

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

РИМАРЧУК СОЛОМІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АКЦЕНТУАЦІЇ
ХАРАКТЕРУ: ВПЛИВ НА ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ ТА
ТЕМПЕРАМЕНТ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної
психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології

та психодіагностики

від ____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____
(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АКЦЕНТУАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВУ НА ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ ТА ТЕМПЕРАМЕНТ.....	7
1.1. Поняття акцентуації та індивідуальності особистості в науковій літературі.....	7
1.2. Психологічні особливості темпераменту в науковій літературі. Акцентуйовані риси темпераменту	14
1.3. Вивчення впливу акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АКЦЕНТУАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВУ НА ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ ТА ТЕМПЕРАМЕНТ	26
2.1. Організація та методи дослідження	26
2.2. Аналіз результатів дослідження	32
РОЗДІЛ 3 ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ В СФЕРІ СПРЯМОВАНOSTІ ТА СХИЛЬНОСТЕЙ.....	44
3.1. Особливості психокорекційної роботи з акцентуйованими особистостями	44
3.2. Корекційна робота з акцентуаціями особистості: тренінг як інструмент розвитку самосвідомості та емоційної регуляції	46
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. У контексті проживання в Україні під час війни, коли психоемоційне навантаження на особистість суттєво зростає, дослідження акцентуації характеру, індивідуальності та темпераменту має особливу суспільну цінність. У критичних умовах кризи, невизначеності та втрат певні акцентуйовані риси можуть або сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів, або навпаки підвищувати ризики психологічної дезадаптації. Тому сучасних умовах зростання напруги, інформаційного перевантаження та постійної мінливості життєвих обставин, вивчення психологічних особливостей особистості набуває нового значення.

Одним із ключових аспектів особистісної структури є акцентуації – це яскраво виражені риси характеру, які перебувають на межі норми та патології. Їх розуміння дозволяє глибше дослідити індивідуальні відмінності людей, зокрема особливості їх емоційних реакцій, поведінкових моделей і способів взаємодії з оточенням.

Темперамент як базова індивідуальна характеристика особистості формує основу психічної діяльності та значною мірою впливає на сприйняття, мислення, емоційну стабільність та адаптивність. Водночас індивідуальність як інтегральне утворення є результатом взаємодії темпераменту, акцентуацій та соціокультурного середовища. Аналіз зв'язку між акцентуйованими рисами характеру, особливостями темпераменту та проявами індивідуальності сприяє кращому розумінню природи поведінки людини на її адаптаційних ресурсів.

Актуальність теми зумовлена також практичними запитами зі сфер, де важливо враховувати особистісні відмінності для ефективного спілкування, попередження конфліктів і сприяння особистісному розвитку. Вивчення акцентуацій у поєднанні з темпераментними особливостями дозволяє розробляти більш точні програми психологічної підтримки та самопізнання, що особливо важливо в контексті збереження психологічного здоров'я та формування стійкої індивідуальності.

Крім всього, наразі стрімко зростає інтерес до вивчення акцентуації у

контексті профілактики дезадаптивної поведінки, розвитку емоційного інтелекту, формування ефективних міжособистісних стратегій і вибору професійного шляху. Таким чином, дослідження психологічних особливостей акцентуації особистості у взаємозв'язку з темпераментом та індивідуальність має як теоретичну, так і прикладну цінність для сучасної психології.

Особливої цінності дослідження набуває в умовах воєнного часу, коли знання про індивідуальні психологічні особливості людини стає необхідним для ефективної психологічної допомоги, підтримки внутрішньо переміщених осіб, військових, волонтерів і цивільного населення.

Наукова новизна. Полягає подальшому розвитку теоретичних засад акцентуацій людини, з'ясовані психологічні особливості впливу психологічних особливостей акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент. Отримані результати доповнюють існуючі уявлення про структуру особистості в умовах сучасного соціального середовища.

Мета дослідження – теоретично розглянути і емпірично дослідити вплив психологічних особливостей акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження:**

1. З'ясувати сутність понять «акцентуації», «індивідуальність» та «темперамент» у науковій літературі.
2. Теоретично вивчити вплив акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент.
3. Спланувати та провести емпіричне дослідження впливу акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент.
4. Розробити план корекційного тренінгового заняття з акцентуйованими особистостями.

Об'єкт дослідження – акцентуації особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент.

Матеріал дослідження. Теоретичні аспекти дослідження проблеми впливу психологічних особливостей акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент відкрито в працях А. Аракелян, А. Адлер, Г. Айзенк, І. Бушай, В. Вінс, П. Ганнушкін, Г. Гіпократ, Е. Еріксон, О. Запихлях, З. Фройд, І. Павлов, Е. Кеттелл, М. Коваленко, Дж. Келл, К. Леонгард, А. Лічко, А. Маслоу, С. Максименко, В. Моляко, С. Морозюк, О. Музика, Н. Панасенко, Л. Помиткіна, К. Роджерс, Е. Фромм, Е. Шелдон, Г. Шмішек, Е. Шостром, К. Юнг.

Методи дослідження. У роботі було використано наступні методи: *теоретичні*: аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення, систематизація; *емпіричні*: «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека для дослідження акцентуації особистості, «Особистісний опитувальник ЕРІ» (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка для діагностики особистості та характеристик темпераменту, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької для виявлення глибинних психологічних рис особистості, «Шкала самооцінки RSE» (Rosenberg Self-Esteem Scale) М.Розенберга для вимірювання самооцінки особистості; *статистичні*: описова статистика (знаходження рівнів і частоти вираженості ознаки у відсотках) та коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

База дослідження. У дослідженні брали участь особи юнацького віку в віковому діапазоні 18–25 років, студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки. Кількість респондентів – 52 особи.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічній діагностиці, консультуванні, профорієнтаційній роботі та корекційних програмах. Визначення впливу акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент сприяє кращому розумінню індивідуальних особливостей людини, що може бути корисним у роботі психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців з найму персоналу.

Апробація результатів. Результати дослідження було представлено на XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи

здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт–центрований підхід» (15-30 березня 2025 року, м. Луцьк).

Основні положення дослідження викладено у науковій публікації:

1. Римарчук С., Грицюк І. Людина як індивідуальність і як акцентуована особистість. *Матеріали XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт–центрований підхід»*. С 157-161.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АКЦЕНТУАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВУ НА ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ ТА ТЕМПЕРАМЕНТ

1.1. Поняття акцентуації та індивідуальності особистості в науковій літературі

Вивчення акцентуації характеру сягає середини ХХ століття, саме тоді в контексті вивчення порушень психічного та психологічного розвитку особистості було вперше використано в науковій літературі поняття «акцентуація». Тоді дослідники розглядали надмірно виражені риси характеру як потенційний чинник дисгармонійного розвитку особистості, що проявляється у вибірковій та підвищеній чутливості до окремих психогенних впливів, тоді як за сприятливих умов індивід демонструє адекватну адаптацію.

Дослідження акцентуйованих рис особистості привертало увагу багатьох учених, оскільки саме ці риси допомагають глибше зрозуміти індивідуальні особливості людини, її поведінку, адаптацію до соціального середовища та схильність до певних психоемоційних реакцій.

Наприклад Петро Ганнушкин один з перших систематизував психопатії, що пізніше стали основою для вивчення акцентуацій. Ерік Фромм у своїх працях досліджував характерологічні типи, а саме деструктивні і соціально зумовлені риси, що мають спільні риси з акцентуаціями. Розробкою типології тілесної конституції та її зв'язок із темпераментом займався Вільям Шелдон, що дало підґрунтя для подальших досліджень індивідуальності. Еверетт Шостром у своїй гуманістичній психології досліджував особистісний ріст і самореалізацію, акцентуючи увагу на рисах, які можуть перешкоджати або, навпаки, сприяти розвитку особистості [19].

Німецький психіатр, психолог та професор неврологічної клініки університету в Берліні Карл Леонгард перший у своїх працях використовував терміни «акцентуйована особистість» і «акцентуйовані риси характеру». Окрім

того, пропонував використовувати замість поняття «психопат» більше нейтральне – «акцентуована особистість».

Згідно з підходом Карла Леонгарда, акцентуація характеру займає проміжне положення між нормою та патологією. В його розумінні люди з акцентуованими рисами не є хворими – це психічно здорові особистості з вираженими індивідуальними якостями. При цьому не давав однозначного критерію, який чітко відмежовував акцентуантів від психопатичних або неакцентуованих особистостей [8].

Карл Леонгард визначав акцентуовані риси характеру як такі, що відрізняються підвищеною інтенсивністю прояву та наближаються до межі з патологією, залишаючись при цьому в межах клінічної норми. Спираючись на ґрунтовний аналіз як клінічних, так і не клінічних спостережень, він створив власну типологію акцентуацій характеру. Класифікація базується на стилі людини з оточуючим, поділяється на дві групи за принципом акцентуації рис або характеру, або темпераменту. Акцентуації були проаналізовані та виявлено 80 симптомів, описи типів акцентуацій зробив Карл Леонгард. Серед них є симптоми, типові для кількох акцентуацій або лише однієї з них. На основі даної класифікації Ганс Шмішек розробив опитувальник на виявлення акцентуованих рис особистості [4,25].

Відповідно до ступеня виразності, виділяють два рівні акцентуації характеру: явний та прихований. Явна акцентуація характеризується як крайній варіант норми, за якого риси певного характерологічного типу виявляються стабільно й досить чітко. Прихована акцентуація більше належить до звичайних меж норми, у повсякденному житті особливості характеру проявляються мінімально або можуть зовсім не проявлятися[18].

Отже, акцентуації не є статичним, а скоріше здатним до змін під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Це підтверджується тим, що акцентуація може переходити з латентного стану в явний, а також змінюватися в межах – від помірного вираження до патологічних проявів. Можливі й поєднання різних типів акцентуацій, які утворюють нові індивідуальні комбінації. Зміни в

структурі акцентуйованих рис поділяються на кілька типів: у дорослому житті акцентуації стають менш вираженими або зникають; вираження акцентуації до рівня, що межує з патологією, за умов несприятливого соціального середовища; трансформація одного типу акцентуації в інший, той що близький за психологічними характеристиками; виникнення нових акцентуйованих рис, які можуть зменшити прояви вже наявний.

Термін «індивід» позначає окрему людину як носія загальних спадкових характеристик виду *Homo sapiens*. Натомість «індивідуальність» – це сукупність неповторних рис і особливостей, що вирізняють одну особу серед інших. Ці особливості проявляються в зовнішньому вигляді, поведінці, стилі мислення, нахилах, інтересах, ціннісних орієнтаціях та інших сферах життя.

Під впливом конкретних життєвих обставин, через процес адаптації та творчого підходу до мінливого середовища, індивід здобуває не тільки унікальну біографію, а й формує власну неповторну індивідуальність.

Індивідуальність виступає центральним елементом структури особистості й формується під дією багатьох чинників – від генетичних передумов до впливу соціального й культурного середовища, освіти, тощо. При цьому вона залишається динамічною, з часом її характеристики можуть змінюватись.

Вивчення людини як індивіда базується на комплексному аналізі її біологічних, психологічних і соціальних характеристик. Значну роль відіграють міждисциплінарні підходи, що поєднують методи психології, нейронауки, соціології та філософії, а також використання експериментальних, клінічних і психодіагностичних методів для розкриття індивідуальних особливостей особистості.

Також на протязі багатьох десятиків років у науковій літературі піднімалась тема вивчення людини як індивідуальності, наприклад в роботах З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга, Е. Фромма, Е.Ерфсона, Г. Олпорта, Дж. Келла, А. Маслоу, К. Роджерса та інші [14].

Зигмунд Фрейд розглядав індивідуальність як цілісну систему, структуру особистості – Ід, Его, Супер–Его та через свідомий, підсвідомий й безсвідомий

рівні. Також наголошував, що фундаментальні інстинкти життя й смерті, закладені в безсвідомому та формують потяги, з якими Его працює в рамках «принципу реальності» і моральних потреб Супер-Его. Індивідуальна динаміку розвитку проходить через послідовні психосексуальні стадії, а саме оральну, анальну, фалічну, латентну й генітальну, причому кожна стадія залишає характерні наслідки. Конфлікти між інстанціями породжують різновиди тривоги – реалістичну, невротичну та моральну, які виконують сигналізуючу й пристосувальну функції, тоді як Его використовує адаптивні захисні механізми для збереження психічної рівноваги. Саме поєднання ключових елементів (структура, розвиток та динаміка внутрішніх процесів) давало можливість З. Фройдю досліджувати індивіда як неповторну особистість.

Альфред Адлер розглядав кожну людину як індивідуальну, цілісну, невід’ємну одиницю, центральною властивістю якої є принцип унікальності. З дитинства кожен індивід формує власний стиль життя – унікальний набір рис, мотивацій, способів мислення та поведінки, спрямовану на подолання відчуття неповноцінності й досягнення досконалості. Зазвичай проявляється через індивідуальні цілі, які людина прагне досягти, а креативне Я виступає активним початком, що надає життю сенс і власноруч обирає шляхи самовдосконалення. Таким чином, через поняття стилю життя, почуття неповноцінності й компенсації, фіктивного фіналізму та креативного Я Альфред Адлер описував індивіда як неповторну особистість, єдину в своїй сукупності мотивів, ідей і прагнень.

Карл Юнг заснував вчення про індивідуальність через концепцію індивідуації, тобто процес коли Его поступово інтегрує в себе як особистісне безсвідоме зі згуртуванням особистих компонентів, так і колективне безсвідоме з архетипічними образами, що відображають досвід суспільства. Він вважав, що кожна людина унікальна завдяки своїй здатності усвідомлювати й об’єднувати в свідомості архетипи (персону, тінь, аніму, анімус, Самість), долаючи напругу від їх неусвідомлених проявів. Самість, що втілена в символах мандали, виступає центром ідеальної цілісності особистості. Рух до самості, що відбувається через

прийняття протилежностей усередині себе, призводить до становлення людини справжньою, неповторною індивідуальністю.

Еріх Фромм розглядав людину як цілісну, унікальну особистість, що формується під впливом соціальних умов та задовольняє власні екзистанційні потреби, такі як свобода, зв'язок, ідентичність, кореневість та системність світогляду. Він вважав, що справжня індивідуальність виявляється через продуктивну діяльність і любов, коли людина долає «втечу від свободи» (авторитаризм, деструктивність, автоматизований конформізм) і реалізує свою людську природу, тобто творчо долає неповноцінність, встановлює міцні стосунки з іншими і світом, а не губиться поміж зовнішніх шаблонів. Унікальність кожного індивіду в його моделі «продуктивного характеру» полягає в здатності спонтанно діяти, створювати власний сенс життя та одночасно зберігати глибоку автономію та соціальну належність.

У роботах Еріка Еріксона простежується інтерес до вивчення людини саме через індивідуальність. Центральним поняттям у його теорії є ідентичність, тобто інтегративна характеристика особистості, що відображає її цілісність і неповторність. Ідентичність формується на основі взаємодії вроджених задатків людини із соціальним середовищем і відкривається через вісім послідовних стадій психосоціального розвитку. На кожному етапі особистість стикається з ключовим конфліктом, успішне завершення якого сприяє набуттю нової позитивної якості. Ці стадії відображають динамічний процес становлення індивідуальності, що починається від базової довіри в ранньому дитинстві до інтеграції життєвого досвіду в пізній зрілості. Таким чином, теорія Еріксона підкреслює, що розвиток індивідуальності відбувається поступово, у діалозі між внутрішнім «Я» і соціальним світом та являється ключем до психологічної зрілості та гармонійного життя.

У центрі теорії особистості Гордона Олпорта лежить ідея вивчення людини як індивідуальності, де він вважав, що кожна особистість є неповторною динамічною організацією психофізичних систем, яка визначає характерну поведінку та мислення. Гордон Олпорт зазначав, що неможливо знайти дві

ідентичні людини, так як кожен володіє своїм унікальним набором диспозицій, тобто кардинальних, центральних та вторинних рис, які формують індивідуальність. Вчений виступав за ідеографічний підхід до вивчення особистості, через дослідження цілісної людини з урахуванням її неповторності, на відміну від номотетичного, що прагне до узагальнень. Він запропонував поняття «пропріум» як ядро особистості – сукупності функцій, які відображають цілісність, самосвідомість і здатність людини до саморозвитку. Дослідник наголошував, що розуміння особистості можливе лише через вивчення її індивідуальних характеристик, внутрішньої цілісності та прагнення до самореалізації.

У центрі теорії особистісних конструктів Джорджа Келла знаходиться вивчення людини як унікальної індивідуальності, що самостійно конструює своє бачення світу. Він вважав, що кожна людина має власну систему конструктів, тобто своєрідних «шаблонів» для інтерпретації досвіду, які формуються на основі особистого досвіду та постійного оновлення. Особистість – це активний інтерпретатор, який прагне передбачити події та ефективно реагувати на них. Кожна людина унікальна тим, як вона інтерпретує дійсність, тому пізнати особистість означає зрозуміти, як саме вона розуміє свій досвід. Цей підхід підкреслює необхідність дослідження внутрішнього світу індивіда через його особистісні конструкти, що відкриває шлях до глибшого розуміння особистості як саморефлексивної, динамічної та неповторної.

У межах гуманістичного напрямку в психології особистості особливу увагу приділяється вивченню людини як індивідуальності в роботах Абрагама Маслоу та Карла Роджерса, що наголошували на цілісному, детермінованому характері особистості, здатної до саморозвитку та самореалізації. Вони розглядали людину як відкриту систему, яка має внутрішній потенціал для зростання, творчості і особистісного вдосконалення. Замість аналізу окремих психічних явищ, вони пропонували вивчати індивідуальність як єдине організоване ціле, спираючись на її суб'єктивний досвід, внутрішню цінність і прагнення людини до автентичності. Такий підхід підкреслює важливість самопізнання, свободи

вибору, відповідальності та прагнення до актуалізації своїх можливостей, що є визначальними рисами індивідуальності кожної людини.

Людина як індивідуальність поєднує в собі чітко виражені характеристики, що роблять кожну особистість неповторною:

1. Цілісність особистості, яка означає, що всі її психологічні процеси, переживання, вчинки та образи є взаємопов'язаними і точно відображають внутрішній світ людини. Кожен аспект життя людини починаючи від поведінки і закінчуючи емоціями, не існують відокремлено, а відображають загальний стан і природу особистості, її внутрішню єдність. Цілісність включає фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні складники життя.

2. Унікальність кожної людини відкривається через неповторну психічну організацію, тобто особливі дрібні деталі, такі як візерунки шкіри на пальцях або ж поведінка, життєвий шлях. Визначає те, як індивід реагує на світ, як здійснює свою діяльність, як будує стосунки з іншими людьми, а також як вибудовує власне бачення світу. Унікальність охоплює кожен момент життя, створюючи неповторну історію кожної людини.

3. Гетерогенність, або ж іншими словами розвиток особистості, який не є рівномірним. Психологічні структури та здатності особистості дозрівають з різною швидкістю та і різні життєві періоди. Це може проявлятися в тому, що одна сфера особистості (емоційна або інтелектуальна) може розвиватися раніше за іншу. Або коли один з аспектів характеру може проявитися пізніше, що може залежати від зовнішнього середовища або внутрішніх мотивів чи потреб.

4. Активність як властивість особистості діяти, бути ініціатором своїх вчинків, приймати рішення на основі осмислення та саморефлексії. Це не завжди має відповідати зовнішньому стимулу або потребі, може бути як свідомий вибір, що визначається глибинними внутрішніми потребами, цілями та цінностями особистості. Вона включає здатність приймати відповідальність за свої вчинки, прагнення до самореалізації, реалізацію потреб та інтересів. Це про ступінь залученості особистості в різні види діяльності та вплив цієї діяльності на її внутрішній розвиток [20].

Отже, можемо підвести підсумок, що індивідуальність – це система, що включає в себе унікальні, неповторні риси і властивості особистості, наприклад психічні, поведінкові чи ціннісно–мотиваційні. Формується під впливом генетичних, соціокультурних та життєвих факторів, що визначають особливий, відмінний від інших спосіб сприйняття світу, реагувати на події і побудови життєвого шляху. Індивідуальність втілює цілісність особистості як динамічної системи, здатної до творчої самореалізації, адаптації та саморозвитку.

1.2. Психологічні особливості темпераменту в науковій літературі.

Акцентуйовані риси темпераменту

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

У психології темперамент розглядається як стійка риса особистості, що формується ще в ранньому дитинстві й проявляється в характерних реакціях людини на зовнішні обставини. Генетичні та біологічні чинники значно впливають на такі аспекти темпераменту, як активність, емоційна чутливість, стійкість до стресів та рівень енергії. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної врівноваженості здатні спокійніше переживати стресові обставини, тоді як ті, кому притаманна емоційна нестійкість, зазвичай реагують на подібні події з вираженим занепокоєнням.

Вікторія Вінс у своїх роботах зауважує, що темперамент закладений на рівні спадкових і біологічних процесів, однак його прояви можуть змінюватись під впливом соціального середовища та особистого життєвого досвіду. Попри те, що основні риси темпераменту формуються ще в дитячому віці й загалом залишаються стабільними протягом життя, індивід здатен розвивати адаптивні

механізми та засоби саморегуляції, які сприяють ефективнішій взаємодії з оточенням і самореалізації в різних сферах життя [17].

Темперамент (від латинської *temperare* – змішувати в вірних співвідношеннях, підігрівати, охолоджувати, уповільнювати, керувати) відображає динамічність властивості психічної діяльності людини, зокрема, швидкість, ритмічність, інтенсивність та темп її реакцій. Особливості індивідуального реагування на зовнішні впливи дозволяють класифікувати людей за типами темпераменту.

Початки наукових уявлень про темперамент належать давньогрецькому філософу Гіпократу, який сформулював гуморальну концепцію (*humor* у перекладі з латини – «рідина», «сік»). Згідно з цією концепцією, поведінкові особливості людини зумовлені домінуванням певної рідини в організмі – крові, жовчі або лімфи [2].

Щоб коректно розрізняти індивідуальні риси поведінки, що зумовлені темпераментом, і ті риси, що виникають під впливом мотивів чи психічних станів, варто враховувати кілька принципових моментів. По-перше, на відміну від мотиваційних чинників або емоційного фону, темперамент проявляється стабільно в різних видах активності однієї особи – чи то гра, чи навчання, робота, зайняття спортом. По-друге, властивості темпераменту відзначаються сталістю та не схильні до значних змін упродовж життя. По-третє, риси темпераменту не формуються хаотично – між ними існує певна закономірність, завдяки якій вони утворюють цілісну і впізнавану структуру, притаманну конкретному типу темпераменту.

Гіпократ досить точно визначив особливості окремих типів темпераментів (див.табл.1.1.) [2].

Таблиця 1.1.

Таблиця чотири типи темпераменту

Сангвінік	Флегматик	Холерик	Меланхолік
(від лат. sanguis – кров, переважання в організмі крові)	(від грецьк. phlegma – слиз, переважання в організмі слизу)	(від грецьк. chole – жовч, переважання в організмі жовчі)	(від грецьк. melas – чорний та chole – жовч, переважання в організмі чорної жовчі)

В психології існують звісно ще інші підходи та моделі класифікації темпераменту. Наприклад, одна з найпоширеніших класифікацій типів темпераменту розробив німецький психолог Ернест Кеттелл. Тоді як класифікація Гіппократа побудована на уявленнях про вплив рідин організму на поведінку людини, то класифікація Кеттелла базується на факторному аналізі. У своїй теоретичній моделі від виділяв чотири основні типи: сангвінічний, флегматичний, холеричний та меланхолійний. Кожен із них має характерний набір властивостей, зокрема різний рівень емоційної реактивності, активності та психічної стабільності тощо [17].

Сангвініки вирізняються високою енергійністю та оптимізмом, вони швидко адаптуються до нових умов і мають схильність до активної соціалізації. Флегматики, у свою чергу, відомі своєю спокійністю, розважливістю та емоційною стабільністю. Холерики мають високу енергію, виражену цілеспрямованість і рішучість в своїх діях. Меланхоліки характеризуються глибокими почуттями, творчим потенціалом і схильністю до рефлексії.

З точки зору типів нервової системи, сангвініки є сильними, врівноваженими й рухливими; флегматики є сильними, врівноваженими, проте інертними; холерики є сильними, неуврівноваженими й рухливими; меланхоліки є слабкими, неуврівноваженими та інертними [2].

Модель Ганса Айзенка включає в себе основні три типи темпераменту: екстравертний, інтровертний та нейротичний. Ці типи відрізняються між собою рівнями соціальної активності, емоційної стабільності та здатності до адаптації в різних життєвих ситуаціях. Екстраверти характеризуються високою соціальною активністю та відкритістю до нових вражень, інтроверти зазвичай зосереджені на власних переживаннях і мають тенденцію до більш обережних, внутрішньо орієнтованих реакцій. Нейротичний тип, в свою чергу, виявляється в підвищеній емоційній нестабільності та схильності до тривожності, депресії та інтенсивних переживань. Кожна з цих категорій дозволяє краще зрозуміти індивідуальні риси особистості, даючи змогу визначити, як людина реагує на стресові фактори, чи здатна вона адаптуватися до змін та наскільки комфортно почувається в соціальних ситуаціях [17].

Науковці виділяють, що ключову роль у структурі темпераменту відіграє загальний рівень психічної активності людини. Саме він визначає її прагнення до самовираження, здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем та впливати на неї. Водночас характер і ступінь прояву цієї активності залежать від інших особистісних характеристик, таких як інтелектуальні здібності, риси характеру, система мотивів і ставлень. Іншим важливим елементом темпераменту є моторна сфера, що включає показники швидкості, сили, ритму, різкості та амплітуди рухів. Останнім складником вважається емоційність – сукупність властивостей, що визначають динаміку виникнення, перебігу та згасання емоцій і почуттів [2].

Отже, темперамент – це вроджена особливість особистості, що визначає її емоційну реактивність, рівень активності та соціальну взаємодію. Він проявляється в різних типах, а саме сангвінік, холерик, меланхолік та флегматик. Темперамент характеризується стабільністю протягом життя, проте через біологічну основу прояви темпераменту можуть змінюватись під впливом зовнішніх чинників та індивідуального досвіду.

Типологія акцентуації характеру базуються як на клінічному (психіатричному), так і на психологічному підходах. Карл Леонгард у своїй

класифікації типів акцентуації виділив 12 типів, які за своїм походженням мають різну локалізацію. Його підхід базується на аналізі стилю взаємодії людини з оточенням, а також на диференціації природжених і соціально зумовлених психічних рис. На його думку акцентуації темпераменту тісно пов'язані з динамікою поведінки – швидкістю та силою реакцій, тоді як акцентуації характеру визначають переважний напрям зацікавлень та реакцій індивіда. Кожна особистість має певну «вираженість» окремих рис, що дещо відхиляються від середньостатистичної норми. Дослідник розрізняє «чисті» типи акцентуацій і «змішані», які формуються при домінуванні декількох акцентуєваних рис характеру, серед яких вона переважає. До акцентуації рис характеру було віднесено демонстративний, педантичний, застрягаючий та збудливий типи.

Демонстративний тип акцентуації проявляється в потребі людини бути в центрі уваги, наявністю завищеної самооцінки, схильністю до фантазування, лицемірством та певною «театральністю» у поведінці, бажанням приймати «бажане за дійсне», еталоном всього є власне «Я».

Педантичний тип акцентуації характеризується надмірною уважністю до найменших деталей, труднощами в прийнятті рішень, охайністю, ретельністю, надійністю, страхом не відповідати власним ідеалам, іпохондрія.

Застрягаючий тип акцентуації має довготривалу фіксацію на емоціях як головну рису, також нав'язливе відстоювання власної думки, «злопам'ятність», марнославство.

Збудливий тип акцентуації притаманним є імпульсивність, «вибух» емоцій як засіб для розрядки нервової системи, владність, домінування інстинктивних реакцій.

До акцентуацій рис темпераменту Карлом Леонгардом було віднесено афективно-екзальтований, гіпертимний, дистимний, тривожний, емотивний, екстравертований, інтравертований та циклотимічний типи.

Афективно–екзальтований тип акцентуації має великий діапазон емоційних станів, яскраво виражену емоційність, здатність глибоко переживати як позитивні, так і негативні події.

Гіпертимний тип акцентуації проявляється в активній життєвій позиції людини, підвищеній енергійності, прагненню до дій, оптимістичному сприйнятті світу, авантюризмі.

Дистимний тип акцентуації схильний до пригніченого настрою, плавності в діях, песимізму, етичної спрямованості, фіксація на невдачах.

Тривожний тип акцентуації характеризується надмірною сором'язливістю, боязкістю, покірністю, низькою самооцінкою «комплекс неповноцінності», високим рівнем тривожності.

Емотивний тип акцентуації проявляється в надмірній чутливості та співпереживаннях, емоційній глибині, здатності до співчуття, м'якосердність.

Екстравертований тип акцентуації характерним є спрямованість на зовнішній світ, відкритість новому, комунікабельність, здатність до співпереживання, адаптивність до соціального середовища.

Інтравертований тип акцентуації схильний до зануреності в власні думки, зосередженість на внутрішніх уявленнях, низька потреба в соціальній взаємодії, схильність до рефлексії.

Циклотимічний тип акцентуації характеризується мінливістю емоцій, легке перемикавання між радісними та сумними станами, залежність емоційного стану від зовнішніх обставин [8,3].

Слід зауважити, що трактування екстраверсії та інтроверсії, які запропонував Карл Леонгард, значною мірою перегукується з концепцією, розробленою Карлом Густавом Юнгом. Водночас важливо пояснити, що подібна інтерпретація не є єдиною – в психології існує низка інших підходів до визначення цих особистісних особливостей.

Отже, можемо зробити висновок, що типологія акцентуацій К. Леонгарда є цілісною системою, яка дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні психологічні особливості особистості. Вона охоплює як риси темпераменту – біологічно зумовлені прояви емоційної реактивності та поведінкової активності, так і риси характеру, що формуються від впливом соціального середовища. Такій спосіб

дає змогу точніше діагностувати схильності людини до певних форм поведінки, способів взаємодії з оточенням та емоційного реагування.

1.3. Вивчення впливу акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент

Акцентуації особистості відіграють ключову роль у формуванні індивідуальності, надаючи їй унікальності. Підсилена вираженість окремих рис визначає не лише стратегії поведінки та емоційні реакції, а й спрямованість життєвих цілей, пріоритетів і способів пізнання світу. Так, у людей із гіпертимним типом акцентуації панує активний пошук нових вражень і схильність до лідерства, що формує в них образ «рушія» групи. Натомість для тривожного типу властива підвищена обережність і самоконтроль, що робить таку особистість більш рефлексивною та схильною до аналізу внутрішніх переживань. У результаті акцентуації виступають своєрідним «фарбником» психіки, який робить кожен людину неповторною: помітно змінюється не лише характер поведінки, а й світогляд, система цінностей і спосіб спілкування з оточенням. Таким чином, розуміння механізмів акцентуації дозволяє глибше оцінити індивідуальні особливості кожної особистості та побудувати оптимальні підходи до розвитку її потенціалу.

Дослідники Валентин Моляко та Олександр Музика приділяють увагу вивченню того, як акцентуації рис характеру пов'язані з самореалізацією, творчими здібностями та креативністю. Їхні висновки є цінними тим, що підкреслюють вплив індивідуальних особливостей особистості на формування й розвиток обдарованості. Проведене емпіричне дослідження ґрунтувалося чітко вибудованій логіці, яка відображала взаємозв'язок між типами акцентуацій і потенціалом особистісного розвитку. Самореалізація, у цьому контексті, розглядається як процес розкриття внутрішніх можливостей людини, що сприяє гармонійному становленню її особистості та стимулює креативну активність.

Водночас у найбільш здібної частини населення часто залишається значний резерв нереалізованих можливостей, що підкреслює актуальність дослідження психологічних механізмів творчого розвитку. Результативність самореалізації особистості багато в чому залежить від її індивідуально-психологічних характеристик, оскільки саме вони визначають, яким чином розкриваються творчі здібності. Типологічні особливості людини беруть участь у процесах цілеспрямованої активності, що обумовлює необхідність глибшого вивчення їхнього впливу на самореалізацію. Проте слід врахувати, що не кожна людина досягає бажаних результатів у процесі реалізації власного потенціалу. Дослідники висувують гіпотезу, що деякі акцентуйовані риси характеру можуть виступати як чинники, що перешкоджають ефективній самореалізації. Характер при цьому виконує роль регулятора поведінки, спрямовуючи людину на певні дії й обираючи моделі реагування. Але в випадках надмірного вираження рис (акцентуацій) може порушуватись процес саморегуляції, що своєю чергою негативно впливає на досягнення особистісних цілей. У такому аспекті акцентуації можна розглядати як своєрідні сигнали можливих труднощів, з якими може зіштовхнутись індивід у процесі життєдіяльності. Наукове співавторство погоджується з тим, що питання про опосередкований вплив характерологічних акцентуацій на самореалізацію та творчість досі залишається відкритим і потребує подальших досліджень [19].

Сергій Максименко аналізує в своїх дослідженнях вплив як спадкових, так і середовищних чинників на формування акцентуйованих рис характеру в структурі індивідуальності. На його думку, психічний рівень розвитку має пріоритет над фізіологічним, оскільки виконує центральну функцію у взаємодії біологічного й соціального компонентів особистості. Генетичні передумови в цьому контексті набувають форми функціональних зв'язків, які реалізуються у взаємодії з соціальним середовищем. У цьому процесі спрацьовує принцип детермінізму: будь-який зовнішній вплив відчутно модифікується внутрішніми особливостями людини. Таке складне питання закономірно привертає увагу міждисциплінарних досліджень, що поєднують підходи з генетики, психології та

фізіології. Результатом взаємодії спадковості й соціального досвіду є формування акцентуацій характеру, які й відображаються у своєрідності особистісної структури [19].

Любов Поміткіна у своїх дослідженнях розглядає, як рефлексія впливає на вираженість акцентуацій характеру, особливо в контексті успішності навчальної активності студентів. Рефлексія трактується як когнітивний інструмент, що сприяє гармонізації та інтеграції різних характерологічних рис особистості. Виявлено, що характер має тісний зв'язок із проявами захисної рефлексії, особливо у випадках інтенсивного переживання негативних емоцій. Зокрема, чим вищий рівень захисної рефлексії, яка проявляється через емоційні стани, як-от почуття провини, образу, сорому, агресії або невдачі, тим помітніший її вплив на характерологічні особливості. Водночас високий ступінь акцентуації рис характеру асоціюється з більш яскравим проявом окремих компонентів захисної рефлексії [15].

У статті «Indicators of severity and accentuated personality traits in men with forms of eczema» було проаналізовано вплив акцентуації характеру на індивідуальність, а саме особливості поведінки чоловіків з різними формами екземи. Автор виявив, що гіпертимна акцентуація переважає серед хворих із тяжкими формами захворювання, що вказує на її роль в формуванні індивідуального стилю поведінки. Така акцентуація характеризується високою активністю, товариськістю, але водночас схильністю до недотримання режиму лікування. Натомість акцентуації тривожного, циклотимного чи збудливого типів зустрічалися значно рідше або були відсутні. Це свідчить про те, що акцентуовані риси характеру не лише визначають тип поведінкових реакцій у хворих, а й суттєво впливають на індивідуальність. Автор зазначає, що тип акцентуації може виступати індикатором схильності до дезадаптації, емоційного реагування, а також обумовлювати труднощі у саморегуляції. Таким чином, акцентуації характеру відіграють помітну роль у формуванні індивідуального стилю взаємодії з навколишнім середовищем, зокрема в контексті переживання

хвороби і можуть бути використані як маркери для прогнозування ефективності психотерапевтичного супроводу [22].

У статті «The Peculiarities of the Need Sphere of Accentuation Types of Character» автора Анни Аракелян досліджується взаємозв'язок між типами акцентуації характеру та структурою потреб індивіда. Результати показали, що кожен тип акцентуації має характерні потреби, які впливають на мотиваційну сферу індивіда. Наприклад, для гіпертимного типу властива підвищена потреба у спілкуванні та соціальному визнанні, тоді як для тривожного типу домінують потреби в безпеці та стабільності. Таким чином, акцентуації характеру виступають не лише як особливості поведінки, а й як чинники, що формують унікальну індивідуальність через специфіку потреб. Це підтверджує думку про те, що акцентуації опосередковано впливають на індивідуальність особистості та її життєдіяльність через мотиваційну сферу [24].

Дослідники відзначають, що окремі типи акцентуації характеру, зокрема збудливий і педантичний, можуть ускладнювати процес самореалізації особистості, тоді як розвиток упевненості в собі сприяє саморегуляції. Сучасні науковці Ігор Бушай, Олег Запужлях, Світлана Морозюк, Наталія Панасенко вивчають цю проблематику з різних аспектів. Їхні дослідження переважно зосереджені на взаємозв'язку акцентуацій з навчальною діяльністю, агресивністю, образом «Я» у підлітків, а також можливостями психокорекції. Це дозволяє глибше зрозуміти роль акцентуацій у формуванні індивідуальності [7].

Отже, акцентуації характеру можуть суттєво змінювати демонстрацію базових темпераментних властивостей: надмірно виражені риси спрямованості, цілеспрямованості чи запальності здатні або підсилювати, або приглушувати природні темпоритмічні та емоційно-реактивні компоненти темпераменту. Так, у носіїв демонстративної акцентуації характеру підвищені потреба в увазі та зовнішня експресивність часто проявляються у прискореному темпі рухів і мовлення, тоді як у людей із тривожною акцентуацією надмірна схильність до страхів і сумнівів уповільнює моторику й знижує загальну поведінкову активність. Відтак характерологічні акцентуації не лише накладаються на

темперамент як «верхній шар», але й модулюють його внутрішню структуру, змінюючи силу, ритм і тривалість емоційних реакцій, а отже, перетворюють суто біологічно зумовлені нахили в сукупності виразних індивідуальних стилів поведінки.

У статті «Childhood temperament and adulthood personality differentially predict life outcomes» розглядається довготривале дослідження понад 7 тисяч осіб, яке простежувало зв'язок між темпераментом у дитинстві та особистісними рисами в дорослому віці, а також їхній вплив на життєві результати. Згідно з висновками авторів, дитячий темперамент є вагомим предиктором когнітивного розвитку й академічних досягнень, тоді як доросла особистість сильніше корелює зі станом здоров'я, психоемоційними труднощами та вживанням психоактивних речовин. Водночас темперамент у дитинстві має прогностичну цінність, пояснюючи додатково до 10% варіації в результатах навіть за наявності даних про особистість дорослого. Це свідчить про те, що темперамент і особистість взаємопов'язані, але не тотожні конструкти, які по-різному, але суттєво впливають на індивідуальний розвиток і життєву траєкторію людини [29].

У дослідженні Марія Коваленко проаналізовано, як типи темпераменту та акцентуації характеру впливають на переживання самотності серед студентів. Використовуючи методики Шмішека та Айзенка, авторка виявила, що певні поєднання темпераменту та акцентуації можуть посилювати або зменшувати відчуття самотності. Наприклад, студенти з гіпертимним типом акцентуації переважає низький рівень суб'єктивного відчуття самотності. У респондентів з флегматичним типом темпераменту самотність частіше сприймається як корисний ресурс – можливість зосередитись на собі, досягнути внутрішньої гармонії, відпочити та обміркувати важливі речі [9].

У роботі, опублікованій у SHS Web of Conferences, представлено трифакторний дихотомічний підхід до моделювання типів акцентуацій особистості та варіантів темпераменту. Дослідження підтверджує можливість

отримання повної, впорядкованої та вимірної інформації про акцентуації особистості, що дозволяє краще зрозуміти їх взаємозв'язок з темпераментом.

У дослідженні «Оцінка провідних типологічних характеристик темпераменту, вираженості та особливостей акцентуйованих рис особистості та психодинамічних особливостей особистості у практично здорових жінок без урахування та з урахуванням соматотипу» оцінено провідні типологічні характеристики темпераменту та особливості акцентуйованих рис особистості у жінок. Використовуючи опитувальники Айзенка та Шмішена, автори виявили, що певні типи акцентуацій можуть впливати на прояви темпераменту, зокрема на емоційність та реактивність [23].

Отже, акцентуації особистості є важливим чинником формування індивідуальності, оскільки зумовлюють специфіку поведінки, емоційного реагування, мотиваційної сфери та світогляду людини. Дослідники підкреслюють як позитивний потенціал окремих акцентуацій (наприклад, у творчості чи самореалізації), так і ризики, пов'язані з надмірною виразністю рис, що можуть ускладнювати саморегуляцію та адаптацію. Встановлено взаємозв'язок між типами акцентуації і темпераментом, який проявляється у зміні ритму, сили та тривалості емоційних реакцій, а також у формуванні індивідуального стилю поведінки. У свою чергу, темперамент і характер виступають взаємодіючими структурами, що разом впливають на особистісний розвиток і життєві досягнення. Таким чином, акцентуації виконують не лише роль регуляторів, а й модифікаторів особистісної динаміки, що актуалізує потребу в подальших міждисциплінарних дослідженнях.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АКЦЕНТУАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ВПЛИВУ НА ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ ТА ТЕМПЕРАМЕНТ

2.1. Організація та методи дослідження

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження. У якому брали участь особи юнацького віку в віковому діапазоні 18–25 років, студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки, у кількості 52 особи. Дослідження проводилось в квітні – травні 2025 року.

Метою емпіричного дослідження є вивчення впливу психологічних особливостей акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент.

Для того, щоб досягнути поставленої мети необхідно виконати наступні завдання дослідження:

1. Підібрати діагностичні методики та визначити діагностичний інструментарій.
2. Провести емпіричне дослідження.
3. Проаналізувати отримані результати.

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи:

- 1) на першому етапі разом із науковим керівником було визначено та затверджено діагностичні методики та описано діагностичний інструментарій;
- 2) на другому етапі було проведено діагностику;
- 3) на третьому етапі отримано та детально проаналізовано результати дослідження.

Для дослідження було використано наступні методики:

- «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека;
- «Особистісний опитувальник ЕРІ» (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка;

- «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької;
- «Шкала самооцінки RSE» (Rosenberg Self-Esteem Scale) М.Розенберга.

«Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека (Додаток А)

Для дослідження акцентуації особистості використовувалася методика «Опитувальник акцентуацій характеру та темпераменту Леонгарда-Шмішека». Дана методика складається з 88 питань, на які запропоновані відповіді «Так» та «Ні». З допомогою цього опитувальника можна визначити 10 типів акцентуації особистості:

Афективно–екзальтований тип відзначається схильністю до різких і глибоких емоційних змін, наприклад від стану піднесення до суму, емоційна реактивність, глибина афектів та емоційна вразливість.

Гіпертимний тип характеризується підвищеним настроєм, оптимістичним світоглядом, високою активністю, товариськістю та енергійністю.

Демонстративний тип має схильність до витіснення неприємних переживань, демонстративності у поведінці, прагнення бути в центрі уваги та бажання визнання з боку оточення.

Дистимічний тип проявляється зниженим емоційним фоном, песимізмом, скутістю, а також тенденцією фіксувати увагу на негативних аспектах.

Емотивний тип подібний до афективно–екзальтованого, але з менш бурхливими емоційними проявами, відрізняється підвищеною чутливістю, вразливістю, глибокими переживаннями незначних подій.

Застрагаючий тип характеризується стійкістю емоційних переживань, тривалою фіксацією на образах і невдачах, схильністю до ревнощів і підвищеної чутливості до соціальної несправедливості.

Збудливий тип має низький рівень емоційного самоконтролю, схильність до імпульсивних реакцій, дратівливості і труднощі в управлінні власними емоційними імпульсами.

Педантичний тип відзначається ригідністю мислення, схильністю до надмірної точності та детальності, а також труднощами з витісненням травматичних переживань.

Тривожний тип схильний до підвищеної тривожності, нерішучості, лякливості та уникнення соціальних контактів у стресових ситуаціях.

Циклотимічний тип поєднує ознаки гіпертимного та дистимічного типів, з чергуванням періодів емоційного підйому та спаду, що відображається у змінах настрою та активності.

На основі спеціальних ключів здійснюється підрахунок кількості «сирих» балів за кожною шкалою, після чого показник типу акцентуації визначається шляхом множення кількості збігів(сирих балів) на відповідний коефіцієнт.

Максимально можливе значення для кожного типу акцентуації становить 24 бали. Високий рівень вираженості певної акцентуації діагностується при отриманні понад 12 балів. У разі, якщо жодна риса не перевищує цього порогу, рекомендується обчислити середнє значення балів за всіма 10 шкалами та звернути увагу на ті характеристики, показники яких перевищують цей середній рівень. На основі отриманих даних складається «профіль особливостей акцентуацій» [1,21].

«Особистісний опитувальник EPI» (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка (Додаток Б)

Для діагностики особистості та характеристик темпераменту використовувалася методика «Особистісний опитувальник EPI» (Eysenck Personality Inventory) Ганса Айзенка. Дана методика складається з 57 питань, на які запропоновані відповіді «Так» та «Ні». Після чого відповіді діляться на три шкали: «Щирість», «Екстраверсія», «Невротизм».

Першочерговий етап інтерпретації результатів полягає в аналізі шкали «Щирість», де розглядається виключно рівень відвертості респондента під час проходження тестування, а не схильність до брехні як особистісна риса. Ця шкала діагностує здатність респондента давати соціально бажані відповіді.

За шкалою «Екстраверсія» визначається показник «Інтроверсія» або «Екстраверсія», що відображає напрям особистісної орієнтації особистості. Екстраверти орієнтовані на зовнішній світ і соціальні зв'язки, зазвичай активні, комунікабельні, імпульсивні, гнучні в поведінці, швидко адаптуються до соціального середовища. Інтроверти орієнтовані на власний внутрішній світ і самоаналіз, стримані, замкнуті, схильні до рефлексії, більш наполегливі, обережні. Амбіверти поєднують риси як інтроверсії, так і екстраверсії.

За шкалою «Невротизм» визначається показник емоційної стійкості реципієнта. Це біполярна шкала, де нижчі значення свідчать про високу стресостійкість, емоційну врівноваженість та хорошу адаптацію, а вищі значення свідчать про емоційну нестабільність, підвищену тривожність і труднощі в адаптації. Емоційно стійкі люди відзначаються внутрішньою рівновагою, низькою реактивністю на стресові чинники, довірою до себе та здатністю до лідерства. Емоційно нестабільні, або ж нейротичні є чутливими, тривожними індивідами, що схильні до глибоких переживань навіть у незначних ситуаціях, що ускладнює їхнє соціальне функціонування.

Поєднання характеристик за двома шкалами «Екстраверсія» та «Невротизм» вкаже на тип темпераменту за «Колі» Ганса Айзенка. Кожен з чотирьох типів темпераменту ґрунтується на поєднанні властивостей нервової системи.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему. Притаманним є емоційність, дратівливість, нетерплячість та схильність до різких змін настрою.

Сангвінік має сильну та врівноважену нервову систему. Характеризується активністю, комунікабельністю, емоційною стійкістю та швидкою адаптацією до умов.

Флегматик має сильну нервову систему, але відзначається інертністю: повільно включається в роботу, адаптується з труднощами, проте демонструє стабільність емоцій та витримку.

Меланхолік має слабку нервову систему, властивим є висока емоційна чутливість, тривожність, схильність до самозаглиблення та внутрішнього переживання проблеми [11].

«Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької (Додаток В)

Для дослідження глибинних психологічних рис особистості використовувалася методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR) в адаптації Марини Кліманської, Інни Галецької. Дана методика є українською адаптацією оригінального Ten-Item Personality Inventory, розробленого Семюелем Гослінгом, Пітером Рентфроу та Вільямом Свонном, що складається з 10 питань, на які запропоновані відповіді за шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден) [26]. На основі результатів реципієнтів можна оцінити п'ять базових рис особистості: екстраверсія/інтроверсія, емоційна стабільність/нейротизм, дружелюбність, добросовісність, відкритість новому досвіду.

Екстраверсія/інтроверсія відображає рівень соціальної активності, енергійність та переживання позитивних емоцій. Високі показники свідчать про відкритість до спілкування та життєрадісність, тоді як низькі – про замкнутість, схильність уникати великих компаній і надають перевагу самотності.

Емоційна стабільність/нейротизм означає здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях. Особи з високими показниками краще контролюють емоції, рідше відчувають тривогу й дратівливість, а низькі – більш уразливі до негативних переживань.

Дружелюбність вказує на схильність до доброзичливого ставлення, співпереживання та готовності допомагати. Високий рівень свідчить про лагідність та емпатію, низький – холодність, недовіру.

Добросовісність характеризує організованість, відповідальність і цілеспрямованість. Високий рівень демонструє самодисципліну, надійність і прагнення до порядку, тоді як низький – імпульсивність, спонтанність і відсутність чітких життєвих цілей.

Відкритість новому досвіду свідчать про інтелектуальну допитливість, творчість і позитивне ставлення до змін. Високі значення характеризують людей з розвиненою уявою й гнучким мисленням, низькі – консервативних, обережних і схильних до традиційності [10,16].

«Шкала самооцінки RSE» (Rosenberg Self-Esteem Scale) М. Розенберга (Додаток Д)

Для дослідження самооцінки особистості використовувалася методика «Шкала самооцінки RSE» (Rosenberg Self-Esteem Scale) Маршалла Розенберга. Дана методика складається з 10 запитань, на які запропоновані відповіді від 1(цілком згоден) до 3 (категорично не згоден). Результати даної методики інтерпретуються як високий, середній та низький рівень самооцінки [27].

Особи з високим рівнем самооцінки зазвичай мають позитивне ставлення до себе, впевнені в особистій цінності, адекватно оцінюють свої можливості та досягнення. Такий рівень самооцінки є захисним фактором психічного здоров'я і сприяє адаптивній поведінці.

Середній рівень самооцінки особи загалом свідчить про адекватне ставлення до себе, однак воно може бути нестійким або ситуативно залежним (наприклад людина може почуватись впевнено в професійній сфері та сумніватись в міжособистісних стосунках). Цей рівень є найбільш поширеним і свідчить про потенціал для особистісного зростання.

Низький рівень самооцінки особи свідчить про негативне ставлення до себе, почуття меншовартості, схильність до самозвинувачення, труднощі в прийнятті себе. Маршал Роземберг вважав, що такі люди схильні до «маскування» невластивими їм ролями від людей. Може бути пов'язано із підвищеним ризиком депресивних або тривожних розладів, особливо в умовах психологічного стресу [13].

2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо докладніше отримані результати за кожною методикою. Результати, що були отримані при проведенні дослідження представлені в Додатку Е.

1. «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека

За результатами методики було виявлено усі 10 типів акцентуації у реципієнтів: афективно-екзальтований, гіпертимний, демонстративний, дистимічний, емотивний, застрягаючий, збудливий, педантичний, тривожний та циклотимічний (рис. 2.1.).

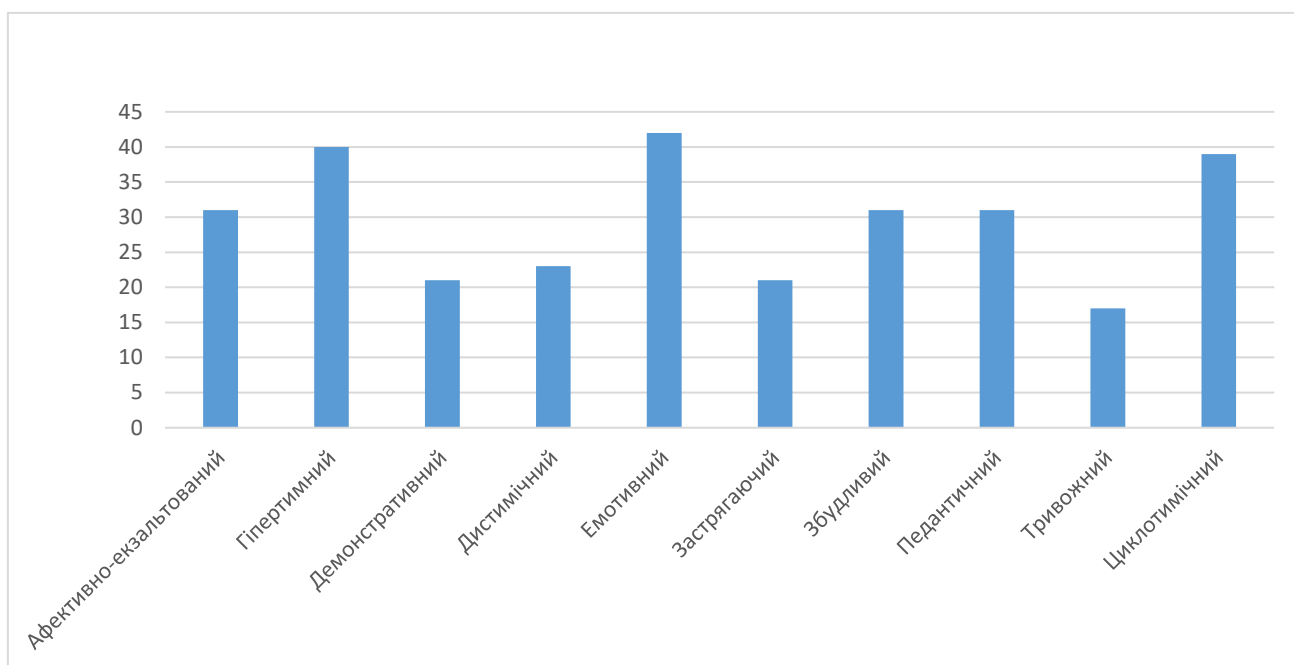


Рис. 2.1. Показники результатів акцентуацій характеру реципієнтів, особи

За результатами методики діагностики акцентуацій характеру у кожного опитуваного було виявлено певну комбінацію виражених типів акцентуації, які охоплюють як особливості темпераменту, так і характеру. Це свідчить про те, що акцентуації у більшості випадків не проявляються ізольовано, а формують індивідуальні поєднання, які зумовлюють особливості поведінки, емоційного реагування та міжособистісного спілкування.

Найбільш поширеним є емотивний тип акцентуації рис темпераменту – його було виявлено у 42 осіб. Люди з такими рисами зазвичай глибоко переживають події особистого й соціального характеру, мають підвищену чутливість до настроїв інших, вразливість, доброзичливість і схильність до співпереживання.

Гіпертимний тип акцентуації темпераменту виявлено в 40 осіб, що вирізняються життєрадісністю, активністю, енергійністю, прагненням до лідерства та швидкого темпу життя. Вони відкриті до нових вражень, легко адаптуються до змін, але водночас можуть нехтувати деталями, що іноді призводять до неорганізованості в виконанні завдань.

Циклотимічний тип акцентуації темпераменту було виявлено в 39 осіб, що характеризуються нестабільним емоційним станом, чергуванням періодів підйому та спаду настою. У фазі піднесення такі індивіди демонструють активність, натхнення й оптимізм, тоді як у фазі пригнічення відчувають апатію, знижену мотивацію та замкненість.

Афективно-екзальтований тип акцентуації темпераменту виявлено в 31 особи, що свідчить про схильність до емоційних крайнощів – від глибокої радості до сильного відчаю. Такі люди надзвичайно чутливі, щиро захоплені люди, але їхня реакція часто непропорційна подіям.

У 31 особи було виявлено збудливий тип акцентуації характеру, який свідчить про підвищену імпульсивність, схильність до афектів, мають труднощі у контролі власної поведінки та врегулюванні конфліктів, особливо в стресових умовах.

Педантичний тип акцентуації характеру виявлено у 31 особи, що мають схильність до порядку, акуратності, відповідальності, критичного мислення та обережності в прийнятті рішень. Такі люди важко переживають зміни, можуть зациклюватись над дрібницями, ригідність у діях.

Дистимічний тип акцентуації темпераменту виявлено в 23 особи, що характеризуються емоційною пригніченістю, песимізмом, схильністю до

самозаглиблення. Зазвичай маю стійкі внутрішні переконання, послідовні та здатні до співпереживання.

Демонстративний тип акцентуації характеру виявили в 21 особи, що відзначаються бажанням справити враження, яскраво виразити себе, прагненням до уваги й схильності до самопрезентації, що часто супроводжується неабияким артистизмом.

Застриягаючий тип акцентуації характеру виявили в 21 особи, що схильні до тривалої фіксації на минулому, образах та несправедливостях, ранимості та конфліктності.

У 17 осіб було виявлено тривожний тип акцентуації темпераменту, характерними рисами є висока емоційна вразливість, постійне очікування небезпеки, низька впевненість в собі, страх перед оцінкою з боку інших, уникання ініціативи та прийняття рішень.

2. «Особистісний опитувальник EPI» (Eysenck Personality Inventory)

Г. Айзенка

За результатами методики у реципієнтів було виявлено всі чотири типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик та меланхолік (рис. 2.2.).

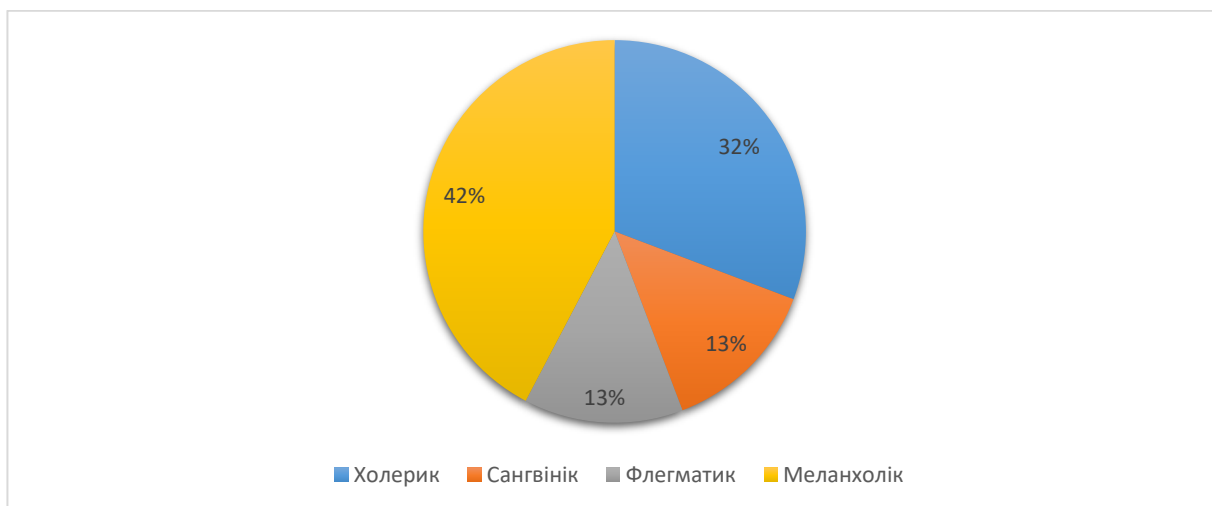


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення типів темпераментів реципієнтів,

%

У 42% реципієнтів, тобто у 22 осіб за результатами методики виявлено меланхолійний тип темпераменту, що свідчить про їх підвищену емоційну чутливість, схильність до глибоких переживань та внутрішнього аналізу. В спілкуванні меланхоліки проявляють обережність, уникають конфліктів, мають схильність до тривожності та заниженої самооцінки. У навчанні та соціальній взаємодії вони демонструють зосередженість і відповідальність, однак можуть відчувати труднощі в умовах тиску або конкуренції.

У 32% реципієнтів, тобто 16 осіб було виявлено тип темпераменту – холерик, що характеризуються високою активністю, імпульсивністю та емоційною збудливістю. Зазвичай холерики схильні до швидкого прийняття рішення, здатні до лідерства, проявляють ініціативу, але можуть бути схильними до конфліктів і втрати самоконтролю в напружених ситуаціях. Вони цілеспрямовані і наполегливі в досягненні мети, однак іноді можуть демонструвати нетерпимість до повільного темпу інших.

У 13 % реципієнтів, тобто 13 осіб було виявлено флегматичний тип темпераменту, що вирізняється емоційною стабільністю, врівноваженістю та стриманістю. Флегматики мають спокійний характер, не схильні до різких змін натсрєю або поведінки, віддають перевагу стабільності та чіткій організації діяльності. У роботі чи навчанні вони працездатні, розважливі, надійні, можуть бути інертними в прийнятті рішень і неохоче реагувати на нововведення.

У 13 % реципієнтів, тобто 13 осіб було виявлено тип темпераменту – сангвінік, що мають позитивний настрій, високу активність, легкість у встановленні контактів та швидку адаптацію до нових умов. Сангвініки відкриті, життєрадісні, добре орієнтуються в соціальному середовищі, емоційно гнучкі, ефективно реагують на зміни. Проте часто демонструють недостатню послідовність в діях, швидко перемикаючись з однієї діяльності та іншу.

3. «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької

Результати даної методики дали можливість дослідити психологічні особливості реципієнтів: екстраверсію, дружелюбність, добросовісність, емоційну стабільність та відкритість новому досвіду (рис. 2.3.).

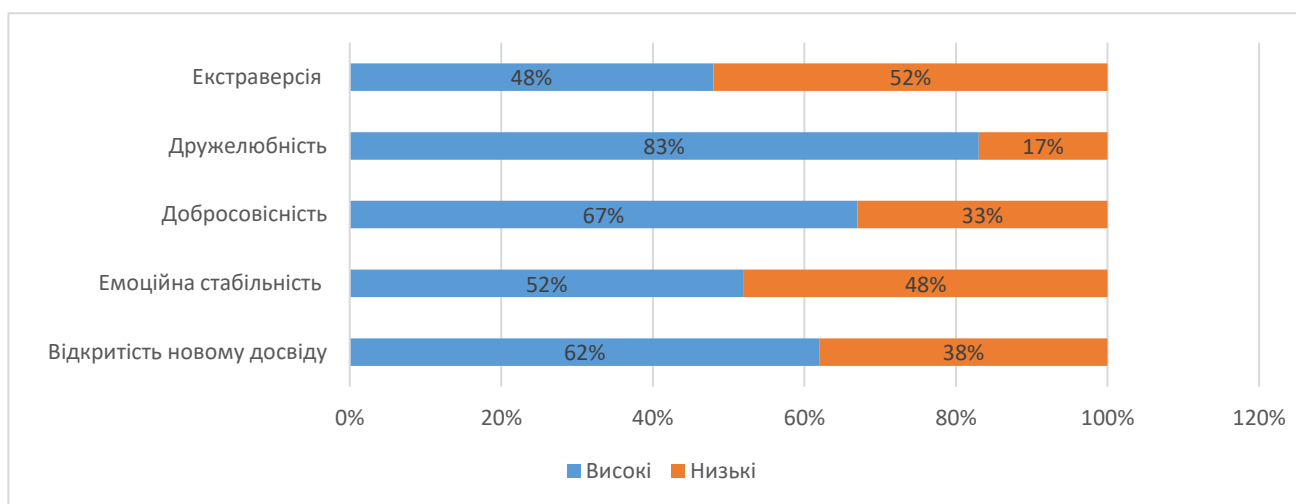


Рис. 2.3. Результати рівнів вираженості психологічних особливостей, %

Високі показники екстраверсії виявлено в 48% вибірки, а саме у 25 осіб, що вказує на їх екстравертність, активність в соціумі, потребу в спілкуванні, ентузіазм і позитивне ставлення до взаємодії з людьми. Низькі показники екстраверсії виявлено в 52% вибірки, а саме у 27 осіб, що свідчить про інтровертність, їх схильності до усамітнення, емоційну стриманість, самозаглибленість або комфорт у меншій кількості соціальних взаємодій.

Високі показники дружелюбності виявлено в 83% вибірки, а саме у 43 осіб, вказують на емпатійність, ефективну співпрацю, доброзичливість та здатність до гармонійної взаємодії з оточенням. Низькі показники дружелюбності виявлено в 17% вибірки, а саме у 9 осіб, що описує частину вибірки як більш критичну, з прагненням до незалежності, зосередженості на особистих цілях або труднощах в міжособистісному спілкуванні.

Високі показники добросовісності виявлено в 67% вибірки, а саме у 35 осіб, що відображає їхню організованість, відповідальність, пунктуальність і здатність до самоконтролю. Зазвичай такі люди є надійними, планують свої дії наперед і дотримуються поставлених цілей. Низькі показники добросовісності виявлено в 33% вибірки, а саме у 17 осіб, може означати тенденцію до

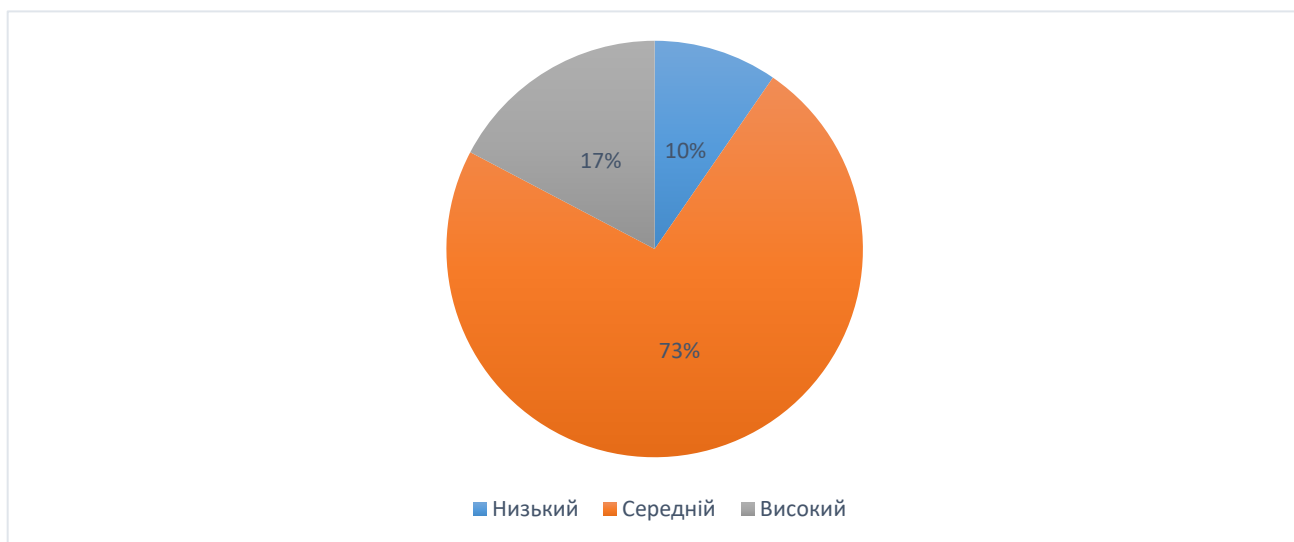
імпульсивних рішень, неструктурованості поведінки або меншої схильності до дотримання зобов'язань.

Високі показники емоційної стабільності виявлено в 52% вибірки, а саме у 27 осіб, характерна підвищена реактивність, тривожність, вразливість до критики та перепади настрою. Низькі показники емоційної стабільності виявлено в 48% вибірки, а саме у 25 осіб, що характеризує їх як емоційно врівноважених, здатних справлятися зі стресом, витривалих та загартованих.

Високі показники відкритості новому досвіду виявлено в 62% вибірки, а саме у 32 осіб, що відчить про їх творчу спрямованість, інтелектуальну гнучкість, інтерес до нових емоцій та знань, цінують різноманіття досвіду. Низькі показники відкритості новому досвіду виявлено в 38% вибірки, а саме у 20 осіб, що може бути пов'язано з бажанням людини переважання стабільності, практичності, консерватизму в житті та орієнтація на традиційні цінності.

4. «Шкала самооцінки RSE» (Rosenberg Self-Esteem Scale) М.Розенберга

Результати методики показали, що за шкалою самооцінки у опитуваних було виявлено три рівнів самооцінки: низький, середній та високий (рис. 2.4.).



**Рис. 2.4. Рівні самооцінки досліджуваних за шкалою RSES
(М. Розенберг), %**

Високий рівень самооцінки було виявлено в 17% реципієнтів, тобто в 9 осіб. Це означає що, частина опитаних сприймає себе позитивно, виявляє

впевненість в власних здібностях і вважає себе гідними особистостями, здатними досягати поставлених цілей. Такі люди схильні визнавати власні досягнення та надавати їм належного значення, окрім того таким рівень самооцінки сприяє протистоянню стресовим ситуаціям і життєвим викликам. Проте, якщо самооцінка стає надмірно високою, це може зумовлювати завищені очікування як до себе, так і до оточення.

Середній рівень самооцінки було виявлено в 73% опитуваних, тобто в 38 осіб. Найбільша частина вибірки має нейтральне ставлення до себе, вони не схильні ні до надмірного самозвеличення, ні до жорсткою самокритики. Їхнє сприйняття себе може відображати перехідний етап у формуванні особистості, коли людина ще не до кінця визначилася зі своїми цінностями, внутрішніми опорами чи образом «Я».

Низький рівень за самооцінки було виявлено в 10% реципієнтів, тобто в 5 осіб. Зазвичай мають нестійке або негативне уявлення про себе, схильні до самокритики, не вірять у власні сили і мають сумніви щодо власної цінності. Такі люди можуть недооцінювати власні досягнення, порівнювати себе з іншими не на свою користь, відчувати тривогу в соціальних ситуаціях. Їм часто бракує впевненості, що ускладнює процес прийняття рішень і знижувати рівень особистісної активності.

Отже, результати застосованих психодіагностичних методик дозволили виявити індивідуально–психологічні особливості респондентів:

1) У всіх респондентів виявлено поєднання декількох типів акцентуацій, що впливають на емоційну сферу та соціальну поведінку. Найчастіше зустрічались емотивний тип, гіпертимний тип та циклотимний тип.

2) Типологія темпераменту засвідчила перевага меланхолійного типу (42%), значна частина респондентів продемонструвала риси холерика (32%), флегматика та сангвініка (по 13%).

3) Виявлено домінування високих показників доброзичливості, відкритості до нового та добросовісності, що свідчить про схильність до конструктивної взаємодії, творчого мислення та відповідальності. Водночас розподіл за шкалами

екстраверсії та емоційної стабільності показав наявність як інтровертованих і вразливих осіб, так і емоційно врівноважених екстравертів.

4) Більшість респондентів мають середній рівень самооцінки, що вказує на реалістичне ставлення до себе з потенціалом до особистісного зростання. Водночас наявність респондентів із низькою самооцінкою свідчить про потребу у формуванні впевненості в собі та розвитку позитивного образу «Я».

Кореляційний аналіз здійснювався шляхом застосування методу кореляційного аналізу r-Пірсона, між отриманими результати за методиками «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека та «Особистісний опитувальник ЕРІ» (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка представлено та проаналізовано (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Таблиця коефіцієнти кореляції результатів дослідження

	Афективно-екзальтований	Гіпертимний	Демонстративний	Дистимічний	Емотивний	Застягаючий	Збудливий	Педантичний	Тривожний	Циклотимічний
Стабільність / нейротизм	0,36152541	-0,158206314	-0,195449472	0,435640621	0,223708123	0,529192611	0,443984844	0,331385248	0,373469258	0,567300511
Інтроверсія / екстраверсія	0,095295331	0,653115446	0,357450649	-0,385824502	0,122668611	-0,229241935	0,055048378	-0,278590507	-0,219188814	0,163670412

За кореляційним аналізом видно, що між показниками гіпертимний, демонстративний типи акцентуації та стабільністю/нейротизмом підтверджують наявність дуже слабкого від'ємного (зворотного) зв'язку. Отримані показники кореляції між емотивним типом акцентуації та стабільністю/нейротизмом підтверджують наявність слабкого позитивного (прямолінійного) зв'язку.

Встановлено наявність помірного позитивного (прямолінійного) зв'язку між показниками кореляції стабільність/нейротизм та низки типів акцентуацій: афективно–екзальтований, дистимічний, збудливий, педантичний, тривожний. Зі зростанням (зменшенням) нейротизму (тобто зменшення емоційної стійкості) зростає (знижуються) і вираженість даних акцентуацій характеру, адже ці типи відображають підвищену чутливість до внутрішніх і зовнішніх впливів.

Середній позитивний (прямолінійний) зв'язок встановлено між показниками кореляції стабільність/нейротизм та застрягаючий, циклотимічний типи акцентуації. Тобто зі зростанням (зниженням) нейротизму підвищується (знижується) ймовірність прояву рис, як схильність до тривалих емоційних переживань (застрягаючий тип) або емоційна нестабільність з коливанням настрою (циклотимічний тип).

Отримані дані між показниками інтроверсія/екстраверсія та типами акцентуації такі, як афективно–екзальтований, емотивний, збудливий, циклотимічний підтверджено наявність дуже слабкого позитивного (прямолінійного) зв'язку. Слабкий від'ємний (зворотній) зв'язок було встановлено між показниками кореляції інтроверсія/екстраверсія та застрягаючим, педантичним і тривожним типами акцентуації.

Між показниками кореляції інтроверсія/екстраверсія та демонстративним типом акцентуації було встановлено наявність помірного позитивного (прямолінійного) зв'язку. Тобто з підвищенням (зниженням) рівня екстраверсії зростає (зменшується) ймовірність демонстративних рис.

Помірний від'ємний (зворотній) зв'язок було встановлено за результатами кореляції між показниками інтроверсія/екстраверсія та дистимічним типом акцентуації. Зі зростанням (зменшенням) рівня інтроверсії підвищується (знижуються) схильність до дистимічних рис (занижений емоційний фон, схильність до самоаналізу, замкненість), що працює в дві сторони.

Середній позитивний (прямолінійного) зв'язку було виявлено за результатами кореляції показників інтроверсія/екстраверсія та гіпертимний тип акцентуації. Ймовірно підвищення (зниження) рівня екстраверсії сприяє вираженню гіпертимних рис (оптимізм, товариськість).

Кореляційний аналіз між отриманими результати за методиками «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Іллішека та «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької, «Шкала самооцінки RSE» (Rosenberg Self-Esteem Scale) М.Розенберга представлено та проаналізовано (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Таблиця коефіцієнти кореляції результатів дослідження

	Афективно- екзальтований	Гіпертимний	Демонстративний	Дистимічний	Емотивний	Застягаючий	Збудливий	Педантичний	Тривожний	Циклотимічний
Дружелюбність	0,047088467	0,034155978	0,138247178	-0,261866702	0,226530383	-0,096891554	-0,068062243	-0,14943222	-0,021430906	0,157182929
Добросовісність	-0,220095293	-0,088967811	0,197599699	-0,120217611	0,020427172	0,109821318	-0,106605229	-0,0331229	-0,021473845	-0,184571771
Відкритість новому досвіду	-0,12251356	0,235160771	0,251114224	-0,377233513	0,026868944	-0,047455375	-0,162328768	-0,367119604	-0,196307464	0,079708478
Самооцінка	-0,029773863	0,427275486	0,32494764	-0,549563432	0,099532858	-0,281307172	-0,154352233	-0,223480238	-0,317921656	-0,11412172

Отримано дуже слабкий позитивний (прямолінійний) зв'язок між показниками кореляції дружелюбністю та афективно–екзальтований, гіпертимний, демонстративний, циклотимічний типами акцентуації. Дуже слабкий від'ємний (зворотній) зв'язок було встановлено між показниками кореляції дружелюбність та застрягаючим, збудливим, педантичним і тривожним типами акцентуації.

Отримані результати показників кореляції між дружелюбністю та емотивним типом акцентуації підтверджують наявність слабого позитивного (прямолінійного) зв'язку. Між показниками кореляції дружелюбність та циклотимічний тип кореляції було встановлено наявність слабого від'ємного (зворотного) зв'язку.

Встановлено наявність дуже слабого позитивного (прямолінійного) зв'язку між показниками кореляції добросовісність та демонстративним, емотивним та застрягаючим типами акцентуації. Між показниками кореляції добросовісність та типами акцентуації: гіпертимний, дистимічний, збудливий, педантичний, тривожний та циклотимічний встановлено дуже слабкий від'ємний (зворотній) зв'язок.

Також за кореляційним аналізом видно, що між показниками добросовісність та афективно–екзальтований тип акцентуації наявний слабкий

від'ємний (зворотній) зв'язок.

Отримані дані між показниками кореляції відкритість новому досвіду та типами акцентуації емотивний, циклотимічний підтверджено наявність дуже слабкого позитивного (прямолінійного) зв'язку. Дуже слабкий від'ємний (зворотній) зв'язок було встановлено між показниками відкритість новому досвіду та афективно–екзальтований, застягаючий, збудливий, тривожний типами акцентуації.

Отримані результати показників кореляції між відкритість новому досвіду та гіпертимний, демонстративний типами акцентуації: підтверджують наявність слабкого позитивного (прямолінійного) зв'язку.

Помірний від'ємний (зворотній) зв'язок було встановлено за результатами кореляції між показниками відкритість новому досвіду та дистимічний, педантичний типи акцентуації. Зі зростанням (зниженням) вираженості дистимічних (замкнутість) і педантичних (надмірна точність) рис знижується (зростає) рівень відкритості новому досвіду.

Встановлено наявність дуже слабкого позитивного (прямолінійного) зв'язку між показниками кореляції самооцінки та емотивний тип акцентуації. Також за показниками кореляції самооцінки та афективно–екзальтований, збудливий, циклотимічний підтверджено наявність дуже слабкого від'ємного (зворотного) зв'язку.

Слабкий від'ємний (зворотній) зв'язок було встановлено між показниками самооцінки та застрягаючий, педантичний тип акцентуації.

Отримані дані між показниками кореляції самооцінки та гіпертивний, демонстративний типи акцентуації встановлено наявність помірного позитивного (прямолінійного) зв'язку. Зі зростанням (зменшенням) вираженості акцентуєваних рис (життєрадісність, емоційна експресивність, прагнення уваги) незначно підвищується (знижується) рівень самооцінки.

Також за показниками кореляції самооцінки та тривожний тип акцентуації встановлено помірний від'ємний (зворотній) зв'язок. Зі зростанням (зменшенням) вираженості тривожних рис (схильність до переживань, надмірна

чутливість) знижує (підвищує) рівень самооцінки.

Середній від'ємний (зворотній) зв'язок було встановлено між показниками кореляції самооцінка та дистимічний тип акцентуації. Зі зростанням (зменшенням) вираженості дистимічних рис (песимізм, занижений емоційний фон та схильність та самоаналізу) знижує (підвищує) рівень самооцінки.

Отже, проведений кореляційний аналіз дозволив виявити наявність статистично значущих, переважно слабких та помірних зв'язків між типами акцентуацій особистості та її рисами особистості, зокрема:

1) Нейротизм (емоційна нестабільність) має позитивну кореляцію з такими типами акцентуацій, як тривожний, збудливий, дистимічний, педантичний, афективно–екзальтований та циклотимічний, що свідчить про те, що підвищення емоційної нестабільності сприяє посиленню цих рис.

2) Виявлено зв'язок екстраверсії і демонстративним та гіпертимним типами (помірний позитивний зв'язок), що підтверджує схильність екстравертів до життєрадісності, активності та прагнення уваги. Натомість із дистимічним типом виявлено помірний негативний зв'язок, що свідчить про протилежну природу поведінки інтровертів і носіїв гіпертимних рис.

3) Риси «дружелюбність», «добросовісність» та «відкритість до нового досвіду» переважно виявляють дуже слабкі позитивні або від'ємні зв'язки з різними типами акцентуацій, що вказує на певний, але обмежений вплив базових рис особистості на характерологічні особливості.

4) Самооцінка позитивно корелює з гіпертимними та демонстративними рисами, а також негативно корелює з дистимічним, тривожним, педантичним та застрягаючим типами. Це свідчить про те, що емоційна стабільність, впевненість у собі та життєрадісність можуть бути чинниками підвищеної самооцінки, тоді як песимізм, тривожність і ригідність – чинниками її зниження.

РОЗДІЛ 3

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ В СФЕРІ СПРЯМОВАНOSTІ ТА СХИЛЬНОСТЕЙ

3.1. Особливості психокорекційної роботи з акцентуйованими особистостями

Особливості психокорекційної роботи визначається цілями, які ставить перед собою психолог. У роботі з акцентуйованими особистостями слід враховувати, що акцентуації не є патологією, а розглядаються як крайній варіант норми. Хоч певні типи акцентуації можуть мати негативні прояви, вони водночас можуть сприяти розвитку індивідуальності та творчого потенціалу особистості.

Метою психокорекційної роботи не завжди є усунення акцентуйованих рис, винятком можуть бути ситуації, коли виражена акцентуація заважає ефективній соціальній адаптації.

Основне завдання психолога полягає у формуванні або коригуванні специфічних соціальних відносин особистості з оточенням відповідно до його особливостей акцентуації.

У психокорекційній роботі ключовим є спрямування на розвиток самоусвідомлення акцентуйованою особистістю – зокрема, усвідомлення особливостей власного характеру та темпераменту, типових ситуацій, у яких виникає вразливість, а також особистих дій, що сприяють розширенню і гнучкішому сприйняттю себе та подій, які відбуваються. Внаслідок цього з'являються нові шляхи осмислення подій, що в свою чергу створює передумови для вироблення більш адаптивних моделей поведінки [12]. Методи досягнення усвідомлення у психокорекційній роботі залежить від обраного підходу.

У раціональній (роз'яснювальній) психокорекції акцент робиться на логічному осмисленні ситуації. Такий підхід зазвичай реалізується у формі індивідуальних консультацій, під час яких психолог у ненав'язливий спосіб, із залученням прикладів з досвіду, пояснює причини певної поведінки, типові помилки, а також сильні й вразливі сторони акцентуації клієнта. Завданням

психолога є спрямувати клієнта до самостійного усвідомлення й прийняття рішення, що реалізується через поступове «підведення» до висновку (що створює відчуття самостійного вибору).

Групові методи психокорекції спрямовані на розвиток саморозуміння, але в їх основі лежить непрямий вплив через зворотний зв'язок від групи та міжособистісну взаємодію. Успішність дискусій у групі значною мірою залежить від тематики, яка повинна бути актуальною для учасників і мати зв'язок із їхніми індивідуальними рисами. Доцільно обговорювати такі теми, як взаємини з оточуючими, стосунки в сім'ї чи особистий успіх. У разі високого рівня довіри та відкритості в групі можна застосувати більш глибокі проєктивні методи, які передбачають розгляд ситуацій чи подій, що є аналогічним до досвіду конкретних учасників або взяті безпосередньо з їхнього життя (за згодою учасника).

Як в індивідуальному, так і в груповому форматі психокорекції робота з акцентуйованими особистостями на початкових етапах зазвичай зосереджена на усвідомленні власних характерологічних особливостей, сильних і слабких сторін. У подальшій роботі ці досягнення поглиблюються та закріплюються, але основний акцент, так і раніше, залишається на самопізнанні. Саме розвиток самосвідомості можна вважати центральною темою психокорекційного впливу при роботі з акцентуаціями, оскільки саме вона формує основу для подальших особистісних змін.

Можливі напрями психокорекційної роботи з акцентуйованими особистостями: формування адекватного розуміння тих ситуацій коли індивід відчуває найбільшу вразливість, розвиток здатності до точного сприйняття й аналізу соціального оточення, думок інших людей, а також навичок ефективного реагування; усвідомлення власних психофізіологічних особливостей, зокрема індивідуальних ресурсів нервової системи та опанування способів організації життєдіяльності, що враховують ці особливості; корекція малоефективних реакцій на типові життєві ситуації шляхом активізації сильних рис в процесі адаптації до обставин; розвиток конструктивного ставлення до майбутнього.

Оцінювання результативності психокорекційної роботи здійснюється за двома критеріями:

1. Позитивні зрушення в результаті психометричних та соціометричних методик, що проводяться в рамках регулярного моніторингу протягом усього періоду психокорекції.
2. Зафіксовані позитивні зміни в поведінці та діяльності, що підтверджуються конкретними життєвими ситуаціями й оцінками найближчого оточення.

Отже, психокорекційна робота з акцентуованими особистостями ґрунтується на визнанні акцентуацій як крайніх, але допустимих варіантів норми, що не потребують усунення, а корекції проявів, які заважають адаптації в соціумі. Основним вектором даного втручання є розвиток самосвідомості клієнта, що дозволяє йому краще розуміти власні особливості, розширити уявлення про типові проблемні ситуації, виробити нові адаптивні моделі поведінки та вдосконалити соціальну взаємодію. Як індивідуальні, так і групові методи психокорекції спрямовані на підвищення усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, а також формування гнучкого ставлення до життєвих обставин.

3.2. Корекційна робота з акцентуаціями особистості: тренінг як інструмент розвитку самосвідомості та емоційної регуляції

За результатами теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було визначено типи акцентуацій характеру та індивідуальні особливості досліджуваної вибірки, зокрема тип темпераменту, особистісні характеристики та рівень самооцінки. Встановлено, що в всіх респондентів простежується поєднання кількох акцентуованих рис, що позначається на емоційній сфері, поведінці та сприйнятті себе.

Врахування наявних акцентуацій характеру та індивідуальних особливостей значно підвищує ефективність психокорекційної роботи, оскільки

дозволяє індивідуалізувати підходи до розвитку самосвідомості, самосприйняття, навичок емоційної регуляції, а також покращити розуміння людиною власних сильних і вразливих сторін. Таке усвідомлення створює підґрунтя для формування більш адаптивних стратегій поведінки, зниження внутрішньої напруги та підвищення якості міжособистісної взаємодії.

Таким чином результати дослідження підтвердили необхідність розробки тренінгу психокорекційної роботи з акцентуаціями особистості з метою розвитку самосвідомості та емоційної регуляції.

При розробці психокорекційної тренінгу для роботи з акцентуаціями особистості ми спирались на наступні принципи:

1. Принцип індивідуалізації – тренінгова програма повинна враховувати типи акцентуацій характеру учасників, їхні індивідуальні особливості та рівень емоційної чутливості.

2. Принцип поетапного розвитку самосвідомості – завдання вибудовуються від простого усвідомлення власних емоцій і особливостей поведінки до глибшого розуміння їхніх причин, наслідків та зв'язку з акцентуйованими рисами характеру.

3. Принцип безпечного емоційного середовища – створення довірливої, підтримуючої атмосфери є обов'язковою умовою. Учасники мають відчутти психологічну безпеку для того, щоб відкрито ділитися враженнями, брати участь у вправах та рефлексивних обговореннях.

4. Принцип активного залучення – ефективна психокорекційна робота базується на високому рівні включеності учасників.

5. Принцип розвитку емоційної регуляції – основу тренінгу складають вправи, спрямовані на розпізнавання, прийняття та регулювання емоційних станів.

6. Принцип поступової інтеграції змін у повсякденне життя – на меті не лише тимчасовий емоційний ефект, а й закріплення нових моделей поведінки та ставлення до себе.

7. Принцип зворотного зв'язку та саморефлексії – усвідомлення

отриманого досвіду та знань, обговорення внутрішніх змін і труднощів, що виникли.

Тренінг «Розвиток самосвідомості та емоційної регуляції для акцентуйованих осіб» спрямований на поглиблення розуміння учасниками власних психологічних особливостей, пов'язаних з акцентуацією характеру. Тренінг не лише надає теоретичні знання про типи акцентуацій і механізми їхнього прояву в поведінці, алей пропонує практичні методи для кращого усвідомлення себе, своїх емоційних реакцій та способів їх регуляції.

Особлива увага приділяється розвитку навичок саморефлексії, емоційного самоконтролю та адаптивного реагування в соціальних ситуаціях. Після проходження тренінгу учасники зможуть краще розуміти свої внутрішні стани, ефективніше справлятися з емоційною напругою, знижувати ризик конфліктів у міжособистісному спілкуванні та покращувати загальний психоемоційний стан.

Крім того тренінг сприятиме формуванню внутрішньої стійкості, підвищенню рівня емоційного інтелекту та розвиток навичок конструктивного самовираження, що особливо важливо для акцентуйованих осіб у процесі самореалізації та професійного зростання.

Мета тренінгу «Розвиток самосвідомості та емоційної регуляції для акцентуйованих осіб»:

- створити умови для усвідомлення учасниками власних акцентуацій характеру та їхнього впливу на поведінку й емоційний стан;
- навчити практичним технікам саморефлексії й емоційної регуляції, що дозволяють своєчасно виявити й коригувати інтенсивні переживання;
- підвищити рівень емоційного інтелекту та адаптивності в міжособистісній взаємодії;
- сприяти формуванню внутрішньої стійкості й зниження ризику емоційного вигорання та конфліктів у житті й професійній діяльності.

Завдання тренінгу:

- сприяти розвитку самосвідомості;
- навчити навичок емоційної регуляції;

- підвищити рівень емоційної обізнаності;
- розвинути навички рефлексії;
- сприяти конструктивній взаємодії в групі;
- підвищити рівень психологічної адаптивності

Формат тренінгу: інтерактивний тренінг з використанням лекцій, обговорень, вправ та рольових ігор.

Структура тренінгу: одне заняття тривалістю три години.

Кількість учасників: 10–15 осіб.

Тренінгове заняття на тему ««Розвиток самосвідомості та емоційної регуляції для акцентуйованих осіб»

Вступ (35 хвилин)

1. Привітання та запрошення до роботи (3 хвилин).

Тренер привітно звертається до групи, представляється (ім'я, свою роль та про досвід).

Метою даного етапу є налаштувати учасників на відкриту роботу, підкреслити, що всі вправи добровільні та про те, що думка кожного важлива.

2. Знайомство учасників між собою (10 хвилин).

Вправа «Моє ім'я + емоція»

Мета: активізувати взаємодію, сформувати перші зв'язки в групі та налаштуватись на подальшу спільну роботу.

Кожен учасник називає своє ім'я та свою улюблену емоцію (або ту, яку найчастіше відчуває).

3. Встановлення правил роботи в групі (5 хвилин).

Відбувається обговорення правил взаємодії під час тренінгу.

Мета: створення позитивної атмосфери в тренінговій групі є спільно сформовані правила.

Приклад правил, яких зобов'язані дотримуватися всі учасники:

- дотримання принципу «один говорить – інші слухають»;
- орієнтація на спілкування в режимі «тут і тепер» із використанням

Я–висловлювань;

- щирість та відкритість у висловлюваннях, що передбачає правдивість і чесність щодо власних почуттів та думок;
- збереження конфіденційності всього, що відбувається в межах групи;
- утримання від оцінювання особистості – допускається лише аналіз поведінки або дій;
- активне встановлення контактів із різними учасниками, зокрема з тими, з ким раніше спілкування було мінімальним;
- участь у вправах та завданнях на добровільних засадах, але з максимальною залученістю;
- уважне ставлення до інших під час взаємодії;
- надання зворотного зв'язку у комфортній формі [5].

4. Оголошення теми тренінгу (2 хвилини).

Тренер озвучує назву тренінгу «Розвиток самосвідомості та емоційної регуляції». Та проводить міні лекцію де пояснює, що свідомість – це усвідомлення власних думок та емоцій, яке дає змогу краще контролювати свої реакції. Наголошується, що саме розвиток самосвідомості сприяє покращенню емоційної регуляції. Акцент робиться на тому, що навички самоспостереження й керування емоціями допоможуть учасникам більш спокійно реагувати на складні ситуації і підвищать особисту стійкість.

5. Висловлення очікувань учасників (5 хвилини).

Мета: допомагає увійти в тренінгову тему та зорієнтувати ведучого на потреби групи.

Кожному учаснику пропонується вказати, що він очікує від тренінгу. Можна зробити це анонімно (на стікерах або картці) або в форматі кола, де кожен коротко озвучує своє очікування. Прикладом може бути бажання навчитись знижувати рівень тривоги, або краще розуміти власні реакції.

6. Розминка (10 хвилини).

Мета: емоційно розблокувати групу, підвищити її рівень активності, енергії та єдності, активізувати увагу, сприяння емоційної відкритості.

Вправа «Емоційний калейдоскоп»

Хід: учасники сідають в коло, тренер подає картки з назвами базових емоцій (сум, злість, здивування, радість тощо) або називає емоцію усно. Один з учасників має показати дану емоцію лише мімікою та жестом, а інші відгадують її і називають приклад ситуації з життя, коли відчувати подібні відчуття. Потім ролі між учасниками міняються.

Після вправи коротке обговорення «Як вам гра? Чи відчували ви, що вираз обличчя впливає на настрій?».

Основна частина (125 хвилин)

1. Міні лекція від тренера (10 хвилин).

Сьогодні ми поговоримо про два ключові поняття – самосвідомість та емоційну регуляцію про те, як їх розвиток допомагає людям з яскраво вираженими рисами характеру краще керувати своїм станом.

Самосвідомість – це здатність усвідомлювати власні думки, почуття і фізичні відчуття у моменті їх виникнення. Іншими словами, це «спостерігач всередині», який помічає: «Які емоції я зараз відчуваю?», «Які думки приходять в голову?», «Як це проявляється в тілі?».

Вирізняють три рівні самосвідомості: сенсорна (відчуття в тілі та фізичні реакції), емоційна (розпізнавання емоцій) та когнітивна (аналіз думок, уявлень та спогадів).

Емоційна регуляція – це сукупність навичок і технік, що дозволяють змінювати або контролювати свою емоційну реакцію. Мова не про пригнічення емоцій, а про їхнє кероване проживання. Наприклад послаблення занадто сильної емоції, як от гнів або активізація занадто слабкого емоційного фону, як от мотивація.

Основні стратегії які можна використовувати:

Mindfulness – фокус на теперішньому моменті, прийняття без оцінки його.

Когнітивне переосмислення – пошук альтернативних інтерпретацій подій.

Тілесні практики – усвідомлене дихання, м'язова релаксація.

Соціальна підтримка – звернення до інших людей за підтримкою чи

зворотнім зв'язком.

Цикл «усвідомив – зупинив – відреагував». Коли людина сперш усвідомлює емоцію та її тригер, запинив емоція свідомо або ж просто зробив паузу та відреагував конструктивно, без шкоди собі чи іншим. Саме цей ланцюжок і стане основою для деяких вправ.

2. Вправа 1 «Щоденник емоцій» (15 хвилин).

Мета: підвищення самосвідомості – аналіз власних емоційних реакцій.

Інструкція: кожен учасник отримує листок та ручку та отримує завдання згадати нещодавню ситуацію, яка викликала сильну емоцію (наприклад, злість, тривогу чи образу) та коротко записати:

1. Що сталося (опис події)?
2. Яку головну емоцію ви відчували?
3. Що саме викликало цю емоцію (тригери)?
4. Як ви відреагували (тіло, дихання, дії)?

Учасники за бажаннями діляться тим, що помітили про себе. Тренер ставить питання для обговорення: «Що нового ви про себе дізнались?», «Чи були повторювані патерни (думки чи реакції?)», «Які тригери були важливими?». Ця вправа допомагає усвідомити власні емоційні патерни та реакції на них.

3. Вправа 2 «Усвідомлене дихання» (10 хвилин).

Мета: продемонструвати просту техніку саморегуляції через увагу до дихання.

Інструкція: учасники сідають зручно, розслаблене тіло, пряма спина та очі закриті. Тренер пояснює, що потрібно сфокусувати увагу на власному диханні. Проводиться коротка релаксація: глибокий вдих носом протягом 3 секунд, затримка дихання на 4 секунди та плавний видих ротом протягом 5 секунд, цей цикл повторити 5 разів. Можна попросити відчути, як при вдиху живіт надувається та при видиху здувається.

Під час обговорення тренер може задавати питання: «Що ви помітили під час дихання?», «Як змінився ваш стан (дихання, емоційний фоновий настрій?)», «Які труднощі виникали під час?». Також вкінці тренер підкреслює, що це проста

техніка усвідомленості, які допомагає заспокоїтися та стати більш усвідомленим щодо своїх відчуттів.

4. Вправа 3 «Переосмислення ситуацій» (15 хвилин).

Мета: навчитись переглядати проблему з іншого боку та знижувати негативні емоції через зміну мислення.

Інструкції: учасники діляться на пари. Кожен описує партнеру коротку стресову ситуацію з власного життя (наприклад, конфлікт на роботі чи в родині), яка викликала сильну негативну емоцію. Інший учасник ставить питання на кшталт «А які позитивні чи конструктивні моменти могли бути в цій ситуації?», «Як можна подивитись на це з іншого боку?» або «Що порадив би тобі друг?». Обидва слухають та обмінюються ролями.

У форматі кола учасники діляться тим, що для них було найкориснішим. Наприклад: «Як змінилося ваше ставлення до тієї події після розмови?», «Чи спробуєте ви в майбутньому ставити інші питання у схожих ситуаціях?». Це допомагає розвивати здатність аналізувати думки й емоції та конструктивно змінювати їх, що є частиною емоційної регуляції.

5. Вправа 4 «Стоп – кадр» (25 хвилин).

Мета: розвинути вміння фіксувати перші сигнали емоційного «вибуху», відпрацювати алгоритм переходу від необдуманих дій до свідомого, раціонального вибору.

Інструкція: тренер звертає увагу «Коли ми відчуваємо сильні емоції – гнів, роздратування, тривогу, ми часто діємо «за інерцією» і шкоди стосункам чи власному комфорту». Тренер описує певну ситуацію (наприклад конфлікт із близькою людиною). Завдання учасників усвідомити мить, коли емоція «закипає», відчути фізичні та емоційні сигнали, описати на аркуші бажану імпульсивну дію і її наслідки.

Обговорення може відбуватись в колі, кожен хто бажає ділиться своїми відчуттями під час вправи та обговорює спільно з тренером альтернативну та м'яку дію та наслідки. Тренер акцентує увагу на різноманітності сплесків через учасників, важливості паузи як засобу управління собою, корисності практики

написання на аркуші для фіксації рішень та результатів.

6. Вправа 5 «Рольові ігри в трійках» (30 хвилин).

Мета: розвинути вміння переключатись з імпульсивної реакції на свідомий вибір дії.

Інструкція: учасники діляться на трійки, з яких один виконує роль сценариста, один – актора, ще один – спостерігача. Сценарист коротко описує реалістичну стресову ситуацію (наприклад конфлікт із другом або труднощі на іспиті), актор спочатку демонструє свою звичну імпульсивну реакцію, а потім із використанням напрацьованих технік – «стоп–кадру», усвідомленого дихання або «Я–висловлювання» – показує альтернативний спосіб реагування.

Спостерігач уважно фіксує невербальні сигнали напруги (жести, тон голосу, темп мови) та оцінює, наскільки чітко і вчасно актор застосував обрану стратегію, після чого надає конструктивний зворотний зв'язок, звертаючи увагу на сильні сторони та даючи поради щодо вдосконалення.

Після відпрацювання у кожній трійці всі обмінюються ролями, щоб кожен міг відчувати себе в різних позиціях і поглибити власне розуміння механізмів емоційної регуляції. Така методика дозволяє в безпечному середовищі прожити складні епізоди, потренуватися у перехопленні імпульсу та відточити навички самоконтролю під наглядом учасників і тренера.

7. Вправа 6 «Мій внутрішній ресурс» (20 хвилин).

Мета: знайти та закріпити власні внутрішні опори – те, що неодноразово підкріплювало їхню стійкість у складних емоційних моментах.

Інструкція: тренер пропонує кожному учаснику пригадати конкретну ситуацію, коли він відчував великий емоційний дискомфорт (тривогу, роздратування чи смуток), але все ж зміг опанувати себе і впоратись з емоційним вибухом.

Учасники по черзі коротко проговорюють цю мить у колі, відзначаючи, яку стратегію вони застосували – внутрішній монолог, підтримку друга, фізичку активність чи любий інший ресурс. Далі учасники на аркуші записують три ключові питання та дають на них відповіді:

1. Що саме допомогло мені пережити цю емоцію (перелік внутрішніх та зовнішніх опор)?

2. Які слова я собі говорив або які слова підтримки почув від інших?

3. Яка дія або звична сприяла стабілізації мого стану?

Після цієї письмової частини тренер просить кожного створити коротке речення підтримки самому собі, тобто фразу яка в точності відображає знайдене джерело внутрішньої сили: наприклад, «Я можу заспокоїти себе глибоким диханням, тому що моє дихання – це мій рятувальний круг».

В результаті вправи кожен акцентуований учасник отримує персональну «маніфест-підтримку», на яку зможе опиратися у майбутніх стресових моментах

Завершення (20 хвилин)

1. Обговорення і рефлексія (20 хвилин).

Після завершення вправ учасники сідають у коло для рефлексії. Кожен може коротко висловити свої відчуття та здобуті усвідомлення. Тренер ставить запитання: «Що нового ви дізнались про себе?», «Які техніки були для вас найбільш корисними?».

Можна також запропонувати невеликий письмовий формат: учасники записують декілька речень «Як я відчуваю себе після тренінгу?».

Мета: закріпити результат, дати можливість сказати як кожен з учасників почувався під час тренінгу. Рефлексія сприяє глибшому розумінню власних реакцій і робить тренінг цілісним.

2. Підбиття підсумків тренінгу (5 хвилин).

Тренер консолідує ключові ідеї: «Сьогодні ми працювати над тим, щоб краще помічати свої емоції і знати, як з ними поводитись. Ми дізнались, що розвиток самосвідомості допомагає керувати вираженими акцентуованими емоціями та знижувати власний стрес. Кожен з вас вправився в практиках усвідомленості та переосмислення думок, які можуть зменшувати напругу». Тренер підсумовує, що було зроблено протягом тренінгу.

3. Подяка за участь та прощання з групою (5 хвилин).

Ведучий висловлює подяку учасникам за їхню активність і відвертість.

Наголошує на важливих моментах: самосвідомість – ключ до емоційної регуляції і зауважує, що регулярна практика усвідомленості та критичного осмислення ситуацій робить людину більш емоційно стійкою. «За допомогою тренінгу ви зробили перші кроки, щоб ці ресурси краще розпізнавати та використовувати для росту».

Тренер прощається, бажає учасникам успіху в практиці набутих навичок у реальному житті. Підбадьорливо мотивує: «Пам'ятайте, що самосвідомість – це довготривалий проце. Застосовуйте вправи вдома чи на роботі, повертайтеся до них у стресових моментах». Дякує за співпрацю і запрошує на потреби звертатись по додаткові матеріали чи консультацію. Таким чином відбувається завершення тренінгу в позитивній атмосфері.

Отже, результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердити актуальність і необхідність психокорекційної роботи з особами, що мають акцентуйовані риси характеру. Виявлено, що комбінації акцентуацій суттєво впливають на емоційний стан, поведінкові реакції та рівень самооцінки. На основі цих даних було розроблено тренінг «Розвиток самосвідомості та емоційної регуляції для акцентуйованих осіб», що враховує принципи індивідуалізації, емоційної безпеки, активного залучення та поетапного розвитку навичок. Тренінг спрямований на поглиблення саморозуміння, розвиток емоційного інтелекту, адаптивної поведінки та внутрішньої стійкості, що в перспективі сприятиме зниженню психологічної напруги та покращенню міжособистісної взаємодії.

ВИСНОВКИ

У контексті сучасних викликів, зокрема повномасштабної війни в Україні, значення психологічного розуміння особистості суттєво зростає. Високий рівень психоемоційного напруження, постійна невизначеність та стресові ситуації актуалізують потреба у вивченні таких структурних компонентів особистості, як акцентуації характеру, темперамент та індивідуальність.

Дане дослідження дозволяє не лише глибше осмислити зв'язок між акцентуаціями, темпераментом і проявами індивідуальності, а й відкриває можливості розвитку міжособистісного потенціалу, профілактиці дезадаптивних станів, а також у сприянні формуванню стійкості та емоційного благополуччя в умовах війни.

На основі проведеного теоретичного аналізу та практичного дослідження можна сформулювати наступні ключові висновки:

1. З'ясовано сутність понять «акцентуації», «індивідуальність» та «темперамент» в науковій літературі. Акцентуації було розглянуто як крайні варіанти норми характеру, які за певних обставин можуть ускладнювати соціальну адаптацію, але не є психічним відхиленнями. Індивідуальність трактується як унікальна сукупність психічних, поведінкових і соціальних рис, що відрізняють одну людину від іншої та визначають її спосіб взаємодії з навколишнім світом. Темперамент визначається як біологічно зумовлена основа особистості, які проявляється в динаміці психічних процесів і реакцій.

2. Описано та охарактеризовано акцентуїзованні риси характеру та темпераменту згідно з класифікацією Карла Леонгарда, яка поєднує як клінічний, так і психологічний підходи. Досліджено 12 типів акцентуації, які умовно поділяються на акцентуації рис характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий) та темпераменту (гіпертимний, дистимний, тривожний, афективно–екзальтований, емотивний, інтровертований, екстравертований, циклотимічний). Кожен тип має власний спектр поведінкових, емоційних і мотиваційних характеристик, які визначають особливості реагування індивіда в міжособистісних взаємодіях та складних

життєвих ситуаціях.

Акцентуації характеру проявляються переважно в соціальній поведінці, а акцентуації темпераменту в динаміці психічних процесів і емоційних реакціях. Виявлено, що «чисті» та «змішані» типи акцентуацій можуть по-різному впливати на соціальну адаптацію, особистісний розвиток та внутрішній емоційний стан людини. Окремо відзначено, що трактування таких типів, як інтровертований і екстравертований, перегукується з підходом Карла Густава Юнга, однак не є єдиною можливою інтерпретацією, що свідчить про багатогранність і складність вивчення акцентуацій особистості в сучасній психології.

3. Теоретично вивчено вплив акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент у науковій літературі. Акцентуації суттєво впливають на формування індивідуальності, визначаючи не лише особливості поведінки, емоційного реагування та стиль взаємодії з оточенням, а й глибші аспекти – мотивацію, систему цінностей і здатність до самореалізації. Вони надають особистості своєрідного «забарвлення», формуючи унікальний тип реагування на внутрішні та зовнішні стимули. Дослідження підкреслюють, що акцентуації можуть як сприяти розвитку креативного потенціалу та лідерських якостей, так і ускладнювати процеси саморегуляції та адаптації. Особливої уваги набуває взаємозв'язок акцентуацій із потребами, рефлексією та самосвідомістю, що визначає не лише ефективність навчальної діяльності чи професійного розвитку, а й загальну якість життєдіяльності.

Також акцентуації характеру мають помітний вплив на прояви темпераменту, зокрема його емоційність, реактивність і соціальну адаптивність, модифікуючи природжену основу психіки людини. Дослідження показують, що хоча темперамент є стабільнішою біологічною характеристикою, акцентуації можуть підсилювати або згладжувати його вираженість, впливаючи на суб'єктивне сприйняття життєвих ситуацій, наприклад самотності чи стресу. Крім того, наукові дані підтверджують, що взаємодія темпераменту та акцентуацій має прогностичну цінність для розуміння майбутньої поведінки,

психоемоційної стабільності та особистісного розвитку. Таким чином, акцентуацій виступають важливим модулюючим чинником, який формує індивідуальний профіль темпераменту та зумовлює унікальні особливості психіки людини.

4. Розроблено програму та проведено емпіричне дослідження впливу акцентуації особистості на індивідуальність та темперамент. У дослідженні брали участь особи юнацького віку в віковому діапазоні 18–25 років, у кількості 52 особи. Дослідження проходило у три етапи: на першому було визначено діагностичні методики та описано діагностичний інструментарій; на другому етапі було проведено діагностику; на третьому етапі проаналізовано результати дослідження. Для дослідження було використано такі методики: емпіричні: «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека для дослідження акцентуації особистості, «Особистісний опитувальник ЕРІ» (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка для діагностики особистості та характеристик темпераменту, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької для виявлення глибинних психологічних рис особистості, «Шкала самооцінки RSE» (Rosenberg Self-Esteem Scale) М. Розенберга для вимірювання самооцінки особистості; статистичні: коефіцієнт кореляції r -Пірсона.

4. Проаналізовано результати емпіричного дослідження. За методикою «Опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту» Леонгарда-Шмішека у всіх респондентів виявлено індивідуальні поєднання типів акцентуації, що охоплюють і риси характеру, і риси темпераменту. Найпоширеніші типи акцентуації серед вибірки: емотивний, гіпертимний, циклотимний. «Особистісний опитувальник ЕРІ» (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка виявлено, що найчастіше зустрічається меланхолійний тип, що свідчить про схильність до емоційної глибини, обережності та тривожності. За результатами «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької більшість опитаних мають високі показники дружелюбності, добросовісності та відкритості до досвіду. Водночас

розподіл за емоційною стабільністю й екстраверсією показує баланс між інтровертами й екстравертами, а також між емоційною витривалістю та вразливістю. З методикою «Шкала самооцінки RSE» (Rosenberg Self-Esteem Scale) М. Розенберга визначили, що більшість респондентів мають середній рівень самооцінки.

Проведено кореляційний аналіз даних отриманих під час дослідження. Висновки, отримані в результаті кореляційного аналізу, демонструють дуже слабкі, слабкі та помірні зв'язки між результатами. Рівень нейротизму найтісніше пов'язаний із дистимічним, тривожним, збудливим та педантичним типами акцентуацій, що вказує на схильність до емоційної нестабільності при вираженості цих рис. Екстраверсія найбільшою мірою корелює з демонстративними і гіпертивними типами, що підтверджує зв'язок соціальної активності з емоційною експресивністю та оптимізмом. Серед особистісних рис, добросовісність і відкритість виявляють від'ємний зв'язок із дистимічним та педантичним типами, тоді як самооцінка знижується при зростанні вираженості тривожних та дистимічних акцентуацій. Загалом акцентуації пов'язані з базовими властивостями темпераменту та особистості, зокрема емоційною стабільністю, екстраверсією та самооцінкою

5. Описано особливості психокорекційної роботи з акцентуйованими особистостями. Психокорекційна робота з акцентуйованими особистостями передбачає врахування того, що акцентуації є крайнім варіантом норми, а не патологією. Метою втручання не є усунення акцентуйованих рис, а розвиток самосвідомості, адаптивної поведінки та ефективних соціальних навичок. Основний акцент робиться на усвідомленні особистістю власних характерологічних особливостей, сильних і вразливих сторін.

Індивідуальні методи сприяють логічному осмисленню поведінки, тоді як групові – розвитку саморозуміння через міжособистісну взаємодію. Ефективність психокорекції визначається позитивною динамікою в поведінці, самооцінці та соціальній адаптації. Таким чином, робота з акцентуаціями є важливим ресурсом для особистісного зростання та гармонізації внутрішнього

світу.

6. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження засвідчили актуальність і доцільність проведення психокорекційної роботи з особами, які мають акцентуйовані риси характеру. Враховуючи отримані дані, було розроблено план корекційного тренінгового заняття з акцентуйованими особистостями «Розвиток самосвідомості та емоційної регуляції для акцентуйованих осіб». Даний тренінг спрямований на підвищення рівня самопізнання, усвідомлення власних характерологічних особливостей, сильних і вразливих сторін, а також на розвиток навичок емоційної регуляції та здатності керувати власними емоціями в різноманітних життєвих ситуаціях. Програма тренінгу передбачає формування адаптивних моделей поведінки, корекцію малоефективних реакцій, зміцнення самооцінки та розвиток впевненості в собі. Окрему увагу приділено покращенню якості міжособистісної взаємодії, зокрема через розвиток навичок ефективного спілкування та соціальної чутливості. Усе це сприяє особистісному зростанню та успішній соціальній адаптації акцентуйованих осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьєва О. О. Психологічні особливості прояву агресії підлітків з урахуванням їх індивідуально-типологічних рис. Луцьк, 2024. 47 с.
2. Бондаревич С. М., Котляр Л. І., Шмалій А. В. Темперамент і характер в структурі особистості. Одеса, 2021. 82 с.
3. Воронкевич А.В. Акцентуації характеру, їх прояви та психокорекція у підлітковому віці. Кропивницький, 2021.
4. Горленко В. М., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. , Ткачук І. І. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
5. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
6. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до написання випускних кваліфікаційних робіт (проєктів) здобувачами вищої освіти ОП «Практична психологія» на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. 44 с.
7. Журба К.С., Кріпак В.В. Теоретичний аналіз проблеми акцентуацій характеру. Актуальні проблеми психології в закладах освіти 9: 19-24. 2019.
8. Зозуля І. В. Акцентуації характеру особистості. Вінниця, 2016.
9. Коваленко М. В. Вплив типу темпераменту та акцентуації характеру на переживання почуття самотності. Херсон.
10. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України. Київ, 2021. 74 с.
11. Коник І. Технологія використання опитувальника Дж. Айзенка для визначення темпераменту людини та міжособистісної сумісності. Тернопіль, 2017. 40 с.

12. Крамарук Т. В. Особливості психологічного супроводу дорослішання підлітків. Запоріжжя, 2023. 77 с.

13. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. Київ, 2023. 243 с.

14. Папуча М. В., Наконечна М. М. Теоретичні основи психології особистості: навч. посіб. Ніжин, 2018. 60 с.

15. Помиткіної Л.В., Хохліної О.П. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства. Київ, 2019. 270 с.

16. Пупін С. М. Психологічні особливості проявів самоідентичності особистості в умовах зміни мови в Україні. Київ, 2023. 95 с.

17. Сушко А. С., Шаюк О. Я. Взаємозв'язок властивостей темпераменту та самореалізації особистості / Interrelation of temperament properties and self-realisation of personality. Тернопіль, 2024. 52 с.

18. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький, 2021. 227 с.

19. Фірсова І. О., Остапчук О.Є. Зв'язок акцентуації характеру вчителя зі схильністю до професійного вигорання. Кривий Ріг, 2024. 56 с.

20. Шелестова Л. В. Індивідуальність як об'єкт міждисциплінарних досліджень. Київ, 2023. 5 с.

21. Шмішек Х. Методика дослідження акцентуації характеру. [URL:chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%E2%84%96-1.-%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80.pdf](https://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%E2%84%96-1.-%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80.pdf)

22. Al-Omary Ala'a Osama Ahmad Indicators of severity and accentuated personality traits in men with various forms of aczema. Vinnytsya, 2021. [URL:https://reports-vnmedical.com.ua/index.php/journal/article/view/923/896](https://reports-vnmedical.com.ua/index.php/journal/article/view/923/896)

23. Andriievskiy I. I. Evaluation of the leading typological characteristics of temperament, severity and features of accentuated personality traits and psychodynamic features of personality in practically healthy women without and taking into account the somatotype. Vinnytsia, 2021.
[URL:https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2021-25\(3\)-08](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2021-25(3)-08)
24. Anna Araqelyan The peculiarities of the need sphere of accentuation types of character. 2022.
[URL:https://www.researchgate.net/publication/365795021_THE_PECULIARITIES_OF_THE_NEED_SPHERE_OF_ACCENTUATION_TYPES_OF_CHARACTER](https://www.researchgate.net/publication/365795021_THE_PECULIARITIES_OF_THE_NEED_SPHERE_OF_ACCENTUATION_TYPES_OF_CHARACTER)
25. Halipova V. D., Malaychuk V. P., Tymoshenko Zh. I. Determining the type of personality accentuation using fuzzy inference system. Dnipro.
26. Klimanska M., Haletska I. Ukrainian adaptation of the short five factor personality questionnaire tipi (TIPI-UKR). 2019.
[URL:https://www.researchgate.net/publication/336237860_UKRAINAIN_ADAPTATION_OF_THE_SHORT_FIVE_FACTOR_PERSONALITY_QUESTIONNAIRE_TIPI_TIPI-UKR](https://www.researchgate.net/publication/336237860_UKRAINAIN_ADAPTATION_OF_THE_SHORT_FIVE_FACTOR_PERSONALITY_QUESTIONNAIRE_TIPI_TIPI-UKR)
27. Rosenberg M. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). [URL:chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.apa.org/obesity-guideline/rosenberg-self-esteem.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.apa.org/obesity-guideline/rosenberg-self-esteem.pdf)
28. The VII International Science Conference «Science, actual trends and perspectives of development». Hungary, Budapest, 2021. 216 p.
29. Wright A. J., Jackson J. J. Childhood temperament and adulthood personality differentially predict life outcomes. 2022.
[URL:https://www.nature.com/articles/s41598-022-14666-0](https://www.nature.com/articles/s41598-022-14666-0)

