специфічними моделями мислення, почуттів і поведінки, які виявляються впродовж часу та в різних ситуаціях. Ці риси можуть мати різний рівень - бути абстрактними основними вимірами відмінностей особистості або більш конкретними індивідуальними характеристиками. Існує чимало теорій та спроб класифікувати особистісні риси. Першими з них є теорії Г. Оллпорта та Дж. П. Гілфорда. Першою комплексною класифікацією є модель Г. Айзенка, а робота Раймонда Б. Кеттелла інтегрувала когнітивну, афективну та конативну сфери у всеосяжну структуру. Однак, на сьогоднішній день широко використовується та є загальноприйнятою класифікація, відома як Велика п'ятірка. Ця класифікація включає п'ять ключових особистісних рис: екстраверсія, відкритість до нового досвіду, доброзичливість, сумлінність та нейротизм.

1.2. Юнацький вік як період свідомого характероутворення особистості

Юність – це період усвідомлення та прийняття людиною відповідальності за своє майбутнє та близьких. Це початок дорослішання, складної як внутрішньо, так і зовнішньої адаптації до життя, включаючи прийняття багатьох умовностей, соціальних норм, статусу та моральних стандартів, які не завжди збігаються з реальними внутрішніми характеристиками людини у певній ситуації [2, с. 25-28].

Багато дослідників відзначають, що у молодих людей відмінності в особистісному розвитку виражені особливо різко, що свідчить про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується професійними модифікаціями всіх сторін особистості людини. Л. Стейнберг відмічає, що у цей період здійснюється розумовий і моральний розвиток, дозріває система емоцій, проявляється емоційний конфлікт, стає помітним потяг до міркування, визначення власного філософського розуміння світу, почуття стають виразнішими та інтенсивнішими, формується «моральний кодекс» особистості. Г. Крейг до цього списку також додає акцент на побудові та оцінці нової системи цінностей, посилення егоцентризму, а Ф. Райс – реалізацію прагнення до просторової та інтелектуальної незалежності. Також до особливостей розвитку юнаків можна віднести формування та затвердження світогляду як способу життя, чіткі зразки поведінки, підвищення потреби в самоповазі, що створює умови для формування у юнаків і дівчат незалежних власних думок [1].

Юність є останнім етапом ранньої соціалізації. В якості основних соціальних інститутів працюють, насамперед, сім'я та працівники освіти, відповідно батьки, однолітки та вчителі, де закладається професійна діяльність. Через ці канали людина стає цілісною

соціальною системою, пізнаючи цінності, ідеологію та культуру спільноти. Іншим важливим етапом соціального процесу є спілкування. Виміряти поведінку партнерів можна лише за допомогою самооцінки, оскільки це означає оцінку самого себе, своїх дій, свого становища в групі та своєї поведінки по відношенню до інших членів групи. [3, с. 30].

Юнацький вік є одним із найважчих періодів становлення автономної особистості. Найважливішим фактором формування психічних форм розвитку юнаків є поява достатнього рівню розвитку самооцінки. У роботі багатьох вчених, таких як Д. Марш, Е.Еріксон, М. Розенблатт, К. Гін, Р. Райан та Е. Деці проводяться дослідження молодих людей, з акцентом на розвиток самооцінки та самосвідомості. Цей вік пов'язаний з активізацією і розвитком інтелекту й самосвідомості, коли людина починає розуміти життя, своє ставлення до світу, свої вчинки і дії, що визначає рівень інтелекту в реалізації формування діяльності людини. На думку М. Ю. Боришевського, основні характеристики поведінки людини в юності виникають внаслідок посилення ролі людської волі в процесі розвитку особистості [6]. Юнаки та дівчата починають критикувати норми соціальної поведінки, усвідомлювати власні особистісні особливості, обережно розвивати особистість відповідно до власного вибору. Вони часто обговорюють питання моралі та особистого виховання. Отже, достатня самооцінка впливає на розвиток позитивної «Я» концепції самооцінки, а недостатня самооцінка породжує негативну «Я» концепцію [6].

Серед новоутворень юнацького періоду С. І. Болтівець відзначає формування автономних моделей поведінки, необхідною умовою їх розвитку є відповідний рівень самосвідомості та рефлексії [5]. Характер, як і певний спосіб мислення і вчинків, є результатом морального виховання і свідомого виховання людини. Особистісні

характеристики залежать від позиції людини в групі, а також від того, як людина сама оцінює свою особистість і чи готова вона над нею працювати. Ставлення до себе, до інших людей, до світу і обраний ними особистісний напрям визначає вектор поведінки людини і визначає вектор спрямованості розвитку особистості (послідовний чи непослідовний). Нехтування моральними нормами, заміна їх хибними орієнтирами є причиною розвитку несумісних форм поведінки (егоїзму, агресії тощо), що характеризує відсутність моральних почуттів і сприяє руйнуванню взаємовідносин людини і світу, що спричиняє нераціональний розвиток особистості.

Проте Л. В. Левицька каже, що природі молодості властива певна неврівноваженість і суперечливість: змішання мрій і праці, любові до веселощів і самовладання, доброти і агресивності, протиріччя між декларованими моральними принципами і реальною поведінкою. Неврівноваженість характеру проявляється зарозумілістю, нетерплячістю і самоконтролем. Емоційним молодим людям не завжди легко справлятися зі своїми почуттями, тому часті зміни настрою викликають конфлікти між ними. Це час мрій, надії та кохання, коли переважають почуття щастя. Почуття дружби і кохання також впливають на характер та його автономність (проте кохання може як впливати на прояв найкращих якостей, так і негативно впливати на характер, послаблюючи волю) [12, с. 414].

Розглядаючи ці вікові особливості, слід зазначити, що у юнаків і дівчат присутні потенційні особистісні невідповідності (зарозумілість, агресивність, нетерплячість, слабкість, марнославство тощо), зумовлені темпераментом чи достатньо неправильним вихованням, вони певною мірою не компенсуються в розвитку. Однак пізніше ця особистісна невідповідність може заповнюватися (поведінково проявлятися), особливо в тих випадках, коли людина отримує психологічно травмуючий життєвий досвід.

Також в юнацькому віці існує велика кількість факторів, що викликають підвищену психологічну напругу: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, реалізується потреба у професійній автономії, підвищується особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, різко зростають інтелектуальні навантаження.

Отже, особистісною особливістю молоді є підвищена емоційність, яка, з одного боку, виявляється у підвищенні рівня симпатії, розвитку почуттів дружби, любові, а з іншого боку, створює передумови непослідовного розвитку особистості, відповідно підвищена чутливість до зовнішніх факторів. Сьогодні, на етапі соціальних змін, що є наслідком суттєвих змін у суспільстві, рівень стресу різко зростає, що зумовлює актуальність розвитку психічних механізмів для гармонізації, насамперед, поведінкових, емоційних якостей і автономії сучасної молоді.

Однією з основних особливостей юнацького вікового періоду також є автономність. Автономність юнаків пов'язується з розвитком самосвідомості, виконанням завдань професійного самовизначення, входженням у доросле життя [23]. В юнацькому віці розвиваються інтелектуальні та професійні інтереси, прагнення до праці, здатність будувати життєві плани, громадську діяльність. В юнацькому віці залежність від дорослих на ранніх етапах онтогенезу остаточно визначає автономність особистості. У стосунках з друзями, підтримці різних видів групового спілкування зростає значення індивідуальних відносин і потреб. Цей період характеризується формуванням моральної свідомості, розвитком цінностей і принципів, світогляду, індивідуальних особливостей [1]. Обов'язки і важкі завдання, з якими стикається людина в молодості, в негативних соціальних або макросоціальних умовах, призводять до психологічних проблем і глибоких переживань, до проблеми молодості, в тому числі

відмінності в поведінці юнаків і дівчат [15].

Наведемо такі ключові етапи раннього юнацького розвитку:

1. Набуття почуття ідентичності та автентичності;
2. Набуття психологічної ідентичності – пізнання та уявлення про себе як про повноцінного представника своєї статі та вибір майбутнього шлюбного партнера;
3. Професійне самовизначення - самостійне і незалежне визначення життєвих орієнтирів і вибір майбутньої професійної діяльності [42].

Отже, можна зробити висновок, що юнацький вік – це можливість для формування самосвідомості та світогляду, прийняття рішень, міжособистісних стосунків, де першочерговими є цінності дружби та кохання. Найважливішими психологічними процесами молодшої людини є формування самосвідомості та відображення свого характеру, свого «Я». Самосвідомість розвивається в кілька етапів:

- 1) усвідомлення внутрішнього світу;
- 2) розуміння нездійсненності часу, розуміння правди свого життя;

Аналізуючи результати, що виникають у різних видах діяльності, враховуючи думку оточуючих про себе та самооцінку своїх властивостей і здібностей, юнаки та дівчата починають розуміти себе, свою незалежність, оточуючий світ та своє місце в ньому [9, с. 89].

У періоді юності особистісні риси можуть зазнавати значних змін. Наприклад, юнаки часто демонструють зниження показників екстраверсії у порівнянні з власними показниками у дитинстві та підлітковому віці [78]. Цю особливість можна пояснити тим, що юнаки більш схильні до рефлексії та роздумів, що вимагає проведення більшого часу з самим собою та своїми переживаннями. На відміну від екстраверсії, показники доброзичливості у юнацькому віці

зростають, адже юнаки починають більш активно займати свої соціальні ролі, входити в нові соціальні групи. Більш виразною стає сумлінність, що пов'язано з тим, що людям у цьому віковому періоді доводиться більш активно досягати успіхів у навчанні та професійній діяльності задля кар'єрного росту. Рівень нейротизму, зазвичай, знижується протягом юнацького віку, тому що ті виклики життя, з якими стикаються юнаки, гуртують у них високу емоційну стабільність. Щодо відкритості новому досвіду, то цей показник зазвичай зменшується протягом філогенезу, та зазвичай, коли людина переходить у юність, то особливих змін він не зазнає [78]. Однак при цьому існують дані, які підтверджують той факт, що ті юнаки, які отримують чи отримали вищу освіту, демонструють більшу відкритість новому досвіду, ніж ті, хто немає вищої освіти [73].

Слід зазначити, що описані вище зміни характерні для тих юнаків, життєвий шлях яких узгоджується зі шляхом соціальної більшості. Згідно з неосоціоаналітичною моделлю, зміни особистості передбачаються соціальними інвестиціями, або інвестиціями у вікові соціальні ролі та інститути, такі як вступ до вищого навчального закладу та початок кар'єри в ранньому дорослому віці. Більшість молодих людей інвестують у нормативні рольові зміни в період юнацтва, які включають в себе вступ до школи, початок роботи та досягнення самодостатності з точки зору житла та фінансів. Таким чином, як нормативні зміни, так і відхилення від них можна пояснити за допомогою принципу соціальних інвестицій. Іншими словами, нормативні рольові переходи до зрілості, такі як перехід від учня, який з дитинства проживає вдома, до працюючої молодої людини, яка живе самостійно або з романтичним партнером, можуть сприяти нормативним змінам у напрямку дорослішання особистості. Крім того, повільніше дозрівання особистості може бути пов'язане з тим, що вона не бере участі у соціально зрілих переходах або приймає

соціально несхвальних вибір [73].

Юнацький період, який є перехідним етапом від дитинства до дорослості та характеризується своїми власними особливостями. Він визначається як завершальний етап ранньої соціалізації, коли особистість починає формувати свою автономію. У цьому віковому періоді відбувається активний розвиток самооцінки, виявляється виражена емоційна амбівалентність та нестабільність, а також відбувається соціальне та професійне самовизначення. Також у юнаків можуть відбуватися перетворення в їхній особистості. Вони часто демонструють зниження рівня екстраверсії на фоні розширення саморефлексії. Доброзичливість стає більш виразною, оскільки юнаки прагнуть розуміти суспільство та його норми, а також знаходити своє місце в ньому. Рівень сумлінності підвищується, що пов'язано з активними зусиллями досягти успіхів у навчанні та професійній сфері. Нейротизму, як правило, зменшується протягом періоду юнацького віку, оскільки виклики життя сприяють розвитку емоційної стабільності. Щодо відкритості до нового досвіду не зазнає значних змін. Важливо відмітити те, що такі зміни більш характерні для юнаків, які йдуть стандартним соціально прийнятим шляхом розвитку життя, в той час як ті, хто робить соціально не стандартні або неприйнятні вибори, демонструють значне відхилення у процесі розвитку особистісних рис.

1.3. Характеристика психічних станів особистості у юнацькому віці

Гострі трансформації у соціальному становищі юнака, перехід до самостійності, пошук свого місця у світі сприяють виникненню відчуття тривоги [19]. Тривога - це загальна емоційна реакція на сприйняття стресу або загрози. Вона характеризується відчуттям страху, дисфорії або побоюванням і часто супроводжується

фізичними симптомами, такими як тремтіння, прискорене дихання та прискорене серцебиття. Вона необхідна для виживання, оскільки запускає реакцію “бий або тікай” у небезпечних обставинах. Однак тривога може вважатися патологічною і вимагати діагностики тривожного розладу, якщо вона стає надмірною, непропорційною обставинам і серйозно погіршує повсякденне функціонування [94].

Проблема тривоги була розкрита у роботах З. Фрейда. Спочатку він пов'язував тривогу із взаємодією нейронних енергій та сексуальністю, пізніше наголошував на конфлікті між тілесними потягами та соціальними нормами, і, нарешті, простежив походження тривоги у травмі народження. З. Фрейд класифікував тривогу на три типи: тривога реальності, невротична тривога та моральна тривога, з подальшим поділом останньої на різні підтипи [27]. Реалістичну тривогу він визначав як емоційну відповідь на загрози зовнішнього світу. Невротичну – як відповідь на загрозу того, що неприйнятні імпульси Ід вийдуть у свідомість, а Его не зможе їх контролювати. Моральну – як переживання за те, що Ід виразить свій непристойний зміст у зовнішній зміст, а Супер-Его відповідь на це відчуттям провини або сорому [14].

Ключові теорії К. Хорні про тривогу обертаються навколо концепції невротичних тенденцій та їхнього впливу на розвиток особистості. К. Хорні запропонувала три невротичні тенденції – рух до інших, рух проти інших і рух від інших – як моделі стосунків, які вважаються невротичними через їхню непропорційну, нерозбірливу і нав'язливу природу [86]. Вона підкреслила, що ці моделі стосунків формуються в результаті впливу навколишнього середовища та раннього досвіду прив'язаності. К. Хорні також підкреслила роль культури у формуванні невротичного характеру та розвитку тривожності, особливо в дитинстві. Крім того, вона підкреслила важливість людських стосунків та взаємодію суперечливих ставлень

до себе та суперечливих наборів цінностей у розвитку невротичної особистості [113]. Теорії К. Хорні про тривожність забезпечують всеосяжну основу для розуміння витоків і проявів невротичної поведінки та її впливу на психологічне благополуччя людини.

До ключових теорій Ч. Спілбергера щодо тривожності належать теорія тривожності «Риса-стан» та її вплив на теорію драйву. Ця теорія тривожності стверджує, що тривожність може бути охарактеризована як стійка риса особистості (риса тривожності) або як тимчасовий емоційний стан (стан тривожності). Крім того, вплив тривожності на комп'ютерне навчання досліджувався у зв'язку з теорією драйву Спенса-Тейлора, яка припускає, що тривожність може впливати на мотивацію та поведінку в навчальних контекстах [102]. Теорія Ч. Спілбергера забезпечила основу для розуміння та вимірювання тривожності в різних умовах, сприяючи розробці втручань та методів лікування, спрямованих на зниження рівня тривожності.

Причини тривожності у юнаків можуть бути пов'язані з соціальними аспектами їхнього життя. Освоюючи нові соціальні ролі, юнак старається узгодити усі свої характеристики в єдине цілісне уявлення, забезпечуючи гармонію між внутрішніми переконаннями та зовнішніми оцінками. На цьому етапі можуть виникати певні суперечності: адекватне розуміння власної особистості або невизначеність; розбіжність між уявленнями про час та реальним його відчуттям; прийняття різних соціальних ролей чи застрягання на одній з них; перебування в стані студентства та одночасне утримання в професійній бездіяльності; зайняття позиції лідера чи невизначеність у міжособистісних відносинах і так далі [4].

На психологічному рівні у період юнацтва особистісна тривожність пов'язана з неузгодженим сприйняттям самого себе. Має місце внутрішній конфлікт самооцінки, коли одночасно

виникають дві протилежні тенденції: бажання високо оцінити себе та відчуття невпевненості. Тривожність може виявлятися у формі напруги, нервозності, відчуття невизначеності, відчуття загрози, страху, невдачі та неможливості прийняття рішень. Безпомічність, невпевненість у собі, перебільшення важливості ситуацій і суб'єктивне відчуття безсилля перед ними – ось основні прояви тривожності, характерної для юнаків [13]. Важливо відзначити, що значущою рисою юнацького віку є психологічна готовність до дорослого життя, яка передбачає необхідність формування чітко визначених життєвих орієнтирів та здатності приймати відповідальні рішення. Рішення, які приймає людина у молодому віці, визначають багато аспектів її подальшого життя, включаючи рівень самореалізації, успіхи та невдачі. У цьому періоді формування особистості молодшої людини супроводжується почуттям страху через невизначеність майбутнього. У цей час юнак розмірковує над тим, як слід будувати своє життя та як зробити правильні кроки для забезпечення якісного майбутнього. Саме в цей період питання вибору стає надзвичайно актуальним, через що може підвищуватись рівень тривоги [19].

Ще одним характерним станом для людей юнацького віку є фрустрація. Вона визначається як негативний емоційний досвід, спричинений неочікуваною втратою стимулів або нездатністю досягти бажаних результатів. Фрустрація може проявлятися як емоційний стан, викликаний труднощами, вимогами або перешкодами, і може суттєво впливати на психічне здоров'я і благополуччя, особливо у студентів, які розчаровані навчанням, соціальним життям або роботою [30].

Однією з основних теорій фрустрації є теорія С. Розенцвейга, яка складається з кількох важливих елементів. Перш за все, вона підкреслює важливість стратегій подолання в неоднозначних

ситуаціях і необхідність дослідження як свідомих, так і несвідомих механізмів подолання. Теорія також обговорює ідею фрустраційної толерантності, яка є психобіологічною здатністю долати складні обставини. Вона також враховує різні орієнтації та реакції на фрустрацію, включаючи фіксацію та регресію, а також роль, яку відіграє агресія, коли стикаєшся з перешкодами на шляху до досягнення мети [100]. С. Розенцвейг розділяв первинну та вторинну фрустрацію. Первинна фрустрація, або позбавлення, виникає, коли людина не може задовольнити свою потребу через відсутність можливості. Вторинна фрустрація характеризується наявністю перешкод чи опору на шляху, який призначений для задоволення потреби. Також він ввів поняття фрустраційної толерантності як здатності особистості переносити фрустрацію без перешкоджання адаптивним процесам [10]. Загалом, теорія С. Розенцвейга пропонує ґрунтовну основу для розуміння та дослідження тонкощів фрустрації та копінг-поведінки.

Юнаки дуже чутливі до фрустраційних подій, адже цей віковий період характеризується емоційною нестабільністю. Однією з ситуацій, які часто викликають переживання фрустрації у юнаків, є ситуація незадовільнення потреби у інтимно-особистісному спілкуванні. Вона може призвести до агресії, нестриманості, образ, замкнутості. Також юнаки часто стикаються з проблемою нестабільності власного «Я», через що виникає амбівалентність бажання наблизитися до іншої людини та страху втратити свою автономність [23]. Також фрустрація може бути викликана невдачами у навчанні, професійному шляху, розчаруванні у світі та тому, як він влаштований [7].

Інший психічний стан, який часто спостерігається у юнаків, - це агресивність. Відносно стійка риса особистості, агресивність вказує на схильність людини діяти агресивно. Вона відрізняється від

поняття агресії, яке визначається як дії, що завдають шкоди або знищують живі або неживі об'єкти, включаючи застосування сили або напад, прямий чи опосередкований. Вона розглядається як невід'ємний аспект особистості. Агресія не завжди втілюється у відверто агресивну поведінку, і складна взаємодія ситуативних і трансситуативних факторів визначає, чи проявляється агресивність як особистісна риса, чи ні. Ця характеристика пов'язана з когнітивною, афективною та поведінковою сферами людини і може призвести до схильності до агресивної поведінки в певних контекстах [69].

Існує теорія, яка пов'язує фрустрацію та агресію. Згідно з теорією фрустрації-агресії Дж. Долларда, неотримання очікуваної винагороди викликає фрустрацію, яка, в свою чергу, спричиняє тенденцію до агресії. Згідно з цією теорією, фрустрація слугує радше емоційним, ніж раціональним каталізатором агресії. На думку Дж. Долларда, фрустрації можуть призвести до агресивних тенденцій, в незалежності від того, чи є воно випадковими або спрямованими на конкретну людину, а ступінь відрази та негативного впливу, пов'язаного з фрустрацією, диктує, наскільки сильно проявляються агресивні нахили. Теорія також підкреслює, як атрибуції та інтерпретації впливають на те, наскільки сильною є фрустрація і як за нею слідує агресивні тенденції [32].

У роботах А. Налчаджяна визначено, що агресивні вчинки можуть призначатися не лише людям, але й тваринам та предметам. Додатково, агресія може бути усвідомлено контрольованою чи імпульсивною, направленою на зовнішні об'єкти або на себе. І. Фурманов, враховуючи спосіб виявлення, виокремлює свідому та невідмінну форми агресії. Згідно з теорією соціального навчання А. Бандури, агресивна поведінка є складною системою навичок, яка вимагає тривалого та всебічного навчання. Для освоєння руйнівних

дій людина повинна спостерігати за соціальними моделями, отримувати заохочення при їхньому виявленні [20].

Характеристика агресивної поведінки в період юності визначається особливістю чутливості цього віку до змін в усвідомленні відношення до себе, власного внутрішнього світу, а також до вміння саморефлексії щодо своєї поведінки та здатності контролювати себе та агресивні реакції. У зв'язку із соціальною ситуацією розвитку в юнацький період зростає інтенсивність афективних агресивних реакцій. Невідповідно сформовані навички самоконтролю та саморегуляції впливають на схильність до роздратованості, що, в свою чергу, призводить до частого вираження агресивного афекту. У цьому віці агресивність виконує дві основні функції: деструктивну та конструктивну. Перша полягає у прагненні контролювати оточуючими, самостверджуватися за рахунок інших, розряджати емоції та утримувати дистанцію від інших. Друга – у бажанні захистити власні переконання, особисті кордони та інших людей, виявити почуття власної гідності, врегулювати відносини з іншими [11].

Також у юнацькому віці може проявлятися ригідність. Багатогранне поняття, ригідність означає схильність до встановлення та підтримки ментальних і поведінкових патернів. Вона відображає суворе домінування психологічних реакцій над обраними принципами та обставинами у керуванні поведінкою [43]. Ригідність характерна для негнучкого способу мислення, коли люди намагаються надмірно контролювати свої психологічні реакції на дискомфорт. Це пов'язано з когнітивною негнучкістю, яка робить людей менш здатними змінювати свої думки у відповідь на нову інформацію або переходити від однієї школи до іншої [109].

Питання ригідності психіки людини знайшло своє місце серед робіт багатьох вчених. В. Ланкес вважає ригідність позитивною

рисою особистості, однак тільки у випадку, коли вона проявляється як вірність, сумлінність та стійкість перед труднощами. Дж. Гілфорд протиставляє їй флексибільність, яка може бути адаптивною та виражатися швидкою зміною установки за необхідності, або ж спонтанною та такою, що проявляється у різноманітності ідей в неструктурованій діяльності. Р. Уайт висловлює думку, що невроз є дисбалансом гнучкості і стійкості саме у бік гіпертрофії стійкості, та описує ригідних людей як таких, що вирізняються своїм перфекціонізмом та прагненням контролю. Е. Гайер експериментально доводить взаємозв'язок між ригідністю та тривожністю. Р. Мей вказує, що вияви психічної ригідності можуть приймати форму невротичного стану, особливо коли спостерігається відторгнення нового та порушується здатність до адаптації, тоді як В. Райх розглядає високі рівні психічної ригідності як характеристику невротичної особистості [17].

Причиною ригідності може бути стрес, пов'язаний з різними тривогами, страхами, а також фрустрацією. Через це ригідність може розглядатися не як особистісна риса, а як стан [18]. Відповідно, враховуючи те, що будь-яка вікова криза є стресором, а у юнаки самі по собі часто зустрічаються з фрустрацією, можна припустити, що вони також часто знаходяться у стані ригідності.

Юнаки відзначаються переживанням тривоги, фрустрації, агресії та ригідності. У цьому віці особистісна тривожність пов'язана з неврегульованим сприйняттям власної особистості, важливістю у прийнятті рішень щодо власного майбутнього та перебільшенням значущості деяких ситуацій. Юнаки виявляють високу чутливість до фрустрацій, оскільки цей віковий період характеризується емоційною нестабільністю. З урахуванням соціальних умов розвитку в юнацькому періоді збільшується інтенсивність афективних агресивних реакцій. Несформовані навички самоконтролю та

саморегуляції впливають на схильність до роздратованості, що в свою чергу може призводити до частого виявлення агресивного афекту. Однак агресія може виконувати не лише деструктивну, але й конструктивну функцію, наприклад, допомагаючи захистити власні кордони, відстояти власну позицію чи виступати на захист інших. Ригідність у юнаків може виявлятися як реакція на зміни та фрустрацію.

1.4. Взаємозв'язок особистісних властивостей з психічними станами

Між рисами особистості та психічними станами існує певний взаємозв'язок. Так, наприклад, екстраверсія має значний вплив на тривожність. Дослідження показали, що люди з високим рівнем екстраверсії, як правило, демонструють нижчий рівень тривожно-депресивної симптоматики [71], а також екстраверсія була визначена як прямий негативний предиктор гелотофобії, страху бути висміяним [103]. В цілому, ці дані свідчать про те, що екстраверсія служить захисним фактором проти тривожності, потенційно знижуючи сприйнятливості до психічних розладів.

Виявлено, що відкритість до нового досвіду має значний вплив на рівень тривожності. Вищий рівень цієї риси асоціюється з нижчим рівнем тривожності. Зокрема, люди з вищим рівнем відкритості до нового досвіду, як правило, з більшою ймовірністю ефективно справляються зі стресом [31]. Крім того, було висловлено припущення, що висока відкритість до нового досвіду може захищати від високого рівня соціальної тривожності, пов'язаної з низьким рівнем довіри [68]. Таким чином, люди з більшою відкритістю до нового досвіду можуть демонструвати нижчий рівень тривожності і можуть бути більш вправними в управлінні стресом і подоланні ситуацій, що викликають тривогу.

Було виявлено, що доброзичливість має значний негативний зв'язок з рівнем тривожності. Існує зворотний зв'язок між доброзичливістю та чутливістю до тривоги, тобто ті, хто є більш доброзичливими, можуть бути менш схильними до тривожності в цілому [56]. Люди з високим рівнем доброзичливості більш схильні проявляти такі риси, як емпатія, співпраця та альтруїзм, що може сприяти їхній здатності справлятися зі стресом і підтримувати позитивні соціальні стосунки. Крім того, такі люди можуть бути більш вправними в пошуку та отриманні соціальної підтримки, що також пов'язано з нижчим рівнем тривожності. Зворотний зв'язок між доброзичливістю та тривожністю загалом свідчить про те, що люди з високим рівнем розвитку цієї риси мають більшу здатність до емоційної регуляції та стійкості перед обличчям стресових факторів [85].

Рівень тривожності суттєво негативно корелює із сумлінністю. Вона прогнозує нижчий рівень тривожності у студентів [89] і знижує ймовірність високого психологічного стресу [49]. Однак важливо зазначити, що на зв'язок між сумлінністю та тривожністю можуть впливати інші фактори, такі як нейротизм та уникаючий стиль прив'язаності, які можуть зменшити позитивний вплив сумлінності на тривожність [57].

Нейротизм суттєво впливає на рівень тривожності в різних групах населення. Дослідження робітників медичної сфери показали, що люди з вищим рівнем нейротизму можуть відчувати більшу тривогу у відповідь на навантаження по догляду за хворими [112]. Крім того, дослідження морських рибалок показало, що нейротизм додатково впливає на симптоми тривоги, впливаючи на рівень стресу в робочих відносинах, що вказує на потенційний опосередкований вплив нейротизму на тривогу через стрес [59]. Також дослідження студентів коледжів у Китаї показало, що

нейротизм може впливати на тривожність щодо навчання через підвищення нетолератності до невизначеності [115]. Ці результати в сукупності дозволяють припустити, що нейротизм може прямо і опосередковано впливати на рівень тривожності за допомогою різних механізмів, в тому числі посилюючи вплив стресу і впливаючи на когнітивні процеси, пов'язані з тривожністю.

Екстраверсія впливає на переживання фрустрації. Дослідження показують, що екстраверти з більшою ймовірністю продовжують реагувати на покарання і фрустрацію, пов'язану з неотриманням винагороди, порівняно з інтровертами. Це свідчить про те, що екстраверти можуть демонструвати полегшення реакції у відповідь на покарання, на відміну від гальмування реакції, яке демонструють інтроверти [88]. Також юнаки-екстраверти схильні демонструвати вищий рівень самооцінки, яка є негативним предиктором фрустраційних переживань [8]. Однак, екстраверти також можуть демонструвати уникаючу поведінку щодо фруструючих ситуацій. Відмова від виконання когнітивних завдань, які викликають фрустрацію, тісно пов'язана з вищими показниками екстраверсії [40].

Відкритість до нового досвіду може пом'якшити вплив фрустрації. Відкритість виступає значущим негативним предиктором дезадаптивних реакцій на невдачі, що свідчить про те, що люди з вищим рівнем цього показника можуть бути краще підготовлені до регуляції та подолання фрустрації. Це свідчить про те, що люди з більш відкритим і сприйнятливим ставленням до нового досвіду та ідей можуть бути менш схильні до фрустрації і можуть мати більш адаптивну реакцію на складні ситуації [55].

Люди з високим рівнем нейротизму більш схильні до переживання фрустрації. Нейротизм пов'язаний зі схильністю відчувати негативні афекти та погано реагувати на стрес, спричинений навколишнім середовищем [50]. Високий рівень

нейротизму пов'язаний з більш негативною первинною та вторинною оцінкою щоденних подій, що призводить до посилення дистресу [29]. Особи з підвищеним нейротизмом, як правило, використовують менш адаптивні копінг-стратегії, такі як відсторонення та вивільнення емоцій, і їм не вистачає проблемно-орієнтованого копіngu [106]. Загалом, нейротизм впливає на подолання фрустрації, сприяючи розвитку неадаптивних стратегій подолання та посилюючи дистрес у відповідь на складні ситуації.

Доброзичливість і фрустрація мають складний взаємозв'язок і залежать від контексту. Згідно з дослідженнями, за певних обставин вона може бути пов'язана з нижчим рівнем фрустрації. Наприклад, коли лікар застосовує дуже афіліативний стиль спілкування, люди з високим рівнем доброзичливості повідомляють про менший рівень гніву і більшу довіру [41]. Аналогічним чином було виявлено, що люди з нижчими показниками цієї риси легше дратуються при здійсненні покупок в Інтернеті [91]. Інші дослідження, однак, виявили, що доброзичливість може бути зв'язком між зловживанням владою на робочому місці та фрустрацією, що вказує на те, що вона може не бути прямим предиктором фрустрації, але може впливати на те, як люди реагують на фрустраційні обставини [45].

Виявлено, що сумлінність позитивно пов'язана з емоційною стійкістю, оскільки люди з високим рівнем сумлінності, як правило, швидше відновлюються після негативних емоційних стимулів. Ця риса також пов'язана з нижчим рівнем негативного впливу емоційних стимулів [64]. Однак зв'язок між сумлінністю та фрустрацією є менш чітким. Хоча деякі дослідження виявили, що сумлінна поведінка загалом є корисною і не пов'язана з безпосередніми когнітивними чи афективними витратами [Kuijpers], інші дослідження показали, що наслідки сумлінності можуть залежати від рівня емоційного інтелекту людини [58].

У різних дослідженнях було виявлено, що екстраверсія має значний вплив на агресивність. Наприклад, дослідження в'єтнамських підлітків виявило значний взаємозв'язок між екстраверсією та фізичною агресією, вербальною агресією та гнівом, причому учні з вищим рівнем екстраверсії демонструють вищий рівень вербальної агресії [72]. Крім того, дослідження агресивності та особистісних рис дітей показало значний позитивний зв'язок між екстраверсією та різними видами агресивності, причому екстраверсія має особливо сильний вплив на дратівливість та фізичну агресію [97].

Відкритість до нового досвіду має значний вплив на агресивність. Люди з високим рівнем відкритості до нового досвіду, як правило, демонструють нижчий рівень агресії. Зокрема, дослідження дзюдоїстів та командних спортсменів показало, що особи з високим рівнем відкритості до нового досвіду характеризуються нижчим рівнем агресії [99]. Аналогічно, дослідження серед ліванських студентів виявило, що вона є важливим предиктором нижчого рівня агресивної поведінки [93].

Доброзичливість постійно пов'язана з різними формами агресії в різних вікових групах і контекстах. Дослідження показали, що нижчий рівень доброзичливості пов'язаний з вищим рівнем агресивності [77]. Крім того, було показано, що вона негативно корелює з агресивною поведінкою за кермом, причому більш доброзичливі люди сприймають агресивну поведінку як менш ворожу [115].

У різних дослідженнях сумлінність постійно пов'язують із нижчим рівнем агресивності. Дослідження показали, що сумлінність негативно прогнозує кібер-агресію серед студентів коледжів, а моральний гнів частково опосередковує цей зв'язок [111]. Крім того, було виявлено, що сумлінність негативно пов'язана зі схильністю до аварій та агресивного водіння, а також опосередковано впливає на

схильність до аварій через вплив на агресивну поведінку на дорозі [80].

Нейротизм постійно пов'язують із підвищеною агресивністю в різних дослідженнях. Наприклад, дослідження агресивної поведінки за кермом показало, що нейротизм позитивно корелює з агресивним водінням [115], а в дослідженні серед медсестер було виявлено, що він має тісний зв'язок з агресивною вербальною комунікацією, і цей зв'язок модерується настроєм, особливо для осіб з високими показниками нейротизму [81].

Екстраверсія негативно пов'язана з психологічною ригідністю, про що свідчать дослідження, яке показало негативний зв'язок між уникненням досвіду та екстраверсією. Люди з високим рівнем екстраверсії часто більш гнучкі у своїх методах когнітивної обробки і більш схильні адаптуватися до нових і непередбачуваних обставин навколишнього середовища, що може призвести до більш низького рівня ригідності [84].

Доброзивчливість безпосередньо пов'язана з більшою гнучкістю у подоланні стресу, на що вказує дослідження про посередницьку роль стресостійкості та гнучкості у подоланні стресу у взаємозв'язку між "великою п'ятіркою" особистісних рис та психологічним дистресом. Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем доброзичливості можуть демонструвати більш адаптивні копінг-стратегії та більшу здатність припиняти неефективні копінг-стратегії та приймати альтернативні [38].

Відкритість до нового досвіду негативно пов'язана з психологічною негнучкістю. Люди, які більш відкриті до нового досвіду, як правило, демонструють нижчий рівень ригідності, яка характеризується жорстким уникненням неприємних переживань, злиттям з некорисними думками та відсутністю контакту з теперішнім моментом, що саме по собі є протиставленням

відкритості до нового досвіду [62].

Дослідження показують, що нейронні кореляти сумлінності включають мережу, яка дозволяє розставляти пріоритети між кількома цілями [92]. Ці дані свідчать про те, що сумлінність пов'язана з когнітивними та поведінковими процесами, які сприяють адаптації, досягненню мети та прийняттю рішень, орієнтованих на майбутнє, що пов'язано з психологічною гнучкістю.

Нейротизм позитивно корелює з ригідністю. Ключовими компонентами нейротизму щодо психологічної негнучкості є труднощі з порушенням регуляції емоцій та відсутність стратегій регуляції емоцій. Дослідження показали, що нейротизм значною мірою пов'язаний з порушенням регуляції емоцій та психологічною негнучкістю [87].

Особистісні риси можуть впливати на переживання тривоги, фрустрації, агресії та ригідності. Нейротизм служить прогнозує підвищений рівень тривожності, в той час як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, сумлінність та доброзичливість є негативними факторами. Екстраверти, люди із високими показниками відкритості до нового досвіду, доброзичливості та сумлінності менше схильні до переживання фрустрації та ригідності, в порівнянні з людьми, які мають підвищений рівень нейротизму і виявляють нахил до інтенсивнішого негативного афекту у фруструючих ситуаціях та підвищеної ригідності. Щодо агресивності, позитивно з нею корелюють екстраверсія та нейротизм, тоді як інші риси Великої п'ятірки мають негативний вплив на цей показник.

Висновки до розділу 1

Властивості особистості, або ж особистісні риси, – це характерні патерни мислення, почуттів і поведінки, які є послідовними у часі та в різних контекстах, називаються рисами особистості. Вони можуть

бути вищого порядку, найбільш загальними вимірами індивідуальних відмінностей особистості, або нижчого порядку, тобто утворювати з більш індивідуальних характеристик загальні риси.

Наразі широко використовується і є найбільш прийнятною класифікація Велика п'ятірка. Вона включає такі риси: екстраверсія, відкритість досвіду, доброзичливість, сумлінність та нейротизм. Екстраверсія характеризується отриманням психічного ресурсу через зовнішні стимули, відкритість новому досвіду – сприйнятливістю людини до нового досвіду, ідей та перспектив, доброзичливість – гармонійністю, альтруїзмом, скромністю та готовністю до співпраці, сумлінність – організованістю, відповідальністю та надійністю, а нейротизм – схильністю до переживання негативних афектів.

Юнацький вік як період переходу з дитинства у дорослість має свої особливості. Вона є останнім етапом ранньої соціалізації, під час якої особистість формує свою автономність. У цей віковий період активно розвивається самооцінка, проявляється виражена емоційна амбівалентність та нестабільність, відбувається соціальне та професійне самовизначення.

Також у юнаків можуть почати змінюватися риси їх особистостей. Вони часто демонструють зниження показників екстраверсії на фоні розгортання саморефлексії. Також більш виразною стає доброзичливість, адже юнаки намагаються зрозуміти суспільство та його норми, знайти своє місце у ньому. Підвищується рівень сумлінності, що пов'язано з тим, що людям у цьому віковому періоді доводиться більш активно досягати успіхів у навчанні та професійній діяльності задля кар'єрного росту. Рівень нейротизму, як правило, зменшується протягом періоду юнацького віку, оскільки виклики життя сприяють високій емоційній стабільності. Щодо відкритості до нового досвіду, цей показник, як правило, зменшується протягом філогенезу, але коли людина входить у юність,

він не піддається значним змінам.

Для юнаків характерними є переживання тривоги, фрустрації, агресії та ригідності. У період юнацтва особистісна тривожність пов'язана з неузгодженим сприйняттям самого себе, важливістю прийняття рішень щодо власного майбутнього, перебільшенням значущості певних ситуацій. Юнаки дуже чутливі до фрустраційних подій, адже цей віковий період характеризується емоційною нестабільністю. Фрустрацію може викликати незадовільнення потреби у спілкуванні, амбівалентність страху втратити свою ідентичність та бажання близькості, невдачі у навчанні, розчарування у світі. З огляду на соціальні умови розвитку в юнацький період, збільшується інтенсивність афективних агресивних реакцій. Недостатньо сформовані навички самоконтролю та саморегуляції впливають на нахил до роздратованості, що в свою чергу призводить до частого виявлення агресивного афекту. Однак, агресія може виконувати не тільки деструктивну, так і конструктивну функцію, наприклад, допомагати захистити власні кордони, відстояти власну позицію, стати на захист інших. Ригідність може проявлятися у юнаків як реакція на зміни та фрустрацію.

Риси особистості можуть впливати на переживання описаних вище психічних станів. Позитивним предиктором тривожності є нейротизм, тоді як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, сумлінність та доброзичливість – негативними. Екстраверти, люди з високими показниками відкритості до нового досвіду, доброзичливості та сумлінності легше та рідше переживають фрустрацію та ригідність, тоді як люди з підвищеним нейротизмом схильні до більш інтенсивного негативного афекту у фруструючих ситуаціях та підвищеної ригідності. Щодо агресивності, то з нею позитивно корелюють екстраверсія та нейротизм, а інші риси Великої п'ятірки – негативно.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ З ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

З метою проведення дослідження було обрано кілька психодіагностичних методик для оцінки певних аспектів особистості.

Перша методика – це п'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова) [16]. Він допоможе охарактеризувати вибірку за вираженістю основних особистісних рис, таких як екстраверсія, легкість прийняття нових вражень, доброзичливість, емоційна стабільність та сумлінність (додаток А).

Друга методика – це тест «Самооцінка психічних станів», розроблений Г. Айзенком. Цей тест допомагає виявити самооцінку психічних станів у досліджуваних осіб, таких як тривога, депресія, емоційна стабільність тощо (додаток Б).

Третя методика – це опитувальник «Визначення рівня самооцінки» розроблений С. Ковальовим. Цей опитувальник допоможе визначити рівень самооцінки у досліджуваних осіб. Він був обраний як додатковий інструмент дослідження, оскільки самооцінка є важливим компонентом багатьох особистісних змін в юнацькому віці, і тому може бути суттєво взаємопов'язаною з даними, отриманими по іншим методикам (додаток В).

Дослідження проводилося з участю 50 студентів віком від 18 до 20 років. Вибірка складається з осіб, які навчається в Київському національному економічному університеті імена Вадима Гетьмана. Отримані результати аналізувалися шляхом кореляційного зв'язку між параметрами «екстраверсія», «легкість прийняття нових вражень», «доброзичливість», «емоційна стабільність», «сумлінність», «тривожність», «фрустрація», «агресивність» та «ригідність»,

визначеними за допомогою двох методик. Отримані дані були представлені у відповідній таблиці.

Цей підхід дозволяє з'ясувати взаємозв'язок між особистісними характеристиками та рівнем вираженості різних психічних станів. Аналіз отриманих даних може вказати на наявність взаємозв'язку між рисами особистості та психічним станом у досліджуваній групі студентів.

П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ, розроблений японським дослідником Хійджіро Тсуїї (Heijiro Tsuji) на основі робіт П. Коста і Р. МакРая (опитувальник NEO PI-R), був адаптований А. Хромовим в 2000 році. Цей опитувальник є одним із варіантів реалізації психологічної моделі «Велика п'ятірка», яка визначає п'ять основних особистісних факторів [16].

Опитувальник складається з 75 протилежних за значенням висловлювань, які виявляють важливі особливості особистості та її поведінки у різних життєвих ситуаціях. У цій методиці немає тверджень, які можна вважати правильними або неправильними, а також «хороших» або «поганих» рис особистості. Респондентам пропонується уважно прочитати кожне висловлювання і визначити, яка його частина більше відповідає їхнім особливостям. Для оцінки використовуються оцінні шкали зі значеннями -2, -1, 0, +1 і +2. Респонденти вибирають відповідну оцінку для кожного висловлювання, враховуючи ступінь вираженості ознаки у своїй особистості.

Після заповнення опитувальника, оціночні значення перетворюються на бали від 5 до 1 і виставляються у бланк відповідей відповідно до номера кожного висловлювання. Кожен з основних факторів складається з п'яти первинних факторів, а значення кожного основного фактора визначається за сумою бальних оцінок його первинних факторів.

Отже, п'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ складається з 75 висловлювань, які дозволяють виявити особливості особистості та поведінки у різних життєвих ситуаціях. У ньому немає правильних або неправильних відповідей, а кожне висловлювання має протилежні варіанти, які вибираються залежно від того, що більше відповідає особистісним особливостям респондента.

Оцінки висловлювань відображають ступінь вираженості певних особливостей. Респонденти вибирають оцінку від -2 до +2 в залежності від того, наскільки сильно або слабо вони відчують ці особливості в своїй особистості. Якщо вибір становить труднощі, можна обрати оцінку 0.

Після заповнення опитувальника результати перетворюються на бали, які відображають ступінь вираженості кожного з основних і первинних факторів. Для кожного основного фактора обчислюється сума бальних оцінок первинних факторів, що входять до нього.

Опитувальник 5PFQ дозволяє отримати інформацію про п'ять основних факторів особистості: екстраверсію, легкість прийняття нових вражень, доброзичливість, емоційну стабільність та сумлінність. Ці фактори дозволяють описати різні аспекти особистості і зрозуміти її поведінку та реакції на різні життєві ситуації [16].

П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ може впливати на дослідження психічних станів, оскільки він надає інформацію про особистісні особливості та поведінку респондентів у різних життєвих ситуаціях. Зокрема, деякі з п'яти основних факторів, визначених цим опитувальником, можуть бути пов'язані з вираженістю того чи іншого психічного стану.

Наприклад, фактор «сумлінність» може вказувати на здатність особистості до самоконтролю, самодисципліни та виконання своїх власних цілей і стандартів. Особи з високим рівнем сумлінності можуть мати сильну внутрішню мотивацію і самодостатність у

досягненні своїх цілей, що може прогнозувати нижчий рівень тривожності, більшу емоційну стійкість, меншу схильність до агресії. Окрім цього, сумлінність пов'язана з когнітивними та поведінковими процесами, які сприяють адаптації, досягненню мети та прийняттю рішень, орієнтованих на майбутнє, що пов'язано зі зменшенням ригідності.

Також, фактор «екстраверсія» може бути пов'язаний з певними психологічними станами. Так, люди з високим рівнем екстраверсії, як правило, демонструють нижчий рівень тривожності, а також скоріше долають фрустраційні переживання, на відміну від інтровертів. Також екстраверти схильні демонструвати вищий рівень самооцінки, яка є негативним предиктором фрустрації. Також люди з високим рівнем екстраверсії часто більш гнучкі та адаптивні.

Фактор «нейротизму» може суттєво впливати на такі психічні стани, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, підвищуючи рівень їхньої вираженості.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка використовується для оцінки неадаптивних станів, таких як тривога, фрустрація, агресія, а також для визначення деяких властивостей особистості, таких як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Ці стани і властивості можуть негативно впливати на процес соціалізації та формування самооцінки у юнаків та дівчат, тому їх діагностика має на меті вчасну корекцію. У цьому тесті тривога розглядається як індивідуальна психічна особливість, що проявляється у частому й інтенсивному переживанні стану тривоги та низькому порозі її виникнення. Тривога пов'язана з емоційним дискомфортом, який виникає внаслідок очікування неблагополуччя і відчуття небезпеки. Фрустрація розуміється як психічний стан, спричинений невдачею у задоволенні потреби або бажання. Це може бути викликано незадоволенням, розчаруванням або перешкодами,

які заважають досягненню мети. Агресивність описується як неспровокована ворожість людини до оточуючих людей і навколишнього світу. Вона не залежить від об'єктивних обставин і може проявлятися у формі нетерпимості, конфліктів або насильства.

В тесті «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка використовується 40 висловлювань, які описують різні психічні стани. Респондентам пропонується уважно прочитати описи цих станів і оцінити, наскільки вони відповідають їхньому стану. Якщо опис збігається зі станом респондента і стан виникає часто, виставляється оцінка 2. Якщо стан виникає рідко, ставиться оцінка 1. Якщо опис не збігається зі станом респондента, виставляється оцінка 0. Бали за кожен групу запитань (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) підраховуються окремо. Для інтерпретації результатів використовується ключ, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню вираження даного стану, 8-14 балів - середньому рівню, а 15-20 балів - високому рівню [16].

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка може мати певний вплив на дослідження особистісних рис, оскільки деякі стани та властивості, визначені цим тестом, можуть бути пов'язані з притаманністю тих чи інших особистісних характеристик.

Наприклад, тривога, фрустрація і агресивність, виявлені за допомогою цього тесту, можуть бути викликані високим рівнем нейротизму чи недостатньою відкритістю для нового досвіду й знань. Високий рівень тривоги може призводити до недостатньої впевненості у власних можливостях і ускладнювати процес прийняття незалежних рішень. Фрустрація, спричинена неуспіхом у задоволенні потреб і бажань, може підірвати мотивацію і силу волі, що буде впливати на сумлінність та самооцінку. Агресивність може впливати на міжособистісні відносини та виникнення конфліктів, що можуть перешкоджати здоровому вираженню екстраверсії,

зменшувати відкритість досвіду, збільшувати емоційну нестійкість.

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов) був обраний додатковим інструментом дослідження. Цей опитувальник може надати інформацію про рівень самооцінки у досліджуваних осіб. Високий рівень самооцінки може свідчити про меншу фрустрацію, тривожність, ригідність та агресивність, а також бути пов'язаним з вираженістю таких особистісних рис, як доброзичливість, екстраверсія, відкритість досвіду, сумлінність.

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» за авторством С. Ковальова є методикою, яка використовується для діагностики рівня самооцінки особистості. Цей опитувальник має 32 судження, і респондент повинен оцінити, наскільки він згоден з кожним з тверджень і наскільки часто такі думки відповідають його власним.

Для кожного твердження надається п'ять варіантів відповідей: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка» та «ніколи». Кожній відповіді призначається певна кількість балів від 4 до 0, в залежності від ступеня згоди з твердженням і частоти подібних думок.

Після завершення опитування проводиться обробка результатів. Бали за всі 32 твердження додаються, утворюючи загальну суму. Далі, результати інтерпретуються згідно з певним ключем. Цей ключ допомагає визначити рівень вираження самооцінки. Зазвичай, ключ визначає, які діапазони суми балів відповідають високому рівню, середньому рівню і низькому рівню самооцінки.

Наприклад, можна використовувати такий ключ: сума балів від 0 до 25 відповідає високому рівню самооцінки, 26-45 балів - середньому рівню, а 46-128 балів - низькому рівню самооцінки. За такою системою інтерпретації результатів, високий і середній рівні самооцінки вважаються адекватними, тоді як низький рівень самооцінки може свідчити про неадекватно занижений рівень самооцінки.

При інтерпретації результатів опитувальника «Визначення рівня самооцінки» за С. Ковальовим, необхідно враховувати кілька аспектів. По-перше, важливо враховувати, що ця методика є лише одним із способів вимірювання самооцінки і не може дати повну картину особистісних характеристик. Тому слід поєднувати цю методику з іншими інструментами.

Крім того, під час інтерпретації результатів слід враховувати контекст та особистісні особливості кожного респондента. Індивідуальні розбіжності в самооцінці можуть бути пов'язані з різними факторами, такими як культурні впливи, соціальний контекст, особисті досвіди та особистісні риси. Тому важливо розглядати результати в ширшому контексті і з урахуванням індивідуальних особливостей кожної особи. Тому опитувальник «Визначення рівня самооцінки» є одним із способів вимірювання самооцінки і його інтерпретація повинна проводитися з урахуванням контексту та індивідуальних особливостей.

Загальною ідеєю включення цієї методики до дослідження є те, що високі показники самооцінки та деяких особистісних рис можуть бути індикаторами меншої вираженості неадаптивних психічних станів. Ці методики дозволяють зібрати дані про внутрішні стани і особистісні риси, які можуть бути пов'язані з самооцінкою. Наприклад, високий рівень самооцінки може вказувати на особистість, яка менш схильна до фрустрації, не боїться нового досвіду, стійко сприймає невдачі, сумлінна, доброзичлива, гнучка та адаптивна.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 20 років. З цих 50 осіб 30 (або 60% від загальної кількості) були дівчата та 20 (або 40% від загальної кількості) хлопці.

Дослідження проводилося для отримання інформації про конкретний компонент або подію, а вік і стать розглядалися як важливі демографічні характеристики для аналізу результатів.

Це дослідження було проведено в досить широкій віковій групі, що дозволило уникнути виключення та отримати більш репрезентативні результати.

Участь більшої кількості дівчат (30 осіб) порівняно з чоловіками (20 осіб) може відображати відмінності у досліджуваному явищі або особливий інтерес жіночої аудиторії. Переважання дівчат у дослідженні може вплинути на можливість узагальнення результатів для загальної популяції, оскільки чоловіки представлені недостатньо.

Віковий діапазон респондентів (від 18 до 20 років) свідчить про те, що дослідження було спрямоване на молодшу вікову групу. Ця інформація про розподіл учасників дослідження за віком і статтю допоможе зрозуміти контекст і обмеження дослідження, а також розглянути результати з точки зору різних підгруп учасників.

Для вивчення рівня самооцінки було використано методику «Визначення рівня самооцінки» розроблену С. Ковальовим [16]. За допомогою цієї методики отримано дані, які вказують на розподіл респондентів за рівнем самооцінки (додаток Г).

Згідно з отриманими даними, 71,7% опитаних мають низький рівень самооцінки, 20% - середній рівень, а у 8,3% респондентів самооцінка є високою. Ці кількісні показники рівня сформованості самооцінки наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл за рівнем самооцінки залежно від статі

Стать	Рівні самооцінки, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	72,2	18,9	8,9

Жінки	71,2	21,0	7,8
Всього	71,7	20,0	8,3

З аналізу розподілу респондентів за статтю видно, що як серед чоловіків, так і серед жінок найбільший відсоток припадає на низький рівень самооцінки (відповідно 72,2% для чоловіків і 71,2% для жінок). У той же час, найменший відсоток спостерігається у високому рівні самооцінки (8,9% для чоловіків і 7,8% для жінок). Середній рівень самооцінки спостерігається у 18,9% чоловіків і 21,0% жінок.

Отже, можна зробити висновок, що більшість респондентів мають низький рівень самооцінки незалежно від статі, хоча розподіл рівнів самооцінки серед чоловіків і жінок має певні відмінності.

Результати розподілу респондентів за рівнями самооцінки та статевими групами можуть мати вплив на психічний стан. Особистість з низьким рівнем самооцінки може відчувати меншу впевненість у собі та своїх здібностях, що може впливати на її тривожність, агресивність, ригідність, або схильність до фрустрації. Низька самооцінка може породжувати постійний страх не досягти очікувань, що викликає тривогу перед можливими невдачами. Вона ж може викликати відчуття безсилля та відсутності рішучості, що може бути джерелом фрустрації. Іноді люди спробують компенсувати свою низьку самооцінку, виражаючи агресію або владність в стосунках з іншими. Це може бути спробою відчувати себе сильнішими та впевненими. Особа з низькою самооцінкою може стати більш ригідною в своїх переконаннях та думках, оскільки боїться змін і нових викликів через страх невдачі. Ригідна установка власних переконань може виступати захисним механізмом перед критикою, яка підтримується низькою самооцінкою.

На противагу цьому, високий рівень самооцінки може сприяти зменшенню тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Людина з високою самооцінкою часто більш позитивно ставиться до себе, своїх можливостей та досягнень, що зменшує рівень тривожності, оскільки вона вірить у свої здібності та можливість досягнення успіху. Також така людина може краще впоратися з фрустрацією та стресом, оскільки вона вбачає в них виклик для особистого росту, а не загрозу для свого благополуччя. Особи з високою самооцінкою можуть бути менш схильними до вияву агресії, оскільки вони відчують себе більш впевненими у власних здібностях. Вони можуть краще управляти негативними емоціями та знаходити конструктивні виходи з конфліктних ситуацій. Такі люди часто відкриті для нових ідей та досвіду, оскільки вони вірять у власні здібності адаптуватися до змін. Це може зменшувати ригідність та сприяти гнучкості мислення.

Результати за методикою «П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ» (в адаптації А. Хромова) представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати за методикою «П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ»

Фактор	Рівні дослідження факторів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтроверсія / екстраверсія	22,2	36,6	41,2
Відособленість / прихильність	28,2	32,0	39,8
Імпульсивність / самоконтроль	25,3	22,0	52,7
Емоційна стійкість / нестійкість	23,3	29,0	47,7

Практичність / експресивність	21,7	22,5	55,8
----------------------------------	------	------	------

Загальні висновки з розподілу респондентів за рівнями дослідження факторів за методикою «П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ» наступні:

За результатами розподілу респондентів за рівнями досліджуваних пунктів за методикою «П'ятифакторного особистісного опитувальника 5PFQ» можна проаналізувати їх вплив на вираженість психічних станів.

Інтроверсія / екстраверсія: згідно з таблицею, 41,2% респондентів мають високий рівень екстравертованості, що свідчить про їхню схильність до ефективного спілкування та соціальної взаємодії. Це може позитивно вплинути на молодих людей, сприяючи зменшенню вираженості неадаптивних психічних станів.

Відособленість / прихильність: високий рівень прихильності (39,8%) може вказувати на бажання респондентів бути частиною соціальної групи та мати тісні стосунки з іншими людьми. Це може сприяти психологічному благополуччю, оскільки спілкування з іншими людьми може допомогти молодим людям усвідомити свої потреби, цінності та розвинути навички міжособистісного спілкування.

Імпульсивність / самоконтроль: Високий рівень самоконтролю (52,7%) може сприяти формуванню емоційної стійкості, а отже меншій вираженості таких станів, як тривожність та агресивність, оскільки передбачає здатність контролювати свої дії, приймати обґрунтовані рішення та контролювати свою поведінку в соціальних ситуаціях.

Емоційна стійкість / нестійкість: високий рівень емоційної стабільності (47,7%) може мати позитивний вплив на психічний стан юнаків, оскільки вони можуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати баланс емоцій. Це дозволяє молодим людям залишатися спокійними та мудрими при прийнятті рішень, що

позначається на їхній здатності діяти самостійно.

Практичність / експресивність: Високий рівень експресивності (55,8%) означає, що респонденти мають робочий розум і здатність організовувати свої дії та вирішувати проблеми. Така особистість здатна постояти за себе і ефективно вирішувати проблеми, уникаючи надмірної фрустрації та ригідності.

Варто також відзначити, що люди з високим рівнем екстравертованості можуть мати схильність до високої самооцінки, оскільки вони зазвичай впевнені в собі та швидко встановлюють соціальні контакти. Екстраверти часто отримують енергію від соціальної взаємодії, і це може позитивно впливати на їхню самооцінку. Також особи з високою самооцінкою можуть бути більш схильні до активної участі в соціальних взаємодіях і встановлення позитивних відносин з іншими. Респонденти з високим рівнем самоконтролю успішніше досягають своїх цілей, що може сприяти підвищенню самооцінки через відчуття досягнень і контролю. Емоційна стійкість в свою чергу може підсилювати впевненість у собі та допомагати утримувати позитивний емоційний стан. Особи, які можуть експресивно виражати свої думки та почуття, можуть частіше отримувати підтримку від інших, що сприяє підвищенню самооцінки. Навпаки, низький рівень самооцінки може негативно вплинути на особистісні риси, що зазнають змін в юнацькому віці. Якщо самооцінка юнаків низька, це може створювати перешкоди для вираження впевненості у своїх силах, побудови соціальної комунікації, породжувати відстороненість від соціуму, ставати причиною імпульсивних та емоційно незважених дій.

Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) таблиця 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл за рівнем прояву психічних станів

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	30,0	60,4	9,6
Фрустрація	40,5	42,5	17
Агресивність	35,5	50,0	14,5
Ригідність	25,5	68,5	6

Розподіл респондентів за рівнем прояву психічних станів, як представлено в таблиці 2.4 за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), вказує на наявність певних залежностей між цими станами та особистісними якостями респондентів [16].

Згідно з результатами дослідження з використанням методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (табл. 2.4), можна визначити рівень прояву психічних станів у розподілі відсотків.

- Тривожність: низький рівень - 30,0%, середній рівень - 60,4%, високий рівень - 9,6%.
- Фрустрація: низький рівень - 40,5%, середній рівень - 42,5%, високий рівень - 17%.
- Агресивність: низький рівень - 35,5%, середній рівень - 50,0%, високий рівень - 14,5%.
- Ригідність: низький рівень - 25,5%, середній рівень - 68,5%, високий рівень - 6%.

За результатами дослідження, можна зробити такі висновки:

Високий рівень тривожності спостерігається лише у 9,6% респондентів. В той час як абсолютна більшість респондентів мають середній рівень тривожності. Це може вказувати на те, що високі рівні екстраверсії, самоконтролю, доброзичливості, відкритості

досвіду та сумлінності сприяють зниженню тривожності, не дивлячись на загальну низьку самооцінку та виклики юнацького віку.

Низький та середній рівень фрустрації відзначений у 40,5% та 42,5% респондентів відповідно, що може свідчити про їхню здатність ефективно впоратися з неспіхами та перешкодами, що сприяє більшій впевненості в собі, сумлінності та відкритості досвіду.

У 50% респондентів спостерігається середній рівень агресивності, що може вказувати на ворожість та негативне ставлення до інших, що може впливати на побудову соціальної комунікації та взаємин з іншими.

Низький рівень ригідності виявлений у 25,5% респондентів, що може свідчити про їхню гнучкість, здатність до адаптації та варіативність у діях, що сприяє відкритості досвіду. 68,5% респондентів мають середній рівень ригідності, що може вказувати на складнощі у переході з підліткового віку до дорослості, що притаманно досліджуваному віковому періоду.

Загалом, високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності може обмежувати гармонійність розвитку респондентів, тоді як низький рівень цих психічних станів сприяє більшій самостійності, залученості до соціуму, доброзичливості та вільному прийняттю рішень.

Було проведено кореляційний аналіз шкал психічних станів тривожності, ригідності, агресивності та фрустрації зі шкалами особистісних рис П'ятифакторного опитувальника особистості за допомогою коефіцієнту Пірсона. Результати аналізу наведено в таблиці 2.4. Встановлено, що екстраверсія має слабкий зв'язок з рівнем агресивності ($\rho = 0.344$, $p = 0.005$). Це означає, що юнаки з вищим рівнем екстраверсії більш схильні проявляти агресивну поведінку по відношенню до інших. Прихильність не має статистично значущих зв'язків з тривожністю, агресивністю чи ригідністю. Проте

був виявлений слабкий обернений зв'язок між прихильністю та фрустрацією ($\rho = -0.328$, $p = 0.007$). Отримані результати можуть вказувати на те, що зі збільшенням відособленості людини від соціуму, тобто меншою її прихильністю до оточуючих, зростає вираженість стану фрустрації. Шкала Імпульсивність-Самоконтроль має статистично значущі зв'язки з тривожністю, фрустрацією та агресивністю. Говорячи про зв'язок зі шкалою тривожності, можна відзначити наявність оберненого зв'язку середньої сили ($\rho = -0.555$, $p < .001$). Це може свідчити про те, що зі збільшенням тривожності зменшується контроль власних дій та зростає імпульсивність. Схожа тенденція наявна і по відношенню до фрустрації ($\rho = -0.505$, $p < .001$), де зі збільшенням рівня фрустрації зростає імпульсивність. Цікавим є виявлений прямий середній зв'язок між самоконтролем та рівнем агресивності ($\rho = 0.472$, $p < .001$). Він означає, що чим агресивнішою є людина, тим більше вона контролює власні дії. Можна припустити, що така тенденція виявляється через намагання компенсувати агресивність та зменшити її прямий вияв, перетворивши його до прикладу на пасивну агресію. Нейротизм (емоційна нестійкість) має статистично значущі прямі зв'язки тривожністю та фрустрацією ($\rho = 0.461$, $p = 0.002$; $\rho = 0.382$, $p = 0.007$ відповідно). Це може вказувати на те, що чим більша емоційна нестійкість, тим схильнішою людина є до підвищення тривожності та фрустраційних реакцій на перешкоди й проблеми. Практичність-Експресивність має слабкий обернений зв'язок з рівнем фрустрації ($\rho = -0.392$, $p = 0.008$). Це може вказувати на те, що зі збільшенням рівня фрустрації людина з більшою вірогідністю буде обирати практичні і звичні моделі поведінки, уникаючи експресивних проявів.

Іншими словами, результати дослідження показали, що з рівнем тривожності в більшій мірі пов'язані такі особистісні риси, як імпульсивність та емоційна нестійкість; з фрустрацією –

відособленість, імпульсивність, емоційна нестійкість та практичність; з агресивністю – екстраверсія та імпульсивність; а ригідність не виявила статистично значущих зв'язків з жодною з особистісних властивостей.

Таблиця 2.4.

		Шкала тривожнос ті	Шкала фрустрац ії	Шкала агресивнос ті	Шкала ригіднос ті
Інтроверсія - Екстраверсія	Pearson' s r	-0.092	-0.024	0.344*	0.021
	p-value	0.524	0.868	0.005	0.884
Відособленніст ь - Прихильність	Pearson' s r	-0.213	-0.328*	-0.158	-0.213
	p-value	0.138	0.007	0.275	0.137
Імпульсивність - Самоконтроль	Pearson' s r	-0.555***	-0.505***	0.472**	-0.189
	p-value	< .001	< .001	0.001	0.188
Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Pearson' s r	0.461**	0.382*	0.138	0.001
	p-value	0.002	0.007	0.339	0.993
Практичність - Експресивніст ь	Pearson' s r	-0.085	-0.392*	0.117	-0.156
	p-value	0.556	0.008	0.417	0.281

За результатами кореляційного аналізу П'ятифакторного особистісного опитувальна та додаткової методики «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова) можна зробити висновок, що рівень Екстраверсії-Інтроверсії має статистично значущі оберені зв'язки середньої сили з рівнем самооцінки ($\rho = -0.441$, $p = 0.002$). Це свідчить про те, що зі зниженням самооцінки людина стає більш схильною до інтроверсії. Можна помітити, що екстравертні юнаки, як

правило, мають вищу самооцінку порівняно з інтровертними. Це може бути пов'язано з їхнім відкритим і товариським характером, який заохочує позитивне ставлення до себе. Також було виявлено, що самооцінка пов'язана з Імпульсивністю та Самоконтролем ($\rho = -0.360$, $p = 0.010$). Обернений середній зв'язок свідчить про те, що нижча самооцінка взаємопов'язана з більшою імпульсивністю дій. Подібна тенденція наявна і по відношенню до Практичності-Експресивності. Слабкий обернений зв'язок ($\rho = -0.398$, $p = 0.004$) може вказувати на тяжіння до практичних рішень та звичної моделі поведінки при низькій самооцінці.

Таблиця 2.5.

		Самооцінка
Інтроверсія - Екстраверсія	Pearson's r	-0.441**
	p-value	0.002
Відособленність - Прихильність	Pearson's r	-0.079
	p-value	0.585
Імпульсивність - Самоконтроль	Pearson's r	-0.360*
	p-value	0.010
Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Pearson's r	0.213
	p-value	0.137
Практичність - Експресивність	Pearson's r	-0.398**
	p-value	0.004

Встановлено також кореляції між психічними станами та рівнем самооцінки, виявленими під час кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Пірсона. Аналіз виявив позитивні двосторонні статистично значущі кореляції між самооцінкою та тривожністю, фрустрацією й ригідністю. Виявлені зв'язки самооцінки і тривожності ($\rho = 0,562$, $p < .001$) вказують на те, що юнаки з високою самооцінкою є більш тривожними. Це може бути пов'язане з

тим, що в юнацькому віці образ Я є не до кінця сформованим і стабільним. Юнаки не завжди можуть в повній мірі оцінити свої можливості. Тому висока самооцінка може породити неадекватно завищені амбіції й страх (тривогу) не досягнути поставлених цілей чи зазнати труднощів. Це ж може бути причиною середнього кореляційного зв'язку між самооцінкою та фрустрацією ($\rho = 0,539$, $p < .001$). Висока самооцінка може бути причиною більших амбіцій та вищим рівнем фрустрації у випадку невдачі чи невиправдання сподівань. Самооцінка також пов'язана з рівнем ригідності ($\rho = 0,429$, $p = 0.002$). Така тенденція може бути пов'язана з тим, що загальна позитивна думка про себе та свої можливості пов'язана певним чином з небажанням змін. І навпаки, якщо у людини низька самооцінка, то вона буде більш охочою до змін та пошуку нових моделей поведінки, аби наявний образ Я відповідав ідеальному Я.

Таблиця 2.6.

		Самооцінка
Шкала тривожності	Pearson's r	0.562***
	p-value	< .001
Шкала фрустрації	Pearson's r	0.539***
	p-value	< .001
Шкала агресивності	Pearson's r	-0.203
	p-value	0.156
Шкала ригідності	Pearson's r	0.429**
	p-value	0.002

Отже, отримані результати підтверджують зв'язок між індивідуально-психологічними особливостями юнаків та такими аспектами психічного стану, як фрустрація, тривога, агресивність. Самооцінка в свою чергу пов'язана з такими особистісними властивостями, як екстраверсія, імпульсивність та практичність; і

такими психічними станами, як тривожність, фрустрація та ригідність.

2.3. Практичні рекомендації щодо гармонізації розвитку особистості в юнацькому віці

В нашому мінливому світі, у юнаків виникають проблеми з підтримкою гармонійного психічного стану. Спробуємо пояснити проблеми та охарактеризувати шляхи розвитку адаптивного стану особистості в юнацькому віці.

Залежність від батьків або інших дорослих. У підлітковому віці деякі юнаки можуть покладатися на своїх батьків або інших дорослих у прийнятті рішень, вирішенні проблем або навіть у виконанні щоденних завдань. Це може зменшити їхню незалежність і уповільнити розвиток навички прийняття рішень.

Страх невдачі. Багато молодих людей можуть боятися небезпеки та невдачі. Це може призвести до уникнення нових викликів, вибору безпечніших шляхів і відмови від самостійних дій. Страх невдачі може перешкоджати їм реалізувати свій потенціал і розвиватися в нових напрямках.

Відсутність впевненості в собі. Деяким юнакам може не вистачати впевненості у собі та своїх здібностей. Це може зменшити їхню готовність брати на себе відповідальність і проходити етап дорослішання. Низька самооцінка та невпевненість можуть перешкодити їхньому розвитку.

Соціальний вплив однолітків. У юнацькому віці однолітки мають величезний вплив на особистість та її становлення. Деякі юнаки можуть повільно втрачати свою ідентичність і намагатися відповідати очікуванням групи, навіть якщо це суперечить їхнім особистим цінностям і бажанням. Це може перешкоджати їхній автономії та здатності робити вибір, що в свою чергу негативно вплине на становлення особистісних рис та системи цінностей.

Обмежений досвід прийняття рішень. Молоді люди можуть мати

невеликий досвід у прийнятті важливих рішень. Це може бути пов'язано з недостатніми навичками самостійного вирішення проблем і недостатньою підтримкою для розвитку навичок прийняття рішень. Цей брак досвіду може ускладнити розвиток самостійності та впевненості у своїх силах, а як наслідок і таких характеристик, як сумлінність, відкритість досвіду, самооцінка, емоційна стійкість тощо.

Невпевненість у майбутньому. Юнацький вік часто асоціюється з нестабільністю та невизначеністю щодо майбутніх планів, кар'єри та особистих цілей. Це може ускладнити розвиток особистості, оскільки юнаки можуть почуватися розгубленими або невпевненими, яким шляхом іти далі.

Неадекватна підтримка. Відсутність належної підтримки з боку сім'ї, школи чи соціального середовища може ускладнити юнакам розвиток самостійності, самооцінки та ідентичності. Недостатня підтримка може включати недостатню свободу вибору, неадекватні очікування або негативну оцінку їхніх незалежних дій.

Ці проблеми можуть вплинути на розвиток та становлення юнаків. Важливо враховувати їх у роботі з молоддю та наданні підтримки, створенні позитивних умов та вихованні навичок самостійності, прийняття рішень та соціальної комунікації.

Зважаючи на вказану інформацію про встановлені кореляції між психічними станами та особистісними рисами, можна запропонувати деякі практичні рекомендації щодо розвитку особистості в юнацькому віці:

1. Самоспостереження: юнакам варто приділяти особливу увагу своїм емоціям, думкам та інші факторам, які можуть впливати на настрій. У цьому віці необхідним є розвиток вміння зосереджуватися на своїх потребах і розуміти, що є джерелами тривоги, агресивності та ригідності.

2. Вміння керувати тривогою: в контексті цього юнаків варто ознайомлювати зі стратегіями зменшення тривоги, такими як глибоке дихання, медитація, фізичні вправи або заняття хобі, які приносять задоволення. Важливо також показати їм, що потрібно відповідати на власні потреби у відпочинку та релаксації.

3. Розвиток навичок розв'язання проблем: юнакам потрібно допомогти навчитися систематично розбиратися зі складностями та використовувати стратегії, щоб знаходити раціональні шляхи вирішення проблем. Вони мають акцентувати увагу на розвитку планування, організації та критичного мислення.

4. Самоактуалізація: у цьому віці юнаки мають віддавати перевагу розвитку своїх інтересів, хобі та мрій. Вони беруть на себе відповідальність за свій власний саморозвиток. Важливо створити собі цілі та стежити за їх досягненням.

5. Підтримка взаємодії: однією з задач юнацького віку є розвиток навички ефективно спілкуватися з іншими, висловлювати свої думки, почуття та потреби, навички слухання та адаптації до інших людей. Важливо будувати здорові взаємні відносини та отримувати підтримку від надійних людей.

6. Всебічний розвиток: варто заохочувати юнаків до набуття нових знань та навичок. Це найбільш підходящий час для розкриття своїх інтелектуальних та здібних задатків, тому юнакам варто пробувати себе в різних сферах діяльності, які їх цікавлять.

Ці рекомендації спрямовані на активне самовизначення, володіння власним життям та зміцнення автономності особистості в юнацькому віці. Реалізація цих практик може допомогти зрозуміти та керувати власними емоціями, розвивати навички розв'язання проблем та досягати своїх особистих цілей.

Головна мета практичного психолога в роботі з особами юнацького віку, які мають негативну самооцінку полягає в тому, щоб

допомогти їм подолати цю проблему і розвинути адекватну самооцінку. Для досягнення цієї мети, першочерговим завданням психолога є надання підтримки й допомоги учасникам, а також навчання їх об'єктивному ставленню до себе та оточуючих. Одним з ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є організація індивідуальної роботи та участь у тренінгах, спрямованих на розвиток соціально-психологічних знань, самопізнання та формування адекватної самооцінки. В подібних видах діяльності можуть бути використані різноманітні практичні вправи, дискусії та рефлексія, спрямовані на розуміння власного потенціалу, впевненості у собі, важливості особистих досягнень та позитивного сприйняття власної особистості.

Проходження подібних тренінгів сприяє не лише формуванню адекватної самооцінки, але й самовдосконаленню особистості. Це допомагає учасникам зміцнити свою внутрішню стійкість, розвинути навички саморегуляції та позитивного мислення, а також знайти своє місце в соціальному оточенні.

Одним зі способів роботи з корекції самооцінки є застосування техніки «Мандала», яка допомагає зняти напругу та тривогу. Мандала – це симетричний малюнок з вираженим центром, який людина може малювати для відображення свого внутрішнього світу, стану, самовизначення в даний момент поза соціальним оточенням.

Під час малювання мандали людина відповідає на екзистенційні питання про себе, такі як «Хто я? Де я? Куди я рухаюсь?». Цей процес дозволяє змінити думки про себе, свої цілі та досягнення, що позитивно впливає на самооцінку. Малювання мандали допомагає розслабитися і зосередитися на власних внутрішніх переживаннях. Техніка «Мандала» може використовуватися як практичний інструмент в роботі з корекцією самооцінки. Психолог може навчати клієнта цій техніці та проводити

сеанси, під час яких клієнт малює мандалу, а потім рефлексує над своїми почуттями, думками та враженнями. Також клієнт може використовувати мандалу самостійно, якщо відчуває потребу у знятті тривоги та розслабленні (Додаток Д).

В цілому, застосування техніки «Мандала» допомагає людині зосередитися на своєму внутрішньому світі, зрозуміти себе краще, переглянути свої думки про себе та досягти позитивного впливу на самооцінку.

Застосування техніки «Мандала» може сприяти розвитку юнаків шляхом наступних механізмів:

- **Самоствердження:** Малювання мандали дозволяє юнакам виразити свої власні думки, почуття та ідеї без страху перед оцінкою або впливом інших. Це сприяє самоствердженню та відчуттю власної цінності, що є важливим елементом розвитку автономності.
- **Саморефлексія:** Під час малювання мандали юнаки можуть зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях та роздумах. Це сприяє саморефлексії та пізнанню власного внутрішнього світу, допомагаючи їм розуміти свої потреби, цінності та цілі.
- **Саморегуляція:** Малювання мандали може слугувати засобом розслаблення та зняття напруги. Це допомагає юнакам вчитися регулювати свої емоції та стрес. Вони навчаються контролювати свої реакції та розробляти стратегії самозахисту.
- **Самопізнання:** Малювання мандали сприяє самопізнанню, оскільки воно дозволяє зосередитися на своїх внутрішніх потребах, бажаннях та цінностях. Це дає можливість краще розуміти себе, свої сильні сторони та слабкості, що сприяє формуванню власної ідентичності.
- **Ставлення цілей:** під час малювання мандали юнаки можуть візуалізувати свої мрії, бажання та цілі.

Після проведення вправи малювання мандали рекомендується

провести обговорення, задавши певні питання учасникам [22, с. 90]:

- Враження від спільної роботи: Запитайте учасників, чи сподобалось їм працювати разом. Чи було це приємним досвідом для них?
- Емоції під час вправи: Попросіть учасників назвати, що саме сподобалося або не сподобалося їм у процесі малювання мандали. Запитайте про їхні враження від самої мандали, як вони відчуються, коли дивляться на свої малюнки.
- Рефлексія: Спонукайте учасників розглянути свою мандалу та подумати, чи хотіли б вони змінити щось у своєму малюнку. Запитайте, чому вони б хотіли щось змінити або, навпаки, залишили б малюнок без змін.
- Визначення назви мандали: Попросіть учасників назвати свої мандали, це може бути будь-яка назва, яка відображає їхні почуття, враження або значення малюнка для них.
- Відчуття та переживання: Запитайте, які у них виникають відчуття, коли вони дивляться на свою мандалу. Чи вони відчують задоволення, спокій, захоплення або щось інше? Дозвольте їм вільно висловити свої емоції.

Після завершення вправи, проводиться обговорення того, наскільки легко або складно було виконувати цю вправу. Учасники мають можливість поділитися своїми враженнями та емоціями. Якщо виникали складності, то обговорюються причини цих складнощів. Важливо врахувати різноманітність емоційних реакцій, які можуть виникнути у учасників під час виконання вправи.

Вправа «Я пишаюся...» допомагає учасникам визнати та висловити свої позитивні сторони, що сприяє підвищенню самооцінки та самовпевненості. Вона також створює позитивну атмосферу в групі, де кожен може бути підтриманий та визнаний за свої досягнення та позитивні якості.

Вправа «Похвала» спрямована на визнання позитивних якостей себе та інших, підвищення самооцінки та створення позитивної атмосфери в групі.

Учасники сідають у коло і по черзі роблять комплімент сусідові, свідомо підкреслюючи його позитивну рису. Наприклад, учасник може сказати: «Я ціную вашу здатність бути хорошим слухачем і підтримувати інших» або «Ви завжди виконуєте свої обов'язки з великою відповідальністю та точністю». Сусід, який отримав комплімент, дякує і робить комплімент наступному учаснику кола. Ця послідовність триває до тих пір, поки кожен учасник не отримає комплімент від своїх сусідів. Вправа «Похвала» сприяє кращому самопочуттю молодих людей, оскільки допомагає розпізнати та підкреслити позитивні особисті якості, які можуть помітити та оцінити інші люди. Це також сприяє покращенню міжособистісних взаємодій, створенню атмосфери позитивного емоційного комфорту, де кожного визнають і цінують за його позитивні якості.

Також, варто запропонувати нові вправи для розвитку важливих для юнаків якостей (Додаток Д):

- Вправа «Прийняття рішень»: Учаснику пропонується прийняти рішення щодо певної ситуації. Важливо, щоб ситуація була реалістичною та пов'язаною з юнаковим життям. Після того, як він прийме рішення, обговорюються можливі наслідки та варіанти дій. Це сприяє розвитку навичок самостійного мислення та відповідальності за свої вчинки.
- Вправа «Розвиток проблемного мислення»: Учасники отримують певну проблему або завдання, для якого потрібно знайти рішення або виконати дії. Вони мають використовувати свої ресурси, навички та критичне мислення для пошуку інноваційних шляхів розв'язання проблеми. Це сприяє розвитку творчого та незалежного мислення.

- Вправа «Створення особистого журналу»: Учасникам пропонується створити особистий журнал, в якому вони можуть записувати свої думки, почуття, досягнення, цілі та задуми. Це дає юнакам можливість зосередитися на своїх особистих потребах, розвивати самоаналіз та саморефлексію, а також зберігати прогрес у своєму розвитку.

- Вправа «Рольова гра»: Учасникам пропонується виконати певну роль або сценарій, де вони повинні приймати рішення, взаємодіяти з іншими людьми та робити важкі вибори. Це сприяє розвитку навичок соціальної компетентності та спроби нових ролей.

- Вправа «Самоаналіз»: Учасникам пропонується скласти список своїх цінностей, інтересів, сильних сторін та областей, в яких вони хотіли б розвиватися. Потім юнаки можуть порівняти свої списки та обговорити, як їхні інтереси та цінності співпадають або відрізняються. Ця вправа сприяє усвідомленню власної ідентичності, пошуку особистих цінностей та визначенню власного шляху розвитку.

- Вправа «Самостійне планування»: Учасникам пропонується самостійно скласти план дій для досягнення певної мети або розв'язання проблеми. Вони можуть визначити кроки, ресурси та терміни виконання. Після цього юнаки можуть обговорити свої плани та отримати зворотний зв'язок від інших учасників. Ця вправа сприяє розвитку навичок самоорганізації, планування та відповідального підходу до досягнення мети.

- Вправа «Кордони та границі»: Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві частини. На одну частину вони записують свої особисті кордони, тобто те, що вони вважають за необхідне захищати від інших людей або впливу зовні. На іншу частину записують свої особисті границі, тобто те, що вони вважають за необхідне установлювати у взаєминах з іншими. Ця вправа сприяє усвідомленню та встановленню особистих границь, що сприяє

розвитку автономності та самостійності.

Таким чином, гармонійний розвиток особистості в юнацькому віці є важливим процесом, якому можна сприяти за допомогою наступних практичних шляхів:

- Надавати юнакам більше відповідальності та самостійності в прийнятті рішень. Давати їм можливість брати на себе відповідальність за свої дії та результати. Поступово збільшувати їхні повноваження та довіряти їм рішення важливих питань.

- Заохочувати юнацтво розвивати критичне мислення та аналітичні навички. Навчити юнаків питати запитання, обговорювати різні точки зору та аргументувати свої погляди. Заохочувати критичне мислення шляхом дискусій, читання різноманітних джерел і сприяння незалежному дослідженню.

- Розвивати навички прийняття рішень. Вчити юнацтво процесу прийняття рішень, навчити їх оцінювати альтернативи, враховувати наслідки та приймати рішення на основі своїх потреб, цінностей та бажань. Допомогати їм розробляти стратегії прийняття рішень та розуміти, що не завжди існує єдиний правильний варіант.

- Посилювати навички комунікації у юнаків шляхом стимулювання їх участі в дискусіях, групових проектах та спільних розвагах. Навчати їх висловлювати свої думки, слухати інших, виражати свої потреби та межі.

- Навчати плануванню та організації. Сприяти розвитку навичок планування, організації свого часу та виконання поставлених завдань.

- Підтримувати самостійність у прийнятті рішень. Надавати юнацтву можливість самостійно приймати рішення і вирішувати проблеми.

- Підтримувати їх у розробці різних рішень, але не

втручатися без необхідності. Дозволити їм вчитися на своїх помилках та знаходити власні шляхи розв'язання проблем.

Висновки до розділу 2

Після проведення аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження за кожною методикою, можна зробити наступні загальні висновки:

Виявлено певні кореляційні зв'язки між психологічними факторами, які допомагають розуміти особистісні особливості осіб юнацького віку. Наприклад, існує зв'язок між рівнем самооцінки та такими факторами як інтроверсія-екстраверсія, імпульсивність-самоконтроль та практичність-експресивність. Ці зв'язки можуть вказувати на те, що особи з вищим рівнем самооцінки мають більш відкритий і товариський характер, який заохочує їх до екстраверсії. Вони ж більш схильні контролювати свої дії та більш експресивні у прояві себе. Також варто відзначити, що переважна більшість респондентів мають високі показники за досліджуваними особистісними властивостями.

На основі методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) виявлено розподіл рівня прояву психічних станів у респондентів на низький, середній і високий. Більшість респондентів мали середній рівень прояву психічних станів, що може свідчити про збалансованість і стабільність їхнього психічного стану. Проте, також виявлено певну кількість осіб з низьким і високим рівнями прояву психічних станів, що може вказувати на наявність емоційних коливань і ризик виникнення психічних проблем. Також було виявлено, що психічні стани суттєво пов'язані з рівнем самооцінки респондентів, а зокрема тривожністю, фрустрацією та ригідністю.

Вибірка осіб юнацького віку за методикою «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова) мала розподіл самооцінки на низький,

середній і високий рівні. Більший відсоток респондентів мали низький рівень самооцінки, що може вказувати на низьку оцінку власних здібностей та важливість позитивного ставлення до себе. Існує відмінність у розподілі рівнів самооцінки залежно від статі, причому чоловіки мали трохи вищий відсоток високого рівня самооцінки, а жінки - середнього рівня.

Встановлено, що певні особистісні риси впливають на рівень тривожності. Зокрема, з підвищенням рівня тривожності в більшій мірі пов'язані такі особистісні риси, як імпульсивність та емоційна нестійкість. Фрустрація виявила кореляцію з відстороненістю, тобто зменшенням соціальних зв'язків, але не виявила значних зв'язків з іншими особистісними характеристиками, що може вказувати на складність та багатокомпонентність їхнього взаємозв'язку. Агресивність має позитивний зв'язок з екстраверсією та самоконтролем. Не було виявлено жодних статистично значущих зв'язків між ригідністю та особистісними властивостями.

У загальному, результати емпіричного дослідження показують взаємозв'язок між рівнем самооцінки, психічним станом та індивідуально-психологічними особливостями осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

1. Юність - період усвідомлення та прийняття відповідальності за майбутнє та близьких. Це початок дорослішання, адаптація до соціальних норм та моральних стандартів. Відмінності в особистісному розвитку у молодих людей свідчать про перехід від дитинства до дорослості. Починається розвиток моралі, емоцій, формування світогляду, системи цінностей та потяг до незалежності є характерними особливостями цього періоду.

Юність – останній етап соціалізації через сім'ю та освітні інститути. Спілкування в цей період грає важливу роль, а самооцінка дозволяє виміряти поведінку та сформувати цілісну соціальну систему. У юнацькому віці формується автономна особистість, важливим фактором є розвиток самооцінки. Юнаки та дівчата в цьому віці починають усвідомлювати себе, критикувати соціальні норми, обговорювати мораль та особисте виховання. Достатня самооцінка сприяє позитивній «Я» концепції, а недостатня – негативній. Формування автономних моделей поведінки у юнацькому періоді вимагає високого рівня самосвідомості та рефлексії. Характер і спосіб мислення стають результатами морального виховання.

Особистісні характеристики в цей період залежать від позиції у групі та від самооцінки людини. Ставлення до себе, інших та світу визначає вектор поведінки та спрямованість розвитку особистості. Цьому віковому періоду притаманними є неврівноваженість та суперечливість природи молодості, виражені в конфліктах між мріями і працею, любов'ю до веселощів і самовладанням. Неврівноваженість характеру проявляється зарозумілістю, нетерплячістю та відсутністю самоконтролю.

Цей період характеризується також емоційністю, що може впливати на характер особистості. У юнацькому віці виявляються

потенційні особистісні невідповідності, такі як зарозумілість, агресивність, що можуть бути спричинені темпераментом чи вихованням. Ці риси можуть не компенсуватися в розвитку та проявлятися особливо в разі психологічно травмуючого досвіду. В юнацькому віці зростає психологічна напруга через інтенсивний інформаційний потік, збільшення видів діяльності та інші фактори, що створюють потребу у гармонізації емоцій та автономії для сучасної молоді.

Юнацький віковий період характеризується автономністю, що пов'язана з розвитком самосвідомості, професійним самовизначенням і входженням у доросле життя. Розвиваються інтелектуальні та професійні інтереси, прагнення до праці, здатність будувати життєві плани. Важливу роль відіграє самотійність особистості відносно дорослих. У юнацькому віці формується моральна свідомість, цінності, індивідуальні особливості. Ключові етапи розвитку в юнацькому віці включають набуття психологічної ідентичності та професійного самовизначення.

2. В юнацькому віці особистісна тривожність пов'язана з неузгодженим сприйняттям себе, викликаючи внутрішній конфлікт самооцінки. Це проявляється у бажанні високо оцінити себе, але одночасно виникає відчуття невпевненості. Тривожність виявляється через напругу, нервозність, відчуття невизначеності, страх, невдачу та неможливість прийняття рішень. Під час юнацтва важливе формування життєвих орієнтирів і прийняття відповідальних рішень, що визначає подальший шлях особистості. У цьому періоді може виникати страх перед невизначеністю майбутнього.

Фрустрація, яка також є характерною для юнацького віку, виникає внаслідок невдач та втрат стимулів, впливаючи на емоційний стан і психічне здоров'я, особливо у студентів. Юнаки відзначаються великою чутливістю до фрустрацій, особливо в

контексті емоційної нестабільності. Незадоволення потреби у інтимно-особистісному спілкуванні може спричиняти агресію, нестриманість та замкнутість. Також вони стикаються з проблемами стабільності власного “Я”, що може викликати амбівалентність у відносинах та страх втратити автономію. Фрустрація може також виникати через невдачі в навчанні, професійному розвитку та розчарування у світі.

Агресивність, яка є рисою особистості у багатьох юнаків, вказує на їхню схильність діяти агресивно. Важливо відрізнити агресивність від самої агресії, яка включає дії, що завдають шкоди об'єктам. Агресія може проявлятися як особистісна риса або в конкретних ситуаціях, залежно від взаємодії різних факторів, включаючи когнітивні, афективні та поведінкові аспекти. Агресивна поведінка в юнацькому періоді обумовлена особливістю чутливості до змін у сприйнятті власного “я” та внутрішнього світу. Соціальна ситуація також впливає на інтенсивність агресивних реакцій. Неформовані навички самоконтролю призводять до роздратованості та частого виявлення агресивного афекту. У цьому віці агресивність має дві функції: деструктивну (контроль, самоствердження за рахунок інших) і конструктивну (захист особистих переконань, гідності, врегулювання відносин).

Стрес, пов'язаний з різними тривогами, страхами та фрустрацією, може викликати у юнаків ригідність, що розглядається не тільки як постійна риса особистості, а й як тимчасовий стан.

3. На основі теоретичного аналізу встановлено, що відкритість до нового досвіду пов'язана з низьким рівнем тривожності, що може допомагати ефективно справлятися зі стресом. Люди, які мають високий рівень відкритості, можуть бути більш вправними в управлінні стресом і подоланні ситуацій, що викликають тривогу. Доброзичливість також пов'язана із зниженням рівня тривожності. Більш доброзичливі особи менш схильні до тривожності в цілому,

проявляє емпатію та співпрацю, що сприяє їхній здатності справлятися зі стресом та підтримувати позитивні соціальні стосунки. Сумлінність прогнозує нижчий рівень тривожності у студентів і зменшує ймовірність високого психологічного стресу. Високий рівень нейротизму може призводити до збільшеної тривоги, яка виявляється як прямий ефект, так і через взаємодію зі стресом та когнітивними процесами.

Екстраверти більш схильні до продовження реакцій на покарання і фрустрацію, порівняно з інтровертами, виявляючи полегшення реакції. Однак екстраверти також можуть виявляти уникаючу поведінку в таких ситуаціях. Люди з високим рівнем відкритості більш схильні до адаптивних реакцій на невдачі, що свідчить про їхню здатність до регулювання та подолання фрустраційних ситуацій. Люди з високим рівнем нейротизму схильні до переживання фрустрації та негативних емоцій від стресу. Вони часто використовують менш адаптивні копінг-стратегії і мають більше дистресу у важких ситуаціях. Доброзичливість і фрустрація мають складний зв'язок, залежний від контексту. Афіліативний стиль спілкування може знижувати рівень гніву та збільшувати довіру у людей з високим рівнем доброзичливості. Однак доброзичливість також може взаємодіяти з фрустрацією, впливаючи на реакцію на фрустраційні обставини. Сумлінність позитивно пов'язана з емоційною стійкістю, і люди з високим рівнем сумлінності швидше відновлюються після негативних емоційних стимулів. Це також пов'язано з меншим негативним впливом емоційних стимулів. Зв'язок між сумлінністю та фрустрацією менш чіткий. Деякі дослідження показали корисність сумлінної поведінки, а інші вказали, що наслідки можуть залежати від рівня емоційного інтелекту.

Екстраверсія суттєво впливає на вербальну агресивність, дратівливість та фізичну агресію в підлітковому та юнацькому віці.

Відкритість до нового досвіду впливає на агресивність. Люди з високим рівнем відкритості зазвичай демонструють нижчий рівень агресії. Доброзичливість пов'язана з різними формами агресії в різних вікових групах і контекстах. Низький рівень доброзичливості зазвичай пов'язаний з вищим рівнем агресивності. Сумлінність також пов'язують із низьким рівнем агресивності. Нейротизм в свою чергу пов'язують із підвищеною агресивністю. Нейротизм має тісний зв'язок з агресивною вербальною комунікацією, і модерується настроєм, особливо для осіб з високими показниками нейротизму.

Екстраверсія пов'язана з гнучкістю та адаптивними копінг-стратегіями, зменшуючи рівень ригідності. Доброзичливість сприяє кращій стресостійкості та гнучкості в подоланні стресу. Відкритість до нового досвіду пов'язана з низькою ригідністю, а сумлінність асоційована з адаптацією та досягненням мети. З іншого боку, нейротизм корелює із збільшеною ригідністю через труднощі в регуляції емоцій та відсутність стратегій регуляції, вказуючи на психологічну негнучкість.

4. З'ясовано, що існує слабкий зв'язок між екстраверсією та рівнем агресивності. Це вказує на те, що хлопці з вищим рівнем екстраверсії, швидше за все, виявлятимуть агресивну поведінку. Прихильність не має статистично значущих зв'язків з тривожністю, агресивністю чи ригідністю. Також було виявлено слабкий обернений зв'язок між прихильністю та фрустрацією. Отримані результати можуть свідчити про те, що зі збільшенням відсутності прихильності до оточуючих людей зростає рівень фрустрації.

Щодо шкали Імпульсивність-Самоконтроль, вона має статистично значущі зв'язки з тривожністю, фрустрацією та агресивністю. Зокрема, спостерігається обернений зв'язок середньої сили між тривожністю і самоконтролем, що може свідчити про зменшення контролю в діях зі збільшенням тривожності. Тенденція

аналогічна із зростанням фрустрації, де збільшення рівня фрустрації сприяє імпульсивності. Цікавий результат - прямий середній зв'язок між самоконтролем та рівнем агресивності. Це може свідчити про те, що людина, яка проявляє агресивну поведінку, контролює власні дії в більшій мірі, що може бути спробою компенсувати агресивність через пасивні прояви.

Щодо нейротизму (емоційної нестійкості), виявлено статистично значущі прямі зв'язки з тривожністю та фрустрацією. Це може свідчити про те, що особи з вищою емоційною нестійкістю схильні до збільшення тривожності та реакцій на фрустрацію при виникненні труднощів і проблем.

Щодо шкали Практичність-Експресивність, виявлено слабкий обернений зв'язок з рівнем фрустрації ($\rho = -0.392$, $p = 0.008$). Це може свідчити про те, що при збільшенні рівня фрустрації людина вибирає більш практичні та звичні моделі поведінки, уникаючи експресивних виявів.

5. Отже, для сприяння розвитку особистості у юнацькому віці можна застосовувати практичні методи, такі як сприяння відповідальності, розвиток критичного мислення, навчання навичок прийняття рішень, розвиток комунікаційних навичок, навчання плануванню та організації, а також підтримка самостійності у прийнятті рішень. Додатково, при роботі з актуалізацією образу «Я» та корекцією самооцінки можна застосовувати техніку «Колаж». Учасники можуть створювати колажі на різні теми, що потребують рефлексії, і використовувати цей процес для подальшої саморефлексії та сприяння. Техніка «Мандала» може використовуватися як практичний інструмент в роботі з корекцією самооцінки. Психолог може навчати клієнта цієї техніці та проводити сеанси, під час яких клієнт малює мандалу, а потім рефлексує над своїми почуттями, думками та враженнями. Також клієнт може

використовувати мандалу самостійно, якщо відчуває потребу у знятті тривоги та розслабленні. Для групових занять рекомендується використовувати вправу під назвою «Я пишаюся...». Ця вправа має на меті позитивну оцінку своїх рис характеру та умінь, а також підвищення самооцінки через репрезентацію своїх позитивних якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г. О. Категорія гармонії в аналізі проблем освіти / Г.О. Балл // Педагогічна майстер- ність академіка Івана Зязюна : зб. наук. пр. / Гол. редкол. Н.Г. Ничкало. – К. : Богданова А. М., 2013. – С. 114–120.
2. Басюк О.Б. Особливості психокорекції осіб юнацького віку з високим рівнем невротичності / О.Б. Басюк // Науковий вісник Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ. Серія психологічна. – Львів, 2008. – Вип. 2. – С. 118 – 129.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : Сходження до духовності: / І. Д. Бех. // наук. видання. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів / Блохіна І. О. – Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2021. – (4), 82-86.
5. Болтівець С. І. Духовність і мораль у молодіжному середовищі / С. І. Болтівець // Всеукр. науково-популярний журнал Дивосвіт, 2003. – № 2 – С. 252–254.
6. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія / М. Й. Боришевський. – К. : Еллада, 2012. – 608 с.
7. Вовк М. В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій юнацького віку / Вовк М. В. – 2013.
8. Драниця О.В. Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку / [Драниця О.В.] - Національний Авіаційний Університет, 2021
9. Завацька Н. Є. Соціально-психологічні чинники психосоматичних розладів у студентсь- кої молоді : монографія // Н. Є. Завацька, Л. М. Клевець / під ред. Н. Є. Завацької. – Лу- ганськ : СНУ ім. В. Даля ; Алчевськ : ДонДТУ , 2013. – 181 с.
10. Зливков В. Л.(2016). Психодіагностика особистості у

кризових життєвих ситуаціях / Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. – 2016.

11. Зотова Л. Є. Особливості прояву агресивності в ранньому юнацькому віці / [Зотова Л. Є., Кісельова А. В., Ільїн Є. П., Пономарьова М. С] – Редакційна колегія, 2020 – 61.

12. Левицька Л. В. Розвиток саногенних почуттів в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис канд. психол. наук : 19.00.07 / Левицька Л. В. – Хмельницький : Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького, 2011. – 20 с.

13. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку / Левковська Л. – Молодий вчений, 2022. – (1 (101)), 57-60.

14. Нікольська Є. Чинники тривожності серед викладачів НаУКМА / Нікольська Є. – 2020.

15. Павлик Н. В. Гармонізація характеру старшокласників : спецкурс / Н. В. Павлик. – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. – 126 с.

16. Павлик Н. В. Психодіагностичні методики дослідження особистісної спрямованості та ступеню гармонійності характеру в юнацькому віці / Н. В. Павлик // Прак. психологія та соц. робота. – № 11 (188), 2014. – С. 43–52.

17. Пянківська, Л. В. Теоретичний аналіз проблеми психічної ригідності особистості. 2020

18. Сафін О.Д. Психічна ригідність учасника бойових дій у контексті його адаптації до умов мирного життя // Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Освітньо-наукове забезпечення діяльності складових сектору безпеки і оборони України», НАДПСУ ім. Б.Хмельницького. – Хмельницький, 2017 – С. 445-446.

19. Стуліка О. Особливості переживання страху та тривожності

в юнацькому віці / Стуліка О., Неделько П. // Молодий вчений, 2022. – (11 (111)), 18-22.

20. Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці / Товт В. В. – 2021.

21. Хурчак А.Е. Психологічні особливості амбівалентності атитюдів у юнацькому віці / А.Е. Хурчак ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2004. – 254 с.

22. Чорнобровкін В.М., Чорнобровкіна В.А. Діагностика фрустраційних реакцій педагогів/В.М. Чорнобровкін, В.А. Чорнобровкіна. - К.: НВЦ Перспектива, 2000.

23. Шейко А. О. Особливості переживання критичних ситуацій в юнацькому віці (Doctoral dissertation, Маріупольський державний університет) / Шейко А. О. – 2016.

24. Abdellaoui A. Associations between loneliness and personality are mostly driven by a genetic association with neuroticism / [Abdellaoui A., Chen H. Y., Willemsen G et al.]; Journal of personality, 2019, 87.2: 386-397.

25. Ackerman P. L. On weaving personality into a tapestry of traits. / Ackerman P. L / British Journal of Psychology, 2009, 100.S1: 249-252.

26. Alispahic S. Big five personality traits as predictors of mindfulness: a study on a bosnian sample / Alispahic S., Hasanbegović-Anić E., Tuce Đ // Epiphany, 2021, 14.1: 147.

27. Andri A. Anxiety theory based on classic psychoanalytic and types of defense mechanism to anxiety / Andri A., Dewi P. Y. – Journal of the Indonesia Medical Association, 2007. – 57(7), 233-237.

28. Arnold K. E. Individual variation in the oxidative costs of personality traits / [Arnold K. E., Herbor, K. A., Adam A., Alexander L.] Functional Ecology, 2015, 29.4: 522-530.

29. Ashwini K. Personal identity and neuroticism among late adolescents / [Ashwini K., Indumathy J., Ashwini U.R., Divvyalakshmi N.N] - Indian Journal of Psychological Science, 2018 – 10(1), pp.21-27.

30. Bares C. T. When loss hurts: Psychobiological basis of frustration / Bares C. T., Morillo-Rivero L. E., Papini M. R. – *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 2021. – 55(2), e1443-e1443.
31. Basirat Z. Differences between infertile women with and without PCOS in terms of anxiety, coping styles, personality traits, and social adjustment: A case-control study / [Basirat Z., Faramarzi M., Chehrazi M., Amiri M., et al.] - *Archives of Gynecology and Obstetrics*. 2020 – 301:619-26.
32. Berkowitz, L. Frustrations, appraisals, and aversively stimulated aggression / Berkowitz, L. – *Aggressive behavior*, 1988. – 14(1), 3-11.
33. Bijnen E. J. The questionable value of cross-cultural comparisons with the Eysenck Personality Questionnaire / Bijnen E. J.; Poortinga Y. H. // *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1988, 19.2: 193-202.
34. Bouiri O. Correlative study between personality traits, student mental skills and educational outcomes / Bouiri O., Lotfi S., Talbi M. // *Education Sciences*, 2021, 11.4: 153.
35. Campbell J. B. Interrelationships of the Eysenck Personality Inventory and the Eysenck Personality Questionnaire / Campbell J. B., Reynolds J. H. *Educational and Psychological Measurement*, 1982, 42(4), 1067-1073.
36. Caspi, A., Roberts, B.W. and Shiner, R.L. Personality development: Stability and change. / [Caspi A., Roberts B.W., Shiner, R.L.] – *Annu. Rev. Psychol.*, 2005 – 56, pp.453-484.
37. Chapman B. P. Hierarchical structure of the Eysenck Personality Inventory in a large population sample: Goldberg's trait-tier mapping procedure / [Chapman B. P., Weiss A., Barrett P., Duberstein P.] *Personality and individual differences*, 2013, 54.4: 479-484.
38. Chen L. Pathways linking the big five to psychological distress:

Exploring the mediating roles of stress mindset and coping flexibility / [Chen L., Qu L., Hong R.Y.] - Journal of Clinical Medicine. 2022 – Apr 19;11(9):2272.

39. Church A. T. Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures / [Church A. T., Katigbak M. S., Locke K. D]; Journal of Cross-Cultural Psychology, 2013, 44.4: 507-534.

40. Cooper C. Personality and performance on a frustrating cognitive task / [Cooper C, Taylor R] - Perceptual and Motor Skills. 1999 – Jun;88(3_suppl):1384

41. Cousin G. Trait-agreeableness influences individual reactions to a physician's affiliative behavior in a simulated bad news delivery / [Cousin, G] - Health Communication, 2016 – 31(3), pp.320-327.

42. Deci E.L. The support of autonomy and the control of behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan. // Journal of Personality and Social Psychology, – 1987 – No 53 – P. 1024- 1037

43. Dindo L. Cross-sectional relations between psychological inflexibility and symptoms of depression and anxiety among adults reporting migraines or risk factors for cardiovascular disease / Dindo L., Brandt C. P., Fiedorowicz J. G. – Journal of contextual behavioral science, 2019. – 13, 1-6.

44. Duong C. D. Big Five personality traits and green consumption: bridging the attitude-intention-behavior gap. Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics, 2022, 34.6: 1123-1144.

45. Eissa G. Supervisor role overload and frustration as antecedents of abusive supervision: The moderating role of supervisor personality / [Eissa G., Lester S.W.] - Journal of Organizational Behavior. 2017 – Mar;38(3):307-26.

46. Erfani S. S. The relationship between Big-Five personality traits, English language proficiency scores on IELTS, and academic success of Iranian foreign students / Erfani S. S., Mardan H // Theory and Practice in

Language Studies, 2017, 7.11: 1046-1058.

47. Fajkowska M. Personality dynamics: Regulatory mechanisms and processes / Fajkowska M., Quirin M., Rauthmann J. // Journal of Personality, 2023.

48. Fancher R. E. Gordon Allport. In: Oxford Research Encyclopedia of Psychology. 2020.

49. Feizi, A. A cross-sectional population-based study on the association of personality traits with anxiety and psychological stress: Joint modeling of mixed outcomes using shared random effects approach / [Feizi A., Keshteli A.H., Nouri F., Roohafza H., et al.] - Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences, 2014 – 19(9), p.834.

50. Ferreri, N.R. Identifying and understanding individual differences in frustration with technology / [Ferreri N.R., Mayhorn C.B] - Theoretical Issues in Ergonomics Science, 2023 – 24(4), pp.461-479.

51. Francis L. J. The short-form revised Eysenck personality Questionnaire (EPQ-S): A German edition / Francis L. J., Lewis C. A., Ziebertz H. // 2006.

52. García-Torres F. Commentary: Eysenck personality questionnaire revised psychoticism predicts motivational-somatic symptoms of depression in breast cancer survivors / [García-Torres F., Alós F. J., Pérez-Dueñas C.]; Frontiers in Public health, 2016, 4: 42.

53. Gleason K. A. Agreeableness as a predictor of aggression in adolescence / [Gleason K. A.; Jensen-Campbell L. A., South Richardson D.]; Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 2004, 30.1: 43-61.

54. Grodin E. N. The neuroanatomical delineation of agentic and affiliative extraversion / Grodin E. N., White T. L // Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2015, 15: 321-334.

55. Hadlington L. End-user frustrations and failures in digital

technology: exploring the role of Fear of Missing Out, Internet addiction and personality / [Hadlington L., Scase M.O] - Heliyon. 2018 – Nov 1;4(11).

56. Hearon B.A. Not the exercise type? Personality traits and anxiety sensitivity as predictors of objectively measured physical activity and sedentary time / [Hearon B.A., Harrison, T.J] - Journal of Health Psychology, 2021 – 26(12), pp.2153-2163.

57. Holmberg D. Conscientiousness and attachment avoidance as moderators of the association between attachment anxiety and neuroticism: An interpersonal perspective / [Holmberg D., McWilliams L.A., Patterson A.] - Journal of Social and Personal Relationships. 2013 – Jun;30(4):515-25.

58. Homan A.C. Managing team conscientiousness diversity: The role of leader emotion-regulation knowledge / [Homan A.C., van Kleef, G.A] - Small Group Research, 2022 – 53(4), pp.532-562.

59. Hu K. The stress model of neuroticism and anxiety symptoms in fishermen / [Hu K., Li S., Jiang H., Yang J.] - International Maritime Health. 2022 – 73(4):203-12.

60. Hur Y. Evidence for nonadditive genetic effects on Eysenck Personality Scales in South Korean twins. Twin Research and Human Genetics, 2007, 10.2: 373-378.

61. Jackson C. J. The structure of the Eysenck personality profiler / [Jackson C. J., Furnham A., Forde L., Cotter, T.]; British Journal of Psychology, 2000, 91.2: 223-239.

62. Jacobs L, Allen R, Ly T, Bell J, Carroll D, Halli-Tierney A. Psychological Inflexibility and Geriatric Primary Care: Transforming Peri-Urban and Rural Aging / [Jacobs L., Allen R., Ly T., Bell J., Carroll D., et al.] – Innovation in Aging. 2021. – 5(Suppl 1):831.

63. James O. The Effects of Trait Extraversion on University Student Mental Health and Well-being During Lockdown: A Systematic Review / James O., Hassoulas A., Umla-Runge K // BJPsych Open, 2023,

9.S1: S55-S55.

64. Javaras K.N. Conscientiousness predicts greater recovery from negative emotion / [Javaras K.N., Schaefer S.M., Van Reekum C.M., Lapate R.C., et al.] - *Emotion*, 2012 – 12(5), p.875.

65. Jayawickreme E. Personality dynamics / [Jayawickreme E., Fleeson W., Beck E. D., Baumert A., Adler J. M.]; *Personality Science*, 2021, 2: 1-18.

66. Jensen-Campbell L. A. Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict / Jensen-Campbell L. A., Graziano W. G. // *Journal of personality*, 2001, 69.2: 323-362.

67. Ji A., Esqueda A. P. The Relationship between Developmental Factors and the Big Five personality Traits. *Journal of Student Research*, 2022, 11.4.

68. Kaplan S.C. Social anxiety and the big five personality traits: The interactive relationship of trust and openness / [Kaplan S.C., Levinson C.A., Rodebaugh T.L., Menatti A., et al.] - *Cognitive Behaviour Therapy*. 2015 – 44(3):212-22.

69. Khrystyna M. The terminological interaction «aggression-aggressiveness» in the philosophical and legal discourse / Khrystyna M. – *Law*, 2023 – Volume 10, Number 1(37): 100-106

70. Kuijpers, E. Does it pay off to act conscientiously, both now and later? Examining concurrent, lagged, and cumulative effects of state conscientiousness / [Kuijpers E., Pickett J., Wille B., Hofmans J.] - *European Journal of Personality*, 2024 – 38(1), pp.21-35.

71. Lassen E.R. 2022. Personality traits and hardiness as risk-and protective factors for mental distress during the COVID-19 pandemic: a Norwegian two-wave study / [Lassen E.R., Hagen K., Kvale G., Eid J., et al.] - *BMC Psychiatry*, 2022 – 22(1), p.610.

72. Le D.T. Personality traits and aggressive behavior in Vietnamese adolescents / [Le D.T., Huynh S.V., Vu T.V., Dang-Thi N.T.,

Nguyen-Duong B.T., et al.] - Psychology Research and Behavior Management. 2023 – 1987-2003.

73. Leikas S. Personality Trait Changes Among Young Finns: The Role of Life Events and Transitions / Leikas S., Salmela-Aro K. // Journal of Personality, 2015. – 83(1), 117–126.

74. Lim S. L. Kill chaos with kindness: Agreeableness improves team performance under uncertainty / [Lim S. L., Bentley P. J., Peterson R. S., Hu X. et al.]; Collective Intelligence, 2023, 2.1: 26339137231158584.

75. López-Aguilar P. Human susceptibility to phishing attacks based on personality traits: The role of neuroticism / López-Aguilar P., Solanas A // In: 2021 IEEE 45th Annual Computers, Software, and Applications Conference (COMPSAC). IEEE, 2021. p. 1363-1368.

76. Mccrae R. R. The five-factor model of personality traits: Consensus and controversy. The Cambridge handbook of personality psychology, 2009, 148-161.

77. Miller C.A. Agreeableness and alcohol-related aggression: the mediating effect of trait aggressivity / [Miller C.A., Parrott D.J., Giancola P.R.] - Experimental and clinical psychopharmacology. 2009. – 17(6):445.

78. Milojev P. Normative personality trait development in adulthood: A 6-year cohort-sequential growth model / Milojev P., Sibley C. G.// Journal of personality and social psychology, 2017. – 112(3), 510.

79. Moghanloo M. Comparison of personality profile of prison criminals in the Yasooj Central Penitentiary and noncriminals based on 16 personality factors. Industrial Psychiatry Journal, 2021, 30.2: 316.

80. Mohd Kassim M.A. A partial least square approach to predict direct and indirect effects of personality traits, aggressive driving and accident proneness: An integrated safety and logistics framework / [Mohd Kassim M.A., Abdul Hanan S., Abullah M.S., Aziz A.B., Chan P.H.] - International Journal of Supply Chain Management (IJSCM). 2020;9(4):635-42.

81. Molero Jurado M.D. Personality and the moderating effect of mood on a verbal aggressiveness risk factor from work activities / [Molero Jurado M.D., Pérez-Fuentes M.D., Barragán Martín A.B., Simón Márquez M.D., et al.] - Journal of clinical medicine. 2018. – 7(12):525.

82. Mukherjee D. The influence of personality traits on johari window perception and self-disclosure in the workplace / [Mukherjee D., Pahwa V., Moza B., Ujjainia P.]; IP International Journal of Forensic Medicine and Toxicological Sciences 2023;8(3):100–107

83. Mungure D. M. Major personality traits that relates to the life outcomes of an individual in the big five theory of personality: A Review Of Literature. 2021.

84. Nair A.U. Cognitive Flexibility and Big Five Personality Traits of College Students / [Nair A.U., Abraham A.M., Mamachan M, Basheer S, Jacob FG, Nair NB, John JM] - Journal homepage: www.ijrpr.com ISSN.;2582:7421.

85. Nouri F. Personality traits are differently associated with depression and anxiety: Evidence from applying bivariate multiple binary logistic regression on a large sample of general adults / [Nouri F., Feizi A., Hassanzadeh Keshteli A., Roohafza H., et al.] - Psychiatria Danubina. 2019 – Nov 4;31(4):448-56.

86. Parker S. Moving away, against and toward god: Karen Horney's neurotic trends and relationship to God / [Parker S., Dewberry J., Lloyd B., Smith J. R.] – Journal of Psychology and Christianity, 2009 – 28(1), 36.

87. Paulus D.J. Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression / [Paulus D.J., Vanwoerden S., Norton P.J., Sharp C.]. – Journal of affective disorders. 2016. – 190:376-85.

88. Pearce-McCall D. Expectation of success following noncontingent punishment in introverts and extraverts / [Pearce-McCall D., Newman J.P.] - Journal of Personality and Social Psychology. 1986 –

Feb;50(2):439.

89. Rad F. F. The correlation between teacher's personality and the level of student's anxiety / [Rad F. F., Ferdosipour A] - International Journal of Innovative Research in Education, 2020 – 7(2), 64–70.

90. Roberts B. W. Personality psychology / Roberts B. W., Yoon H. J // Annual review of psychology, 2022, 73: 489-516.

91. Román S. Personal determinants of online shopping frustration and its influence on consumers' positive word of mouth / [Román S., Riquelme I.P] - Journal of Electronic Commerce Research, 2014 – 15(2), p.87.

92. Rueter A.R. The goal priority network as a neural substrate of Conscientiousness / [Rueter A.R., Abram S.V., MacDonald III A.W., Rustichini A., et al.] – Human Brain Mapping. 2018. – 39(9):3574-85.

93. Sanchez-Ruiz M.J. Individual and social correlates of aggressive behavior in Lebanese undergraduates: The role of trait emotional intelligence / [Sanchez-Ruiz M.J., Baaklini A.] - The Journal of Social Psychology. 2018 – 158(3):350-60.

94. Saradhadevi S. Anxiety Disorders / Saradhadevi S, Hemavathy V. // Cardiometry, 2022. – Issue 24; p.1010-1012.

95. Schmitt D. P. The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations / [Schmitt D. P., Allik J., McCrae R. R., Benet-Martínez V.] Journal of cross-cultural psychology, 2007, 38.2: 173-212.

96. Shahzad K. Impact of Big Five personality traits on authentic leadership / Shahzad K., Raja U., Hashmi S. D // Leadership & Organization Development Journal, 2020, 42.2: 208-218.

97. Soga S. An analysis of the relationship between aggressiveness and personality traits of children / [Soga S., Shimai S., Otake K.] - Shinrigaku kenkyu: The Japanese Journal of Psychology. 2002 – 73(4):358-65.

98. Soto C. J. Personality traits in childhood and adolescence:

Structure, development, and outcomes / Soto C. J., Tackett J. L. // *Current Directions in Psychological Science*, 2015, 24.5: 358-362.

99. Stanković N. Aggressiveness in judokas and team athletes: Predictive value of personality traits, emotional intelligence and self-efficacy / [Stanković N., Todorović D., Milošević N., Mitrović M., et al.] - *Frontiers in Psychology*. 2022 – 12:824123.

100. Sugihara A. Evaluating the Coping Behavior of Children with Psychosomatic Disorders under Frustrating Situations Simulated Using the Rosenzweig Picture-Frustration Study / [Sugihara A., Okada A., Horiuchi M., Yabe M., et al.]; – *Acta Medica Okayama*, 2023. – 77(2), 185-192.

101. Tang A. Infant behavioral inhibition predicts personality and social outcomes three decades later / [Tang A., Crawford H., Morales S., Degnan K et al.]; *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2020, 117.18: 9800-9807.

102. Tapaskou, T. Association of Spilberger anxiety scale with nutritional attitudes, Mediterranean diet adoption and anthropometric characteristics in a sample of young adults / [Tapaskou T., Karantonis H., Rigopoulos N., Koutelidakis A.] – *Clinical Nutrition ESPEN*, 2018. – 24, 174.

103. Tsai, M.N. Extraversion is a mediator of gelotophobia: A study of autism spectrum disorder and the Big Five / [Tsai M.N., Wu C.L., Tseng L.P., An C.P., et al.] - *Frontiers in Psychology*, 2018 – 9, p.150.

104. Tucaković L. Personality and affective correlates of openness to experience from Big Five and HEXACO personality models: The dual nature of Big Five openness / Tucaković L., Nedeljković B // *Journal of personality assessment*, 2023, 105.4: 544-554.

105. Van Kampen D. The theory behind Psychoticism: a reply to Eysenck. *European Journal of personality*, 1996, 10.1: 57-60.

106. Vollrath M. Neuroticism, coping and change in MCMI-II clinical syndromes: test of a mediator model / [Vollrath M., Torgersen S., Alnæs R.] - *Scandinavian Journal of Psychology*, 1998 – 39(1), pp.15-24.

107. Watson D. Aspects of extraversion and their associations with psychopathology / [Watson D., Ellickson-Larew S., Stanton K., Levin-Aspenson H.F., et al.] *Journal of Abnormal Psychology*, 2019, 128.8: 777.

108. Widiger T. A. Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications / Widiger T. A., Oltmanns J. R // *World psychiatry*, 2017, 16.2: 144.

109. Wu F. Personality dynamics: The integration of process and trait \ Wu F., Hu Y. // *Advances in Psychological Science*, 2023, 31.7: 1269.

110. Wu J. S. T. A Framework on Polarization, Cognitive Inflexibility, and Rigid Cognitive Specialization/ Wu J. S. T., Hauert C., Kremen C., & Zhao J. // *Frontiers in Psychology* – 2022. – 13, 1386.

111. Xie D. Effects of undergraduates' conscientiousness on their cyber aggression: The roles of online moral anger and gender / [Xie D., Xie Z.] - *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2023 – 51(1):1-8.

112. Yang X.Y. The Moderation Role of Neuroticism for Anxiety among Burdened Dementia Caregivers: A Study on Care Giver-Recipient Dyads / [Yang X.Y., Morton P., Yang F., Fang B.] - *Journal of Gerontological Social Work*. 2022 – Oct 3;65(7):692-710.

113. Yemez Ö. A Book Review On Karen Horney: A Pioneer of Feminine Psychology / Yemez Ö. – 2023.

114. Yusoff N. Emotional arousal substrate in relation to eysenck theory of extraversion / [Yusoff N., Anuar N. N., Arifin W. N., Begum T., et al.]; *International Journal of Engineering and Technology (UAE)*, 2018, 7: 14-20.

115. Zhang H. Effect of personality traits, age and sex on aggressive driving: Psychometric adaptation of the Driver Aggression Indicators Scale in China / [Zhang H., Qu W., Ge Y., Sun X., Zhang K.] - *Accident Analysis & Prevention*. 2017 – 103:29-36.

116. Zhang Z. Neuroticism and Test Anxiety among Chinese

Students: The Mediating Role of Intolerance of Uncertainty and Meta-worry / [Zhang Z., Xu D., Li Z., Liu J., et al.] - Journal of Social Sciences and Humanities. 2021 – Oct 29;1(1):1-9.

ДОДАТКИ

Додаток А

П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова)

Прочитайте парні висловлювання та визначте, яке з двох альтернативних висловлювань вам найбільше підходить. Якщо підходить вислів, записаний ліворуч від оціночної шкали, то використовуйте для оцінки цього висловлювання значення «-2» або «-1». Якщо вам підходить праве висловлювання, воно оцінюється значеннями «2» або «1». Значення «-2» або «2» вибираються в тому випадку, якщо висловлювання, що оцінюється, виражено сильно. Якщо цей вислів виражено слабо (слабше), то вибирається значення

«-1» чи «1». У тому випадку, коли жодна з альтернатив вам не підходить, а підходить щось середнє між ними, вибирається значення «0». Вибране значення записується до бланку відповідей у ліву комірку.

1. Мені подобається займатися фізичними вправами	-2	-1	0	1	2	Я не люблю фізичні вправи
2 Люди вважають мене чуйним та доброзичливим	-2	-1	0	1	2	Деякі люди вважають мене холодним і бездушним
3. Я ціную чистоту і порядок	-2	-1	0	1	2	Інколи я дозволяю собі бути нечупарою
4. Мене часто турбують думки що щось може статися	-2	-1	0	1	2	Дрібнички життя мене не турбують
5. Все нове викликає у мене цікавість	-2	-1	0	1	2	Часто нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не займаюсь то це викликає у мене занепокоєння	-2	-1	0	1	2	Я спокійна людина і не люблю турбуватися
7. Я намагаюся виявляти любязність до всіх людей	-2	-1	0	1	2	Я не завжди і не з усіма любязний
8. Моя кімната завжди охайно прибрано	-2	-1	0	1	2	Я не дуже стежу за чистотою та порядком
9. Інколи я засмучуюсь через дрібниці	-2	-1	0	1	2	Я не звертаю увагу на малі проблеми
10. Мені подобаються несподіванки	-2	-1	0	1	2	Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися нерухомим	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається швидкий темп життя
12. Я тактичний по відношенню до інших людей	-2	-1	0	1	2	Інколи жартом я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всім	-2	-1	0	1	2	Я не дуже відповідальна людина
14. Мої почуття легко вразливі	-2	-1	0	1	2	Я рідко турбуюсь і чого небудь боюсь
15. Мені не цікаво коли відповідь видно одразу	-2	-1	0	1	2	Я не цікавлюсь речами які мені не зрозумілі
16. Я люблю коли інші швидко виконують мої доручення	-2	-1	0	1	2	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина	-2	-1	0	1	2	Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання	-2	-1	0	1	2	Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюсь від напруги	-2	-1	0	1	2	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява	-2	-1	0	1	2	Я завжди віддаю перевагу реальному дивитися на світ

21. Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу	-2	-1	0	1	2	Я скоріше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі	-2	-1	0	1	2	Кожен має вміти подбати про себе
23. Я дуже старанна у всіх справах людина	-2	-1	0	1	2	Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки	-2	-1	0	1	2	Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююсь фантазуванням
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27. Я волію співпрацювати з іншими, ніж змагатися	-2	-1	0	1	2	Без суперництва суспільство не могло би розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	-2	-1	0	1	2	Я намагаюся не брати додаткові обов'язки на роботі
29. У незвичайній обстановці я частонервуюсь	-2	-1	0	1	2	Я легко звикаю до нової обстановки
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми	-2	-1	0	1	2	Я не люблю витратити свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	-2	-1	0	1	2	Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей добрі від природи	-2	-1	0	1	2	Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи	-2	-1	0	1	2	Дехто вважає мене безвідповідальним
34. Іноді я почуваюся самотньо, сумно і все валиться з рук	-2	-1	0	1	2	Часто, щось роблячи, я так захоплююсь, що забуваю про все
35. Я добре знаю, що таке краса та елегантність	-2	-1	0	1	2	Моє уявлення про красу таке як і в інших
36. Мені подобається купувати нових друзів та знайомих	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще мати тільки кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	-2	-1	0	1	2	Є такі люди, яких я не люблю

38. Я вимогливий і суворий у роботі	-2	-1	0	1	2	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене тяжко на душі	-2	-1	0	1	2	У мене дуже рідко буває похмуре настрої
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю почуття часу	-2	-1	0	1	2	Драматичне мистецтво та балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати у великих і веселих компаніях	-2	-1	0	1	2	Я віддаю перевагу самоті
42. Більшість людей чесні, та їм можна довіряти	-2	-1	0	1	2	Іноді я ставлюся підозріло до інших людям
43. Я зазвичай працюю сумлінно	-2	-1	0	1	2	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію	-2	-1	0	1	2	Мені неможливо зіпсувати настрої
45. Справжній витвір мистецтва викликає у мене захоплення	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору мистецтва
46. Вболіваючи на спортивних змаганнях, я забуваю про все	-2	-1	0	1	2	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми	-2	-1	0	1	2	Іноді мені немає справи до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдуманого те, що хочу зробити	-2	-1	0	1	2	Я волію приймати рішення швидко
49. У мене багато слабкостей і недоліків	-2	-1	0	1	2	У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію своє душевний стан	-2	-1	0	1	2	Мені здається, що інші люди менші чутливі, ніж я
51. Я часто ігнорую сигнали, попереджаючи про небезпеку	-2	-1	0	1	2	Я волію уникати небезпечних ситуацій

Бланк відповідей

	I		II		III		IV		V
1		2		3		4		5	

6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
	1.1=		2.1=		3.1=		4.1=		5.1=
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
	1.2=		2.2=		3.2=		4.2=		5.2=
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
	1.3=		2.3=		3.3=		4.3=		5.3=
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
	1.4=		2.4=		3.4=		4.4=		5.4=
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
	1.5=		2.5=		3.5=		4.5=		5.5=
	I=		II=		III=		IV=		V=

Ключ до тесту, обробка результатів

Оціночні значення висловлювань переводяться у бали відповідно до наступної таблиці

Оціночна шкала	-2	-1	0	1	2
Бали	5	4	3	2	1

Бальні оцінки проставляються до бланку відповідей у праві осередки відповідних висловлювань. Кожен із основних (вторинних) п'яти факторів складається з п'яти первинних факторів. Наприклад, основний чинник «екстраверсія – інтроверсія» складається з первинних чинників 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5.

У кількісному вираженні первинні чинники визначаються підсумовуванням трьох бальних оцінок. Наприклад, первинний чинник 1.1 «активність – пасивність» оцінюється сумою балів, отриманих висловлювання 1, 6, 11.

Підсумовування бальних оцінок первинних факторів за вертикаллю визначає кількісну вираженість відповідного

основного фактора. Наприклад, сума балів первинних факторів 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 визначає кількісну виразність першого основного (вторинного) фактора «екстраверсія – інтроверсія».

Інтерпретація результатів

Інтерпретація результатів опитувальника будується на аналізі як первинних, і вторинних (основних чинників). Нижче наведено характерологічні ознаки, які можуть бути визначені у випробуваного за допомогою первинних факторів:

1. Екстраверсія – інтроверсія

1. Активність – пасивність

2. Домінування – підпорядкованість

3. Комунікабельність - замкнутість

1. 4. Пошук вражень – уникнення вражень Привернення уваги - уникнення уваги

2. Прихильність - відокремленість

1. Тепло – байдужість

2. Співробітництво – суперництво

3. Довірливість – підозрілість

4. Розуміння – нерозуміння

5. Повага інших – самоповага

3. Самоконтроль – імпульсивність

1. Акуратність – неаккуратність (відсутність акуратності)

2. Наполегливість – відсутність наполегливості

3. Відповідальність – безвідповідальність

4. Самоконтроль поведінки – імпульсивність (відсутність самоконтролю)

5. Передбачливість - безтурботність

4. Емоційна стійкість – емоційна нестійкість

1. Тривожність – безтурботність

2. Напруженість – розслабленість

- 3. Депресивність – емоційна комфортність
- 4. Самокритика – самодостатність
- 5. Емоційна лабільність – емоційна стабільність
- 5. Експресивність – практичність
- 1. Цікавість – консерватизм
- 2. Допитливість – реалістичність
- 3. Артистичність – відсутність артистичності
- 4. Сенситивність – нечутливість
- 5. Пластичність – ригідність

У кожному з первинних факторів зліва позначається риса особистості, яка за версією «Великої п'ятірки» відповідає високим значенням бальних оцінок, праворуч позначається риса особистості з низькими бальними оцінками.

Сума балів первинних факторів за вертикаллю визначає кількісну вираженість основного фактора. Мінімальна кількість набраних балів для будь-якого основного фактора дорівнює 15, максимальна кількість – 75. Умовно бальні оцінки можна розділити на високі (51-75 балів), середні (41-50 балів) та низькі (15-40 балів).

Додаток Б**Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)**

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів**I. Шкала тривожності:**

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу,

щоб пожаліли.

10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань: I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації; III. З 21 по 30

запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень; 8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.

Додаток В

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)

Хід проведення

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: «Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс)».

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					

13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювалися іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

- Сума балів від 0 до 25 засвідчує високий рівень самооцінки.
- Сума балів від 26 до 45 вказує на середній рівень самооцінки.
- Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки.

ДОДАТОК Г

Результати дослідження за методикою «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)

№	Стать	Вік	Самооцінка	Рівень самооцінки	№	Стать	Вік	Самооцінка	Рівень самооцінки
1	Ч	21	20	Високий	28	Ч	18	61	Низький
2	Ж	20	66	Низький	29	Ж	21	44	Середній
3	Ж	18	83	Низький	30	Ж	19	34	Середній
4	Ч	19	75	Низький	31	Ч	20	80	Низький
5	Ж	18	20	Високий	32	Ч	21	34	Середній
6	Ч	17	45	Середній	33	Ч	19	89	Низький
7	Ч	19	48	Низький	34	Ж	18	63	Низький
8	Ж	21	94	Низький	35	Ж	20	63	Низький
9	Ж	18	35	Низький	36	Ч	20	63	Низький
10	Ж	19	20	Високий	37	Ч	18	37	Середній
11	Ж	18	31	Середній	38	Ж	19	88	Низький
12	Ж	20	73	Низький	39	Ч	19	57	Низький
13	Ч	19	80	Низький	40	Ж	21	51	Низький
14	Ж	20	61	Низький	41	Ж	20	81	Низький
15	Ч	19	77	Низький	42	Ч	17	74	Низький
16	Ж	18	92	Низький	43	Ч	18	55	Низький
17	Ж	17	74	Низький	44	Ж	20	55	Низький
18	Ж	19	36	Середній	45	Ч	18	55	Низький
19	Ч	21	40	Середній	46	Ж	20	55	Низький
20	Ж	20	30	Середній	47	Ж	16	76	Низький
21	Ж	21	80	Низький	48	Ж	16	73	Низький
22	Ч	19	52	Низький	49	Ж	16	84	Низький
23	Ч	18	53	Низький	50	Ж	16	73	Низький
24	Ч	19	90	Низький					
25	Ж	20	69	Низький					
26	Ж	21	30	Середній					
27	Ж	19	78	Низький					

**Результати дослідження за методикою «П'ятифакторний
опитувальник особистості 5PFQ»(адаптація А. Хромова)**

№	Стать	Шкала				
		Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленність - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Практичність - Експресивність
1	Ч	56	56	64	43	54
2	Ж	41	51	39	64	54
3	Ж	35	33	37	25	28
4	Ч	36	31	59	65	62
5	Ж	50	56	56	29	53
6	Ч	45	62	63	43	54
7	Ч	40	43	52	49	46
8	Ж	38	31	19	18	30
9	Ж	41	45	48	38	44
10	Ж	46	46	37	48	61
11	Ж	47	37	73	22	55
12	Ж	49	43	52	61	59
13	Ч	42	58	56	65	55
14	Ж	67	41	62	50	67
15	Ч	44	49	64	68	49
16	Ж	44	43	46	69	53
17	Ж	43	56	56	61	59
18	Ж	69	24	67	34	49
19	Ч	62	49	44	51	66
20	Ж	60	42	54	47	47
21	Ж	43	54	55	64	58
22	Ч	54	50	50	59	66
23	Ч	52	51	61	57	56
24	Ч	47	41	43	70	55
25	Ж	46	57	55	63	50
26	Ж	60	42	54	47	47
27	Ж	38	29	36	24	32
28	Ч	40	25	40	45	27
29	Ж	45	40	28	25	60
30	Ж	60	42	54	47	47
31	Ч	48	51	51	41	49
32	Ч	80	61	61	70	62
33	Ч	34	51	51	41	49
34	Ж	55	42	44	69	56
35	Ж	63	46	43	25	29
36	Ч	63	56	65	45	58
37	Ч	37	41	55	41	45
38	Ж	88	55	41	75	41

39	Ч	57	54	57	50	63
40	Ж	54	45	50	55	52

№	Стать	Шкала				
		Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленність - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Практичність - Експресивність
41	Ж	81	58	47	73	60
42	Ч	44	37	46	37	31
43	Ч	41	34	32	40	37
44	Ж	34	40	39	44	44
45	Ч	41	34	32	40	37
46	Ж	34	40	39	44	44
47	Ж	41	33	37	24	34
48	Ж	27	19	25	23	34
49	Ж	37	59	31	61	54
50	Ж	27	19	25	23	34

Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

№	Стать	Шкала тривожнос ті	Шкала фрустраці ї	Шкала агресивнос ті	Шкала ригідност і
1	Ч	3	3	5	6
2	Ж	13	9	5	5
3	Ж	12	9	9	9
4	Ч	11	11	2	9
5	Ж	4	3	7	4
6	Ч	1	0	8	12
7	Ч	5	4	10	5
8	Ж	13	8	6	16
9	Ж	9	7	10	14
10	Ж	11	8	9	5
11	Ж	5	0	12	11
12	Ж	12	11	14	12
13	Ч	14	9	6	12
14	Ж	12	10	14	11
15	Ч	13	8	15	15
16	Ж	13	14	13	12
17	Ж	10	9	12	10
18	Ж	6	7	18	12
19	Ч	6	4	8	4
20	Ж	4	5	11	8
21	Ж	10	9	7	9
22	Ч	12	6	6	9
23	Ч	10	6	11	13

№	Стать	Шкала тривожност і	Шкала фрустрації	Шкала агресивнос ті	Шкала ригідност і
24	Ч	14	8	9	15
25	Ж	9	14	2	4
26	Ж	4	5	11	8
27	Ж	14	12	6	12
28	Ч	11	9	7	4
29	Ж	15	6	7	9
30	Ж	4	5	11	8
31	Ч	7	4	7	7
32	Ч	13	9	8	10
33	Ч	7	4	7	7
34	Ж	15	18	17	15
35	Ж	7	9	2	10
36	Ч	4	2	8	12
37	Ч	6	6	12	5
38	Ж	16	14	8	12
39	Ч	6	6	5	9
40	Ж	11	10	14	7
41	Ж	17	18	10	14
42	Ч	6	7	8	9
43	Ч	12	12	13	14
44	Ж	13	7	8	9
45	Ч	12	12	13	14
46	Ж	13	7	8	9
47	Ж	15	16	9	14
48	Ж	13	14	5	13
49	Ж	11	17	3	11
50	Ж	13	14	5	13

Додаток Д

Програма корекційно-розвивальної роботи з підвищення автономності засобами малюнкової терапії

Вправа "Найгірший я, найкращий я"

Мета: рефлексія, осмислення своїх кращих і гірших рис, деталізація та переосмислення образу «Я», прийняття себе.

Обладнання: Папір, олівці, фломастери.

Хід роботи: Учасникам пропонується розділити аркуш паперу лінією на дві частини. На одній половині намалювати себе як уособлення власних найгірших рис, на іншій половині – найкращих. Проаналізувати, що саме і чому опинилося по певний бік листа. Що потрібно зробити, щоб змінити погані риси, додати хороші?

Техніка «Мандала»

Мета: подолання тривоги, роздратування, невпевненості в собі, релаксація.

Обладнання: бланки з візерунками Мандала, олівці, фломастери, циркуль, транспортир, лінійка, маркер.

Хід роботи: Із серії мандал виберіть інтуїтивно ту, яка найбільше відгукується вам на даний момент. Після цього інтуїтивно виберіть колір і місце, з якого хотілося б починати розфарбування. Коли ви закінчите розфарбовувати, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина вашого малюнка і напишіть три своїх бажання.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання.

Вправа «Маска»

Мета: інтеграція учасниками власного образу «Я», прийняття

себе через самооцінку та оцінку інших.

Обладнання: Папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, нитки, декор.

Хід роботи: Ведучий пропонує кожному члену групи зробити маску. Головне, щоб маска відображала його внутрішній світ, характеризувала учасника гри. На аркуші паперу малюється овал за розміром обличчя учасника гри, визначається місце для очей і рота. Потім за допомогою фарб, олівців, вирізок з журналів та інших матеріалів маска розфарбовується, оформляється. При виготовлені маски немає жодних правил: учасник має сам її придумати і втілити на папері. Маску необхідно вирізати, надіти на обличчя. Потім маска «оживає» і говорить про себе. Кожній масці надається час для виступу.

Вправа «Символ впевненості»

Мета: деталізація образу «Я», збільшення впевненості, прийняття себе.

Обладнання: Уява.

Хід роботи: Учасникам пропонується подумати, який предмет, рослину або тварину вони б захотіли зробити символом своєї впевненості? Це може бути що завгодно: величезна, могутня сосна, лютий ведмідь, покритий бронею танк, сувора скеля, об яку розбиваються морські хвилі. Постарати у всіх подробицях побачити цей символ своєю думкою, а потім подумки злитися з ним в одне ціле. Стати таким же сильним, гнучким, потужним і насолодитися цим відчуттям.

Рефлексія, бесіда

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання.

Вправа «Зустрічні думки»

Мета: прояснення взаємних вражень, формування адекватного

рівня самоповаги.

Обладнання: папір, ручки.

Хід роботи: Група збирає колективні думки про одного з учасників, що побажав дізнатися їх. А в цей час учасник, про якого складається колективна думка, усамітнившись в іншій кімнаті, письмово викладає свої побажання і пропозиції, пов'язані з тим, що напише про нього зараз група. Колективна думка складається та висловлюється учасниками не анонімно, а вголос. Ведучий записує все, що будь-який з гравців промовляє вголос про обговорюваного. Коли колективну думку зібрано, ведучий записує весь текст, що вийшов. При цьому учасники можуть домовитися не повідомляти основному учаснику авторів окремо взятих реплік. Запрошується той, хто виходив. Увійшовши зачитує свій текст, де викладені його очікування. Потім ведучий зачитує колективну думку. Два тексти зіставляються, і група обговорює, наскільки очікування збіглися в даному випадку з реальністю.

Малювання на мокрому папері

Мета: зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану.

Обладнання: папір, вода, пензлі, акварель.

Хід роботи: На попередньо змочений листок паперу за допомогою акварелі наноситься малюнок. Бажано використання максимально можливої палітри кольорів. Потрібно спостерігати за тим, як кольори змішуються один з одним, слідкувати за своїми почуттями, що виникають в процесі роботи. Далі візерункам, що з'явилися на аркуші паперу дається назва, результати вправи обговорюються в групі.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання.