

## ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РИС ОСОБИСТОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

**Чанчиков І. К.**

*доктор філософії у галузі психології,  
викладач кафедри практичної психології*

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова*

*вул. Пирогова, 9, Київ, Україна*

*[orcid.org/0000-0003-4023-8622](https://orcid.org/0000-0003-4023-8622)*

*[chanchikovill@gmail.com](mailto:chanchikovill@gmail.com)*

**Ключові слова:** риси особистості, емоційний стан, креативність, вдячність, любов до пізнання, позитивні емоції, негативні емоції, тривожно-депресивні стани, емоційне благополуччя, характер, сильні боки особистості.

У статті розглянуто результати дослідження взаємозв'язку між рисами особистості та емоційним станом, що є важливим складником психологічного благополуччя людини. Основна мета дослідження полягала у визначенні того, як окремі риси характеру можуть впливати на емоційні переживання індивідів, зокрема на позитивні та негативні емоції, а також на тривожно-депресивні стани. Для оцінки рис особистості використовувалася методика «Цінності у дії» (VIA), яка дає змогу виміряти ключові чесноти та сильні боки, орієнтовані на розвиток особистісного потенціалу. Емоційна сфера досліджувалася за допомогою «Шкали диференційних емоцій» К. Ізарда, яка дає можливість детально аналізувати спектр емоційних проявів.

У дослідженні взяли участь 147 респондентів (29 чоловіків і 118 жінок), які дистанційно пройшли опитування. Результати кореляційного аналізу показали, що риси особистості, пов'язані з творчістю, вдячністю, любов'ю, мають позитивний зв'язок із позитивними емоціями. Зокрема, вдячність виявилася найбільш вираженою серед позитивних рис, що сприяють позитивному емоційному стану. Креативність і любов також були тісно пов'язані з позитивними емоційними переживаннями, що підкреслює важливість цих рис для емоційного благополуччя.

Водночас виявлено, що риси, такі як любов до пізнання, допитливість та ентузіазм, мають значний негативний зв'язок із тривожно-депресивними станами. Ці риси допомагають знижувати рівень тривожності та депресивних проявів, сприяючи емоційній стійкості та загальному психологічному комфорту. Наприклад, любов до пізнання та почуття гумору показали значний вплив на зниження негативних емоцій, що може свідчити про роль інтелектуальних та соціальних якостей у підтримці емоційної стабільності.

Дослідження підкреслює важливість розвитку позитивних рис характеру, таких як вдячність, креативність, любов до пізнання, для підвищення рівня емоційного благополуччя. Отримані результати можуть мати практичне значення для розроблення психологічних програм, орієнтованих на зміцнення емоційної стійкості, профілактику тривожних та депресивних станів, а також загальне покращення якості життя через розвиток сильних боків особистості.

## STUDY OF THE PECULIARITIES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS AND EMOTIONAL STATE

**Chanchikov I. K.**

*Doctor of Philosophy in Psychology,  
Lecturer at the Department of Practical Psychology  
Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine  
Pyrogoва str., 9, Kyiv, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-4023-8622  
chanchikovill@gmail.com*

**Key words:** *personality traits, emotional state, creativity, gratitude, love of knowledge, positive emotions, negative emotions, anxiety-depressive states, emotional well-being, character, personality strengths.*

The article examines the results of research on the relationship between personality traits and emotional state, which is an important component of a person's psychological well-being. The main goal of the study was to determine how certain character traits can affect the emotional experiences of individuals, in particular, positive and negative emotions, as well as anxiety-depressive states. To assess personality traits, the Values in Action (VIA) technique was used, which allows measuring key virtues and strengths aimed at developing personal potential. The emotional sphere was studied using K. Izard's «Scale of Differential Emotions», which makes it possible to analyze the spectrum of emotional manifestations in detail.

147 respondents (29 men and 118 women) took part in the study and completed the survey remotely. The results of the correlation analysis showed that personality traits related to creativity, gratitude, and love have a positive relationship with positive emotions. In particular, gratitude turned out to be the most pronounced among the positive traits that contribute to a positive emotional state. Creativity and love were also strongly associated with positive emotional experiences, underscoring the importance of these traits for emotional well-being.

At the same time, it was found that traits such as a love of knowledge, inquisitiveness, and enthusiasm have a significant negative relationship with anxiety-depressive states. These traits help reduce anxiety and depressive symptoms, promoting emotional stability and overall psychological well-being. For example, love of knowledge and sense of humor showed a significant effect on the reduction of negative emotions, which may indicate the role of intellectual and social qualities in maintaining emotional stability.

Research highlights the importance of developing positive character traits, such as gratitude, creativity, and a love of knowledge, for increasing levels of emotional well-being. The obtained results can be of practical importance for the development of psychological programs aimed at strengthening emotional stability, prevention of anxiety and depressive states, as well as general improvement of the quality of life through the development of personal strengths.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві, що характеризується швидкими змінами соціального середовища та зростанням кількості стресорів, зростає інтерес до вивчення зв'язку між особистісними рисами та емоційною регуляцією. Важливим аспектом є дослідження того, як індивідуальні риси характеру, зокрема ті, що пов'язані з моральними та ціннісними орієнтирами, можуть сприяти гармонізації емоційної сфери. Актуальність цього дослідження зумовлена збільшенням інтересу до позитивної психології, яка орієнто-

вана на розвиток особистісного потенціалу та емоційного інтелекту для покращення психічного благополуччя індивіда.

Дослідження взаємозв'язку між рисами характеру та емоційним станом є важливим напрямом сучасної психології. Риси особистості впливають на схильність до різних емоційних станів, таких як тривожність, депресія, стрес та загальне задоволення життям. Зокрема, відповідно до моделі «Великої п'ятірки» (Big Five), риси, такі як екстраверсія, нейротизм, відкритість до нового дос-

віду, добросовісність та конформізм, відіграють ключову роль у формуванні емоційної сфери [6]. Дослідження показують, що високі рівні нейротизму корелюють із частішими негативними емоціями, тоді як екстраверсія пов'язана з позитивними емоційними проявами [4].

Акрин аналізує роль креативності у контексті особистісних рис та емоційного інтелекту. Її дослідження показує, що креативність позитивно впливає на емоційну компетентність, а також на здатність до регулювання емоцій, що підвищує емоційне благополуччя та соціальну взаємодію. Це підкреслює важливість розвитку цієї риси для покращення емоційної регуляції [1].

Gander та ін. у своєму дослідженні використовують підхід, у якому щоденно вимірювали риси характеру для вивчення того, як щоденні прояви сильних боків характеру (вдячність, доброзичливість, наполегливість) впливають на емоційне благополуччя. Вони встановили, що ці сильні боки можуть варіюватися залежно від ситуацій, і їх зміни суттєво впливають на емоційний стан [3].

Дослідження Cheng показує, що самозневажливий гумор може як покращувати, так і знижувати наполегливість під час виконання завдань. Стиль самопринизливого гумору іноді сприяє збереженню мотивації, знижуючи рівень стресу, але в інших випадках може негативно впливати на самооцінку [2].

Окрім того, дослідження показують, що риси особистості, такі як нейротизм і добросовісність, можуть мати генетичний зв'язок із виникненням великої депресії. Такі чинники, як схильність до роздумів і когнітивна реактивність, можуть опосередковувати цей зв'язок, що підкреслює важливість глибшого розуміння взаємодії між рисами характеру та психічним здоров'ям [5; 7].

Таким чином, хоча багато аспектів зв'язку між особистісними рисами та емоційним станом уже досліджено, залишаються невирішені питання щодо впливу окремих рис характеру на здатність до емоційної регуляції в умовах стресу та постійних соціальних змін. Ця стаття присвячена вивченню того, як розвиток позитивних рис, таких як вдячність, доброзичливість і креативність, та інших, може сприяти покращенню емоційного благополуччя і психічної стійкості.

**Мета статті** – представити результати емпіричного дослідження взаємозв'язку позитивних рис характеру та емоційним станом особистості.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося дистанційно, у ньому взяло участь 147 досліджуваних (29 чоловіків і 118 жінок). Методичною основою даного дослідження є методики: «Шкала диференційних емоцій» Ізарда, адаптація О. Леонової, М. Капіци, яка дає змогу детально виміряти спектр емоційних проявів, та методика

«Цінності у дії» (Values in action – VIA), розроблена М. Селігманом, К. Петерсоном і Н. Парк (перекладену на українську мову й адаптовану викладачами Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара Е.Л. Носенко та Л.І. Байсарою), що розкриває ключові риси особистості, орієнтовані на розвиток особистих чеснот та сильних боків. Ці методики дають змогу не лише вивчити загальні тенденції у взаємозв'язку між рисами особистості та емоційною сферою, а й глибше зрозуміти механізми впливу особистісних характеристик на переживання різних емоцій.

**Результати.** Дослідження емоційної сфери відбувалося за допомогою методики «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда. Отримані результати наведено в табл. 1.

Таблиця 1  
Результати дослідження емоційних переживань

	Середнє	Стд.відх.
Позитивні емоції	23,57	6,21
Гострі негативні емоції	23,23	10,41
Тривожно-депресивні емоції	18,87	8,36

За результатами дослідження середній показник позитивних емоцій становив 23,57 за стандартного відхилення 6,21. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження, використовуючи «Шкалу диференційних емоцій» Ізарда, демонстрували достатньо високий рівень позитивних емоційних переживань. Такий показник може свідчити про наявність оптимістичного стану, емоційної стійкості та загального задоволення життям. Однак варіація в стандартному відхиленні вказує на наявність певної кількості респондентів, які переживали менш інтенсивні позитивні емоції.

Середній показник гострих негативних емоцій становив 23,23 за стандартного відхилення 10,41. Це вказує на те, що значна частина респондентів відчувала інтенсивні негативні емоції, такі як гнів, обурення чи страх. Високе стандартне відхилення вказує на значну варіативність між учасниками: деякі респонденти могли переживати дуже сильні негативні емоції, тоді як інші майже не стикалися з ними.

Третя група емоцій – тривожно-депресивні – показала середній результат у 18,87 за стандартного відхилення 8,36. Хоча цей показник є нижчим порівняно з іншими категоріями емоцій, наявність тривожно-депресивних станів у респондентів свідчить про наявність відчуття невпевненості, занепокоєння або депресивних проявів серед частини досліджуваних. Стандартне відхилення демонструє значну різницю в інтенсивності цих емоцій між різними респондентами, що може

вказувати на індивідуальні особливості сприйняття стресових ситуацій та здатність до емоційної регуляції.

Дослідження рис характеру здійснювалося за допомогою методики «Цінності у дії» (VIA). Аналіз рис характеру здійснювався відповідно до цінностей, яким відповідають ці риси характеру.

Таблиця 2

**Результати дослідження рис характеру, які утворюють цінність «Мудрість»**

	Середнє	Стд. відх.
Креативність	35,55	5,73
Любов до пізнання	38,36	5,88
Допитливість	38,85	6,00
Відкритість новому досвіду	39,06	4,93
Усвідомлення перспективи	37,00	5,12

Середні показники за п'ятьма рисами характеру, що утворюють цінність «Мудрість», указують на загалом високий рівень розвитку когнітивної сфери серед респондентів. Найбільш вираженими рисами є відкритість новому досвіду (39,06) та допитливість (38,85), що свідчить про значну готовність учасників до нових ідей, знань та інновацій. Високі показники любові до пізнання (38,36) також підкреслюють сильну мотивацію до навчання та саморозвитку. Усвідомлення перспективи (37,00) показує добру здатність респондентів оцінювати ситуації стратегічно та з різних точок зору. Найменш вираженою рисою є креативність (35,55), що вказує на відносно нижчу порівняно з іншими рисами здатність до творчого мислення та генерації оригінальних ідей, хоча цей показник також залишається на досить високому рівні.

Таблиця 3

**Результати дослідження рис характеру, які утворюють цінність «Сміливість»**

	Середнє	Стд. відх.
Хорообрість	34,95	5,19
Чесність	37,19	4,06
Наполегливість	34,06	6,51
Ентузіазм	35,78	5,64

Аналіз результатів за рисами характеру, що утворюють цінність «Сміливість», показує варіативність у рівнях їх вираженості серед респондентів. Найбільш вираженою рисою є чесність (37,19), що свідчить про високу моральну відповідальність та дотримання принципів правдивості й етичності. Ентузіазм (35,78) також показує значну вираженість, демонструючи енергійність та активність учасників у досягненні цілей. Хорообрість (34,95) займає третю позицію, що свідчить про наявність готовності до ризику та подолання

страхів, але ця риса виражена дещо меншою мірою порівняно з іншими. Найменш вираженою є наполегливість (34,06), що може свідчити про складнощі у тривалому зосередженні на досягненні мети та подоланні перешкод, хоча цей показник залишається досить високим. Усі риси загалом демонструють позитивний розвиток, проте з різним рівнем інтенсивності.

Таблиця 4

**Результати дослідження рис характеру, які утворюють цінність «Гуманність»**

	Середнє	Стд. відх.
Соціальний інтелект	37,06	5,44
Доброзичливість	38,39	5,14
Любов	35,55	6,99

Аналіз результатів дослідження рис характеру, що утворюють цінність «Гуманність», показує високий рівень розвитку цих якостей серед респондентів. Найбільш вираженою рисою є доброзичливість (38,39), що вказує на сильну схильність до емпатії, співчуття та бажання допомагати іншим. Соціальний інтелект (37,06) також демонструє високу вираженість, що свідчить про здатність респондентів розуміти емоції, мотивації та наміри інших людей, а також ефективно взаємодіяти з оточенням. Найменш вираженою рисою є любов (35,55), хоча цей показник також залишається на досить високому рівні. Він свідчить про готовність респондентів до емоційної близькості, турботи та підтримки, але менш інтенсивно виражену порівняно з іншими рисами цієї цінності. Усі три риси показують позитивний розвиток, підкреслюючи загальну орієнтованість респондентів на гуманність та соціальну взаємодію.

Таблиця 5

**Результати дослідження рис характеру, які утворюють цінність «Справедливість»**

	Середнє	Стд. відх.
Об'єктивність та справедливість	37,31	5,24
Лідерство	35,21	5,97
Громадськість та кооперація	32,63	11,49

Аналіз результатів дослідження рис характеру, що утворюють цінність «Справедливість», показує варіативність у їх вираженості серед респондентів. Найбільш вираженою рисою є об'єктивність та справедливість (37,31), що вказує на високий рівень прагнення до чесного та неупередженого ставлення до інших, а також здатність ухвалювати рішення на основі фактів та раціонального підходу. Лідерство (35,21) також є досить вираженою рисою, що свідчить про наявність у респондентів

ініціативи та здатності організовувати групи для досягнення спільних цілей. Найменш вираженою рисою є громадськість та кооперація (32,63), яка має найбільше стандартне відхилення (11,49), що вказує на значну варіативність у рівнях цієї риси серед учасників. Це може свідчити про те, що не всі респонденти однаково схильні до участі у спільних проєктах та взаємодії у групових ситуаціях.

Таблиця 6

**Результати дослідження рис характеру, які утворюють цінність «Помірність»**

	Середнє	Стд. відх.
Здатність пробачати про- ступки	32,16	5,15
Обачливість	34,05	5,36
Скромність	31,20	5,73
Саморегуляція	32,30	6,44

Аналіз результатів дослідження рис характеру, що утворюють цінність «Помірність», показує загалом помірний рівень вираженості цих якостей серед респондентів. Найбільш вираженою рисою є обачливість (34,05), що свідчить про здатність респондентів діяти розсудливо й обдуманно, приймаючи рішення з урахуванням можливих наслідків. Саморегуляція (32,30) і здатність пробачати проступки (32,16) мають подібні середні показники, що вказує на помірну здатність до контролю над власними емоціями та поведінкою, а також до прощення інших. Найменш вираженою рисою є скромність (31,20), що може свідчити про те, що респонденти менш схильні до стриманості у самопрезентації та акцентуванні власних досягнень. Загалом усі риси мають відносно близькі середні значення, що вказує на помірний розвиток цих особистісних якостей у групі респондентів.

Таблиця 7

**Результати дослідження рис характеру, які утворюють цінність «Трансцендентність»**

	Середнє	Стд. відх.
Розуміння прекрасного	37,74	5,46
Вдячність	38,33	5,56
Надія та оптимізм	36,61	5,91
Почуття гумору	37,36	5,48
Духовність	32,12	7,19

Аналіз результатів дослідження рис характеру, що утворюють цінність «Трансцендентність», показує високий рівень розвитку таких якостей серед респондентів. Найбільш вираженими є вдячність (38,33) і розуміння прекрасного (37,74), що свідчить про те, що респонденти мають сильну здатність цінувати красу, а також виражати вдячність за позитивні моменти

у житті. Почуття гумору (37,36) також показує високі показники, демонструючи важливість для респондентів здатності знаходити радість у житті та взаємодії з іншими через гумор. Надія та оптимізм (36,61) вказують на переважно позитивне сприйняття майбутнього та впевненість у досягненні бажаних результатів. Найменш вираженою рисою є духовність (32,12), яка хоч і присутня, виявляється менш інтенсивно порівняно з іншими рисами цієї цінності. Це може свідчити про те, що для частини респондентів духовні аспекти займають менш значне місце у їхньому житті порівняно з іншими рисами трансцендентності.

За допомогою кореляційного аналізу Пірсона було виявлено взаємозв'язок між емоційною сферою та позитивними рисами характеру. Найбільш значимі зв'язки показано в табл. 8.

Аналіз кореляційних зв'язків між емоційною сферою та позитивними рисами характеру показує декілька важливих тенденцій. Позитивні емоції мають найбільш сильний позитивний зв'язок із вдячністю ( $r=0,472$ ), креативністю ( $r=0,377$ ) та любов'ю ( $r=0,351$ ). Це вказує на те, що респонденти, які високо оцінюють ці риси, частіше переживають позитивні емоції. Вдячність та любов як риси характеру сприяють більш позитивному сприйняттю життя, а креативність підтримує емоційне благополуччя через можливість самовираження та інноваційних підходів до вирішення завдань.

Щодо негативних емоцій найбільш сильні негативні кореляції спостерігаються з почуттям гумору ( $r=-0,379$ ), любов'ю ( $r=-0,389$ ) і любов'ю до пізнання ( $r=-0,349$ ). Це означає, що люди, які високо оцінюють ці риси, рідше переживають негативні емоції. Особливо важливо зазначити значення почуття гумору, яке допомагає людям справлятися з важкими емоційними станами через сміх і легкість.

Тривожно-депресивні емоції мають найсильніші негативні кореляції з любов'ю до пізнання ( $r=-0,403$ ), почуттям гумору ( $r=-0,399$ ) та ентузіазмом ( $r=-0,387$ ). Це свідчить про те, що люди, які мають інтерес до знань, здатні знайти гумор у житті і виявляють високий рівень енергії та пристрасності до справ, менш схильні до тривожно-депресивних станів. Отже, розвиток цих позитивних рис характеру може допомогти знизити рівень негативних емоцій і тривожності у людей.

**Висновки.** Отримані результати дослідження підтверджують наявність тісних взаємозв'язків між рисами характеру та емоційною сферою особистості. Позитивні риси, такі як вдячність, любов, креативність, ентузіазм і почуття гумору, значно сприяють формуванню та підтримці позитивних емоційних станів, а також допомагають ефективно знижувати рівень негативних емоцій і три-

Таблиця 8

## Показник кореляції Пірсона між емоційною сферою та позитивними рисами характеру

	Позитивні емоції	Негативні емоції	Тривожно-депресивні емоції
Креативність	0,427*		
Любов до пізнання		-0,449*	-0,403**
Допитливість		-0,364**	-0,426*
Ентузіазм		-0,371*	-0,487**
Любов	0,451**	-0,489*	-0,354
Обачливість	-0,348*		
Скромність	-0,314*		
Вдячність	0,472**		
Почуття гумору		-0,379**	-0,450*

Примітка: \* –  $p < 0.05$ , \*\* –  $p < 0.01$

можно-депресивних станів. Особливо важливо відзначити роль вдячності, яка продемонструвала найбільш сильний зв'язок із позитивними емоціями, а також почуття гумору, що допомагає протистояти негативним емоціям та тривожності. Риса, орієнтована на любов до пізнання та ентузіазм, також виявилася важливими чинниками для зниження тривожно-депресивних проявів.

Таким чином, розвиток цих позитивних якостей може слугувати ефективним засобом для підвищення загального емоційного благополуччя та психологічної стійкості. Результати дослідження підтверджують важливість інтеграції роботи з особистісними рисами у психологічну практику, особливо в контексті емоційної регуляції та профілактики тривожних станів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Байсара Л.І., Носенко Е.Л. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія». Дніпро : ФОП Сова Д.І., 2017. 158 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Akpur, U. (2024). Does creativity matter in personality traits and emotional intelligence? *Psychology in the Schools*, 61(9), 3612–3625. <https://doi.org/10.1002/pits.23245>
4. Cheng, D. (2021). Self-deprecating humor and task persistence: the moderating role of self-defeating humor style. *Humor*, 34(4), 519–535. <https://doi.org/10.1515/humor-2020-0141>
5. Gander, F., Wagner, L., Amann, L., & Ruch, W. (2021). What are character strengths good for? A daily diary study on character strengths enactment. *The Journal of Positive Psychology*, 17 (5), 718–728. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1926532>
6. Hermes, M., Hagemann, D., Naumann, E., & Walter, C. (2011). Extraversion and its positive emotional core—Further evidence from neuroscience. *Emotion*, 11(2), 367–378. <https://doi.org/10.1037/a0021550>
7. Kendler, K.S., & Myers, J. (2010). The genetic and environmental relationship between major depression and the five-factor model of personality. *Psychological Medicine*, 40(5), 801–806. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991140>
8. McCrae, R.R., & Costa, P.T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O.P. John, R.W. Robins, & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). The Guilford Press.
9. Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A., & van Os, J. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 576–586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.019>

## REFERENCES

1. Baisara, L.I., & Nosenko, E.L. (2017). *Metodychnyi posibnyk do vyvchennia kursu «Pozytyvna psykholohiia»* [Methodical guide to studying the «Positive Psychology» course]. Dnipro: FOP Sova D. I.
2. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psyhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh sytuatsiiakh* [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka.
3. Akpur, U. (2024). Does creativity matter in personality traits and emotional intelligence? *Psychology in the Schools*, 61(9), 3612–3625. <https://doi.org/10.1002/pits.23245>

4. Cheng, D. (2021). Self-deprecating humor and task persistence: the moderating role of self-defeating humor style. *Humor*, 34(4), 519–535. <https://doi.org/10.1515/humor-2020-0141>
5. Gander, F., Wagner, L., Amann, L., & Ruch, W. (2021). What are character strengths good for? A daily diary study on character strengths enactment. *The Journal of Positive Psychology*, 17(5), 718–728. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1926532>
6. Hermes, M., Hagemann, D., Naumann, E., & Walter, C. (2011). Extraversion and its positive emotional core—Further evidence from neuroscience. *Emotion*, 11(2), 367–378. <https://doi.org/10.1037/a0021550>
7. Kendler, K.S., & Myers, J. (2010). The genetic and environmental relationship between major depression and the five-factor model of personality. *Psychological Medicine*, 40(5), 801–806. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991140>
8. McCrae, R.R., & Costa, P.T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O.P. John, R.W. Robins, & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). The Guilford Press.
9. Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A., & van Os, J. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 576–586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.019>