

Назар Лісовий,
магістр соціології,
Національний університет «Кієво-Могилянська академія»
nazar.lisovyi@ukma.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0001-1500-4077>

ВЕЛИКА П'ЯТІРКА І МЕНЕДЖМЕНТ ТЕРОРУ: РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РИС У ПОДОЛАННІ ТРИВОГИ ТА АДАПТАЦІЇ ДО ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ЗАГРОЗИ

Модель «великої п'ятірки» (Goldberg, 1993) класифікує людську поведінку на п'ять тематичних особистісних блоків: відкритість, сумлінність, екстраверсію, зговірливість і невротизм. Ці темпераментні вираження впливають на формулювання мотивацій та відповідні поведінкові патерни для їхньої реалізації. Коротко про кожну з них:

1. Відкритість (В) — допитливість, креативність і адаптивність. Висока відкритість сприяє інноваціям та інтелектуальному пошуку, низька — перевага структури та традиції.
2. Сумлінність (С) — самодисципліна, організованість і наполегливість. Високий рівень — надійність, цілеспрямованість та ефективність (але є ймовірність вищого рівня за судження та перфекціонізму).
3. Екстраверсія (Е) — товариськість і чутливість до винагороди. Високий рівень — прагнення до стимуляції досвідами та соціальної активності, низький — до усамітнення та глибокого зосередження.
4. Згідливість (З) — соціальна гармонія та емпатія. Висока згідливість сприяє співпраці та доброті, низька — скептицизму та напористості.
5. Невротизм (Н) — емоційна стабільність. Високий рівень підвищує чутливість до стресу і тривожність. Низький — сприяє стійкості та спокою під тиском (DeYoung et al., 2007).

Ці субособистісні вираження динамічно взаємодіють і формують унікальні стратегії дій для індивіда залежно від конкретного «набору» рис і їхнього вираження.

1. Механізми в основі прояву «великої п'ятірки»

Також важливо зазначити, що п'ять рис особистості — це поведінкові вираження «на поверхні», які першочергово були зафіксовані через концептуальні мовні конструкції (Digman, 1990).

Однак згодом акумулювалося достатньо досліджень, на базі яких можна стверджувати, що риси вкорінені в нейрологічних механізмах і продукують поведінку через конкретні ділянки мозку та нейротрансмітери (DeYoung & Gray, 2012). Наприклад, екстраверсія пов'язана з обробленням винагорода в медіальній орбітофронтальній корі та дофаміною активністю у вентральному стріатумі, що сприяє соціальному залученню та пошуку гострих відчуттів. Невротизм же зумовлений гіперактивністю мигдалеподібного тіла й низьким рівнем серотоніну, що посилює сприйняття загрози, емоційну нестабільність і чутливість до стресорів (DeYoung et al., 2010).

Відповідно «Велика п'ятірка» пропонує інструментарій для прогнозування поведінкових патернів чи корективних інтервенцій, уgruntований у різності біологічних факторів індивіда, які вже в поєднанні з оточенням і персональним досвідом формують більш стійке самовираження особистості.

2. Реакції на стресори через взаємодію особистісних рис

Реакції на стресори залежать від «набору» рис і вираження їхнього рівня (високого чи низького), що впливає на копінг-стратегії та емоційну регуляцію.

Наприклад, високий Н → індивід інтенсивно реагує на стресор (Schlatter et al., 2022). Поєднання з низькою С призводить до паніки, з високою С — до надмірного контролю.

Низький Н → залишається врівноваженим. Додаткова висока С – структуроване подолання викликів (Agbaria, 2022). Висока З забезпечує емоційну стабільність.

Низька С → веде до прокрастинації та хаотичності в діях. За додаткової високої З – тяжітиме до перекладання стресу на інших.

Висока Е → активно шукає способи подолати стрес, спирається на соціальну підтримку (Ferrer et al., 2021). При цьому з високою С – братиме на себе лідерські ролі.

Низька З → незалежність або конфронтаційність. З високою Е домінуватиме в соціальному просторі.

Загалом високий рівень С + низький рівень Н сприяє стійкості, а високий рівень Н + низький рівень С приводить до вибору стратегій уникнення та, як наслідок, пригніченості. Висока Е + З сприяє соціальному подоланню, тоді як низька Е + З віддає перевагу незалежним, схильним до конфліктів стратегіям. Розуміння цих закономірностей покращує формування більш релевантних копінг-стратегій для емоційної регуляції конкретного індивіда.

3. Теорія управління терором (ТМТ) і потенційні копінг-стратегії

Попри те, індивіди здатні засновувати свої дії на ситуативній оцінці ефективності, очікуваних результатах і особистих цінностях, їхнє мислення часто спирається на звичні патерни, автоматичні припущення та добре відпрацьовані моделі поведінки (Langston & Sykes, 1997). Це може створювати відчутні збої у контексті небезпечних стресових ситуацій.

За ТМТ (Pyszczynski et al., 1990) усвідомлення смерті (наприклад, через безпосередню близькість до екзистенційної небезпеки) продукує тривогу. Соціокультурні наративи виступають буфером цієї тривоги, який модулюється через самооцінку та відповідне формування ідентичностей і цілей, із ними пов'язаних. Різні особистісні «набори» можуть вплива-

ти на те, як люди справляються з екзистенційною тривогою. Виділимо потенційні п'ять портретів.

1. Стратег (низький Н, висока С, висока Е, низька З, висока В). Протистоїть тривозі через досягнення та продуктивність, використовуючи роботу та статусні ієрархії як простір для формулювання цілей для творення сенсу. Стратегії подолання — довгострокове цілепокладання та відповідні дії, а також тяжіння до лідерських ролей. Такі стратегії посилюють відчуття контролю та когнітивної постійності.
2. Творець (низький Н, низька С, висока Е, висока З, висока В). Знаходить комфорт у стосунках, нових досвідах і самовираженні, уникаючи жорстких сенсових структур. Подолання — через мистецтво та культивування соціальних зв'язків для підтвердження належності до групи і, як наслідок, відволікання від екзистенційного страху.
3. Перфекціоніст (високий Н, висока С, низька Е, низька З, низька В). Прагне до порядку та контролю для боротьби з екзистенційною невизначеністю, як Стратег, однак схильний до надмірної деталізації і тривоги. Допомогають структурована рутинна, ритуалізовані досягнення та підтвердження майстерності у своїй праці для створення відчуття стабільності.
4. Аналітик (низький Н, висока С, низька Е, низька З, висока В). Реконцептуалізує стресори та свідомо обирає фокусуватися на іншій діяльності. Використовує зміну лінз сприйняття, логіку, щоб відсторонитися від екзистенційного страху. Займається науковими / професійними дослідженнями для формування сенсу.
5. Емпат (високий Н, низька С, висока Е, висока З, висока В). Шукає соціального зв'язку або духовного фреймворку. Волонтерська робота або тяжіння до релігійного залучення, які б підтверджували рух до великої мети.

Кожен із цих наборів формує вектор для конкретних індивідуальних копінг-стратегій, які б узгоджувалися з особистісним фундаментом. Розуміння власних поведінкових

схильностей надає чіткіше бачення своїх сильних і слабких сторін у стресовій ситуації та більш імовірного тяжіння до конкретних важелів сенсотворення. На базі цього можна сконструювати освітньо-інструментальні інтервенції для підтримки психічного здоров'я населення під впливом екзистенційних небезпек.

Список використаних джерел

- Agbaria, Q. (2022). Coping with Stress During the Coronavirus Outbreak: the Contribution of Big Five Personality Traits and Social Support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20 (3), 1854–1872. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486-2>.
- DeYoung, C. G., Hirsh, J. B., Shane, M. S., Papademetris, X., Rajeevan, N., & Gray, J. R. (2010). Testing Predictions From Personality Neuroscience Brain Structure and the Big Five. *Psychological Science*, 21 (6), 820–828. <https://doi.org/10.1177/0956797610370159>.
- Deyoung, C. G., & Gray, J. R. (2012). Personality neuroscience: explaining individual differences in affect, behaviour and cognition. In *Cambridge University Press eBooks* (pp. 323–346). <https://doi.org/10.1017/cbo9780511596544.023>.
- DeYoung, C. G., Quilty, L. C., & Peterson, J. B. (2007). Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93 (5), 880–896. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.880>.
- Digman, J. M. (1990). Personality Structure: Emergence of the Five-Factor Model. *Annual Review of Psychology*, 41 (1), 417–440. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.41.020190.002221>.
- Ferrer, I., Fernández-Castro, J., Edo, S., & Rovira, T. (2021). The Influence of the Primary and Secondary Appraisals, and of the Big Five Personality Traits, on the Choice of Coping Strategies: A Study Based on Daily Stress. *Studia Psychologica*, 63 (3), 266–278. <https://doi.org/10.31577/SP.2021.03.826>.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48 (1), 26–34. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.48.1.26>.

- Langston, C. A., & Sykes, W. (1997). Beliefs and the big Five: cognitive bases of broad individual differences in personality. *Journal of Research in Personality*, 31 (2), 141-165. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2178>.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., & Hamilton, J. (1990). A terror management analysis of self-awareness and anxiety: The hierarchy of terror. *Anxiety Research*, 2 (3), 177-195. <https://doi.org/10.1080/08917779008249335>.
- Schlatter, S., Louis, S., Canada, B., Thérond, C. C., Duclos, A., Blakeley, C., Lehot, J.-J., Rimmelé, T., Guillot, A., Lilot, M., & Debarnot, U. (2022). Personality traits affect anticipatory stress vulnerability and coping effectiveness in occupational critical care situations. *Dental Science Reports*, 12 (1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24905-z>.