

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок

Здобувача (ки) 2 курсу КП-246 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Валерії ВЕЛИЧКО
(прізвище та ініціали)

Керівники

Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,
Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Метою даної дипломної роботи є дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок, а також вивчення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту, особистісними рисами та суб'єктивним благополуччям з урахуванням статевих відмінностей. Для досягнення поставленої мети в ході роботи було здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення феномену суб'єктивного благополуччя, емоційного інтелекту та особистісних характеристик, а також проведено емпіричне дослідження взаємозв'язків між зазначеними психологічними конструкціями.

Дипломна робота складається з трьох розділів. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості, його структури, компонентів та чинників формування, а також проаналізовано психологічний зміст емоційного інтелекту та особистісних рис у межах п'ятифакторної моделі особистості. Другий розділ присвячений організації та методичному забезпеченню емпіричного дослідження, опису вибірки, використаних психодіагностичних методик, аналізу їх надійності та характеристиці отриманих результатів. У третьому розділі представлено результати кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу, здійснено їх психологічну інтерпретацію, а також розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок на основі виявлених психологічних особливостей.

Для статистичної обробки емпіричних даних були використані методи кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, множинного регресійного аналізу та t-критерію Стюдента для незалежних вибірок.

Ключові слова: емоційний інтелект, суб'єктивне благополуччя.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	8
1.1 Суб'єктивне благополуччя та фактори його виникнення.....	8
1.2 Поняття емоційного інтелекту: сутність, структура та основні підходи до вивчення.....	13
1.3. Статеві особливості суб'єктивного благополуччя	18
Висновки до розділу I	24
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	26
2.2 Аналіз психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок	35
Висновки до розділу II	43
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....	45
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів.....	45
3.2 Регресійний аналіз предикторів суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок	66
3.3 Практичні рекомендації щодо психологічної корекції особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок	80
Висновки до розділу III.....	85
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	91

ВСТУП

У XXI столітті проблема збереження психологічного здоров'я та підтримання суб'єктивного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Зростання темпу життя, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність та значна кількість стресових факторів формують умови, за яких здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін і зберігати позитивне ставлення до власного життя стає важливим показником її психологічного функціонування. У сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем соціальної динаміки та емоційного навантаження, дослідження чинників, які сприяють формуванню та підтриманню суб'єктивного благополуччя, є одним із пріоритетних напрямів психологічної науки.

У науковій літературі суб'єктивне благополуччя розглядається як комплексний психологічний феномен, що відображає індивідуальну оцінку людиною якості власного життя та включає когнітивний компонент - задоволеність життям, а також емоційний компонент - баланс позитивних і негативних переживань. Суб'єктивне благополуччя виступає важливим показником психологічної адаптації особистості та її здатності ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. В межах сучасної позитивної психології воно розглядається як один із ключових критеріїв якості життя людини та її психологічної стійкості.

Значну увагу у психологічних дослідженнях приділяють вивченню індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя. До таких чинників належать особистісні характеристики, рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність до емоційної регуляції, особливості міжособистісної взаємодії та наявність психологічних ресурсів особистості. Емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як здатність людини розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно використовувати емоційну інформацію у процесі прийняття рішень і соціальної

взаємодії. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більш ефективною емоційною регуляцією, розвитком позитивних міжособистісних зв'язків та підвищенням рівня задоволеності життям.

Поряд із вивченням індивідуально-психологічних ресурсів особистості важливим напрямом сучасних досліджень є аналіз соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя. Одним із таких чинників є статеві належності, яка може визначати специфіку емоційного реагування, систему життєвих цінностей, особливості соціальної взаємодії та способи оцінювання життєвого досвіду. У психологічній літературі зазначається, що чоловіки та жінки можуть відрізнятися за рівнем емоційної чутливості, способами переживання емоцій, значущістю міжособистісних стосунків, а також джерелами життєвої задоволеності. Зокрема, для жінок більш значущими можуть виступати емоційні аспекти взаємин та соціальна підтримка, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на досягнення, автономію та професійну самореалізацію як важливі складові життєвого благополуччя.

Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемі суб'єктивного благополуччя, питання психологічних особливостей його прояву у чоловіків і жінок залишається актуальним та потребує подальшого наукового осмислення. Зокрема, потребує уточнення ролі індивідуально-психологічних характеристик у формуванні суб'єктивного благополуччя та специфіки його переживання представниками різних статей.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок є важливим для поглиблення наукових уявлень про чинники життєвої задоволеності особистості, а також для розробки ефективних психологічних підходів для підтримання психологічного благополуччя у сучасних умовах.

Об'єктом дослідження є суб'єктивне благополуччя людини, а **предметом** - взаємозв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя особистості з урахуванням статевих відмінностей.

Мета дослідження: виявлення статевих особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту і суб'єктивного благополуччя особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості та визначити основні фактори його формування.
2. Розглянути сутність, структуру та основні наукові підходи до дослідження емоційного інтелекту, а також узагальнити наукові уявлення про його взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям.
3. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту та показників суб'єктивного благополуччя особистості.
4. Здійснити статистичний аналіз та інтерпретацію результатів дослідження, зокрема встановити кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя, а також дослідити статеві відмінності цих показників.
5. Узагальнити результати емпіричного дослідження та визначити психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості, а також сформулювати практичні рекомендації щодо його підвищення.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження. Емпіричні - тест емоційного інтелекту Н. Холла, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR та модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB. Методи математико-статистичної обробки даних - коефіцієнт кореляції Пірсона, множинний лінійний регресійний аналіз, t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, а також методи описової статистики із застосуванням програмного забезпечення Jamovi.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на концепціях емоційного інтелекту (Дж. Маєр, П. Саловей, Д. Карузо, Д. Гоулман, Р. Бар-Он); теоретичних підходах до вивчення суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, Р. Веєнховен); положеннях позитивної психології

(М. Селігман, К. Петерсон); теорії рис особистості та п'ятифакторної моделі особистості (Р. МакКрей, П. Коста, Л. Голдберг); сучасних дослідженнях взаємозв'язку емоційного інтелекту, особистісних характеристик та суб'єктивного благополуччя особистості.

Характеристика дослідницької вибірки: вибірка з 82 респондентів, сформована за принципом добровільної участі. До неї увійшли 41 осіб жіночої статі (50%) та 41 чоловічої статі (50%), віком від 18 до 60 років, різної сфери діяльності, що проживають на території України.

Дослідницькі питання:

1. Чи існує статистично значущий вплив окремих компонентів емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя особистості?
2. Чи відрізняється характер взаємозв'язку між емоційним інтелектом та суб'єктивним благополуччям у чоловіків і жінок?
3. Як проявляються особливості особистості в контексті емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок?

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про взаємозв'язок емоційного інтелекту, особистісних рис та суб'єктивного благополуччя. У дослідженні уточнено роль окремих компонентів емоційного інтелекту та базових рис особистості у формуванні суб'єктивного благополуччя, а також виявлено статеві особливості цих взаємозв'язків. Отримані результати доповнюють сучасні теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів у роботі психологів, психотерапевтів і консультантів. Отримані дані можуть бути використані для розробки психокорекційних, психопрофілактичних та психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя через розвиток емоційного інтелекту та оптимізацію особистісних характеристик. Розроблені рекомендації можуть застосовуватися в індивідуальному консультуванні, груповій роботі та програмах психологічного супроводу дорослого населення.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Суб'єктивне благополуччя та фактори його виникнення

Поняття суб'єктивного благополуччя (СБ) займає центральне місце в сучасній психології позитивного функціонування людини. Його дослідження інтенсивно розвивалося з кінця XX століття, коли науковці звернули увагу на необхідність вивчення не лише проявів психологічних розладів, а й позитивних психологічних станів, що сприяють життєвій задоволеності та оптимальному розвитку особистості (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Одним із перших системних підходів стала модель Е. Дінера, який визначив суб'єктивне благополуччя як інтегральний показник емоційних переживань та когнітивної оцінки власного життя (Diener, 1984).

У класичному розумінні СБ складається з трьох ключових компонентів:

- загальної задоволеності життям,
- наявності позитивного афекту,
- низького рівня негативного афекту (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Ці компоненти відображають суб'єктивну оцінку людиною як якості свого життя в цілому, так і моментальних емоційних станів, які супроводжують її повсякденну діяльність.

На відміну від об'єктивних критеріїв «якості життя», суб'єктивне благополуччя фокусується саме на внутрішньому сприйнятті індивіда, його особистій емоційній картині та способах інтерпретації життєвих подій. Саме тому двоє людей у схожих умовах можуть демонструвати кардинально різні рівні благополуччя, що підкреслює важливість психологічних механізмів у його формуванні (Diener & Ryan, 2009).

У сучасних підходах дослідники виділяють два основні напрями розуміння суб'єктивного благополуччя: гедонічний та евдемонічний.

Гедонічна парадигма визначає СБ як переживання позитивних емоцій, мінімізацію негативних переживань та загальну задоволеність життям (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999). В її основі лежить ідея, що психологічне благополуччя зумовлене здатністю людини відчувати радість, задоволення, комфорт і позитивне ставлення до власного досвіду.

Цей підхід переважно вивчається у працях Е. Дінера, Д. Канемана та Р. Ларсона, які доводять, що позитивний афект стабільно корелює з рівнем соціальної включеності, адаптивними стратегіями поведінки та більш високими показниками психічного здоров'я (Diener, Kahneman, & Larson, 1997).

В межах гедонічного підходу важливими є такі змінні, як частота позитивних емоцій, інтенсивність негативних емоцій, баланс емоційних переживань і загальна когнітивна оцінка свого життя як приємного та задовільного (Watson, Clark, & Tellegen, 1988).

Таким чином, гедонічне благополуччя акцентує увагу на емоційному компоненті як ключовому індикаторі психологічного комфорту.

На відміну від гедонічного підходу, евдемонічна модель передбачає, що благополуччя визначається не лише емоційними переживаннями, але й реалізацією внутрішнього потенціалу людини, відчуттям сенсу, особистісного розвитку та автономії (Ryan & Deci, 2001).

Ключовою фігурою є К. Ріфф, яка розробила шестикомпонентну модель психологічного благополуччя, що включає: автономію, екологічне опанування, особистісний ріст, позитивні стосунки, мету в житті, самоприйняття (Ryff, 1989).

Цей підхід поширений у сучасній психології, оскільки дозволяє оцінити глибинні життєві процеси, що забезпечують довгострокову гармонію та внутрішню цілісність особистості.

Евдемонічний підхід підкреслює важливість таких факторів як: наявність особистих цілей, відчуття власної ефективності, автентичність самовираження, адаптація до життєвих викликів, здатність формувати здорові стосунки (Ryff & Singer, 2008).

Таким чином, він виходить за межі емоційних показників і розглядає благополуччя як тривалу траєкторію особистісного розвитку.

У новітніх моделях суб'єктивного благополуччя відбувається інтеграція обох підходів, адже сучасні дослідження показують, що емоційний комфорт і смислова наповненість життя є однаково важливими складовими психологічної стійкості (Huta & Waterman, 2014).

Доведено, що високі показники лише позитивного афекту не гарантують тривалого відчуття благополуччя, якщо людина не має ресурсів розвитку, цілей та відчуття самореалізації (Ryan, Huta, & Deci, 2008).

У продовження розгляду феномену суб'єктивного благополуччя важливо підкреслити, що цей конструкт має виразну динамічну природу. На відміну від стабільних особистісних характеристик, таких як темперамент чи базові риси, суб'єктивне благополуччя є змінним показником, який формується у взаємодії різних психічних процесів, життєвого досвіду та соціального контексту (Diener, 1984). Психологічні дослідження демонструють, що рівень благополуччя може коливатися залежно від поточного стану здоров'я, умов життя, міжособистісних стосунків, подій успіху чи втрат. Водночас людина має тенденцію повертатися до «базового рівня благополуччя», який частково зумовлений спадковістю та довготривалими патернами емоційної регуляції (Headey & Wearing, 1989). Це підтверджує, що суб'єктивне благополуччя - не статичне явище, а результат постійних змін і адаптацій.

Одним із ключових процесів, що визначають рівень благополуччя, є емоційна регуляція. Здатність керувати інтенсивністю, тривалістю та проявами емоційних реакцій дозволяє людині підтримувати стабільний психоемоційний стан навіть у складних обставинах (Gross, 1998).

Серед зовнішніх чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя, значне місце посідає стабільність соціального середовища. Умови соціальної безпеки, доступність підтримки та передбачуваність соціальних зв'язків сприяють відчуттю емоційної рівноваги й захищеності (Baumeister & Leary, 1995). Та навпаки, соціальна нестабільність - війни, економічні кризи, високий

рівень невизначеності - призводить до загального зниження СБ, збільшення тривожності та виснаження адаптивних ресурсів особистості. Українські дослідники відзначають, що соціальні потрясіння підсилюють вплив особистісних факторів: люди з вищим рівнем внутрішньої стійкості та емоційної компетентності значно легше підтримують позитивне ставлення до життя навіть у періоди криз (Чепелєва, 2020).

Не менш важливим чинником є якість міжособистісної взаємодії. Глибокі, емоційно насичені стосунки, що базуються на довірі, підтримці та взаємному розумінні, суттєво підсилюють відчуття благополуччя (Diener & Seligman, 2002). Механізм цього впливу полягає у тому, що позитивні стосунки забезпечують людині відчуття приналежності, значущості та емоційної безпеки. Тому соціальні зв'язки не є лише зовнішнім чинником: вони інтегруються у внутрішню систему цінностей, впливають на самооцінку й формують загальний фон емоційного життя.

Значущим фактором суб'єктивного благополуччя є також самооцінка. Доведено, що люди з високою, але стабільною самооцінкою демонструють більшу стійкість до стресу, кращі соціальні відносини та вищий рівень життєвої задоволеності (Rosenberg, 1965). Самооцінка виступає внутрішньою опорою, яка формує здатність людини позитивно інтерпретувати життєві події, будувати здорові стосунки та ефективно регулювати емоції. Водночас нестабільна або занижена самооцінка викликає підвищену вразливість до негативних впливів, румінацій і незадоволеності різними аспектами життя.

У розвиток когнітивного напрямку досліджень СБ особливо важливою стала модель суджень порівняння, яка пояснює, чому люди з однаковими зовнішніми умовами оцінюють своє життя по-різному. Згідно з цією концепцією, індивід постійно співставляє своє фактичне становище з внутрішніми стандартами: бажаним "ідеальним" життям, соціальними нормами або життям значущих інших (Michalos, 1985). Саме тому зміни у благополуччі не завжди корелюють з реальними обставинами - значно більше їх визначає те, з чим саме людина порівнює себе сьогодні. Така відносність суджень пояснює феномен, коли

об'єктивні досягнення не приносять очікуваного рівня щастя, якщо внутрішня планка зростає швидше, ніж реальні зміни.

У сучасних моделях СБ дедалі частіше підкреслюють важливість емоційної регуляції, яка виступає посередником між зовнішніми стимулами та внутрішніми переживаннями. Дослідження показують, що здатність людини ідентифікувати, структурувати та адаптивно управляти своїми емоціями безпосередньо впливає на стабільність її суб'єктивного благополуччя (Gross & John, 2003). Особливо ефективними вважаються стратегії переоцінки ситуацій, тоді як придушення емоцій пов'язане з нижчим рівнем психологічного добробуту. Таким чином, механізми емоційної регуляції включаються у загальну структуру моделей СБ як фактор, що визначає сталість і гнучкість особистісної адаптації.

Важливим напрямом розвитку теорій СБ стала позитивна психологія другого покоління, яка враховує неоднозначність людського досвіду. На відміну від першої хвилі позитивної психології, яка робила акцент на позитивних емоціях та сильних сторонах, нова концепція підкреслює, що благополуччя формується у взаємодії позитивних і негативних переживань (Wong, 2011; Wong, 2020). Страждання, екзистенційні кризи, втрати та обмеження не є протилежністю благополуччя - вони можуть ставати джерелом сенсу, внутрішнього зростання і життєвої мудрості. У цьому підході підкреслюється, що формування СБ неможливе без здатності інтегрувати неприємні емоції, а не уникати їх.

У рамках цього ж напрямку набуває поширення концепція "пограничного" благополуччя, яка описує стан, коли людина водночас переживає вразливість і стійкість, смуток і внутрішню опору, втому і здатність діяти (Lomas & Ivtzan, 2016). Ця модель особливо актуальна у сучасних умовах підвищеної турбулентності - війни, економічних криз, нестабільного соціального середовища. Вона дозволяє пояснити, чому навіть у складні періоди люди можуть відчувати часткове або ситуативне благополуччя: воно ґрунтується не

на відсутності труднощів, а на наявності хоча б мінімальної міри контролю та можливості опиратися на внутрішні ресурси.

Ще одним напрямом, що формує сучасне бачення СБ, є нейрокогнітивні моделі, які вивчають біологічні основи емоційної стабільності та задоволеності життям. Дослідження показують, що індивідуальні відмінності у рівні благополуччя частково пов'язані з роботою префронтальної кори, мигдалика, системи винагороди та нейромедіаторного балансу (Davidson, 2000). Нейрокогнітивний підхід не зводить СБ до біології, але пояснює, чому деякі люди більш схильні до позитивного афекту, легше адаптуються до стресу або швидше повертаються у стабільний емоційний стан після негативних подій.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя постає як багатовимірна система, що формується у взаємодії емоційних, когнітивних, соціальних та екзистенційних чинників. Воно залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від того, як людина інтерпретує події, організовує емоційні процеси та будує взаємодію з іншими. Така складність структури пояснює, чому суб'єктивне благополуччя суттєво різниться навіть серед людей зі схожими умовами життя.

1.2 Поняття емоційного інтелекту: сутність, структура та основні підходи до вивчення

У сучасній психологічній науці поняття емоційного інтелекту (EI) розглядається як один із ключових детермінантів адаптації людини у складних соціально-психологічних умовах. Попри відносно недавнє наукове оформлення цього феномену, інтерес до нього зростає щороку, оскільки емоційний інтелект виявляється пов'язаним із широким спектром життєвих результатів - від успішності у професійній діяльності до рівня суб'єктивного благополуччя та психічної стійкості (Salovey & Mayer, 1990; Schutte et al., 2007).

Перші концептуальні підходи до вивчення емоційної сфери як окремого компонента інтелекту з'явилися ще у працях Е. Торндайка, який увів поняття соціального інтелекту (Thorndike, 1920). Проте саме Дж. Мейєр та П. Саловей уперше у 1990-х роках запропонували чітку модель емоційного інтелекту,

визначивши його як здатність до точного сприймання, оцінювання й аналізу емоцій, а також уміння використовувати цю інформацію для регуляції мислення та поведінки (Mayer & Salovey, 1997). Пізніше їхню модель було розширено і структуровано у вигляді чотирьох основних груп здібностей:

- емоційна перцепція,
- емоційна фасилітація мислення,
- емоційне розуміння,
- емоційна регуляція(Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).

Цей підхід у науковій літературі отримав назву абіліті-модель, оскільки трактує емоційний інтелект як когнітивну здатність, яку можна вимірювати за типом традиційного інтелекту. На відміну від цього підходу, інші дослідники, серед яких найбільш відомі Д. Гоулман та Р. Бар-Он, запропонували трактувати ЕІ як комплексну систему навичок, стійких особистісних характеристик та соціально-емоційних компетентностей (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004). Такі моделі отримали назву трейтових або змішаних, оскільки поєднують риси характеру, емоційні здатності та поведінкові схильності.

У змішаній моделі Д. Гоулмана емоційний інтелект визначається через п'ять основних блоків: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички (Goleman, 1995). Такий підхід акцентує роль емоцій у побудові міжособистісної взаємодії, лідерстві, стресостійкості та продуктивній поведінці. Водночас модель Р. Бар-Она розглядає ЕІ як багатовимірний конструкт, що охоплює внутрішньоособистісні, міжособистісні, адаптивні, стресорегуляційні та загальні емоційні компетентності (Bar-On, 1997). Обидві моделі вносять значний внесок у практичну психологію, оскільки дозволяють застосовувати ЕІ для розробки тренінгових програм, психокорекції та професійного розвитку.

Попри різноманіття визначень, більшість дослідників погоджуються, що емоційний інтелект включає такі ключові компоненти:

- усвідомлення емоцій, тобто здатність розпізнавати власні та чужі емоційні стани;

- розуміння емоцій, зокрема здатність інтерпретувати причини та наслідки емоційних реакцій;
- емоційну регуляцію, що забезпечує контроль і гнучкість реагування;
- емоційне використання, яке сприяє ефективному прийняттю рішень, творчості та підтриманню соціальних зв'язків (Mayer & Salovey, 1997; Mayer et al., 2004).

У цьому сенсі емоційний інтелект виступає не просто характеристикою особистості, а складною психологічною системою, яка перетворює суб'єктивні емоційні переживання на інструмент адаптації. Саме тому ЕІ сьогодні вважається одним із ключових ресурсів, що забезпечує здатність людини зберігати психологічне здоров'я, протидіяти стресу та підтримувати відчуття суб'єктивного благополуччя (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005; Zeidner et al., 2012).

Подальше поглиблення інтересу до цього феномену пояснюється тим, що емоційний інтелект виявляє тісні зв'язки практично з усіма компонентами психічного функціонування -мотиваційними, когнітивними, поведінковими та соціально-комунікативними. Крім того, на відміну від традиційного погляду на інтелект як відносно стабільну характеристику, ЕІ розглядається як динамічний та тренований конструкт, що може формуватися у процесі розвитку, соціалізації та цілеспрямованої психічної роботи (Brackett, Rivers, & Salovey, 2011).

Сучасні теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту демонструють складність і багатовимірність цього феномену. Незважаючи на загальну згоду щодо важливості емоцій у психологічному функціонуванні людини, дослідники продовжують по-різному трактувати його структуру, механізми формування та засоби вимірювання. Розбіжності між моделями пояснюються тим, що емоційний інтелект одночасно поєднує когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові аспекти, що ускладнює його однозначну дефініцію (Petrides & Furnham, 2001; Matthews, Zeidner, & Roberts, 2007).

Окремий напрям теоретичного аналізу зосереджується на психофізіологічних механізмах емоційного інтелекту. Згідно з сучасними

нейропсихологічними дослідженнями, EI пов'язаний з активністю префронтальної кори, мигдалеподібного тіла та структур, відповідальних за інтеграцію емоційних і когнітивних процесів (Davidson, 2000). Високий рівень емоційного інтелекту асоціюють з кращою здатністю пригнічувати реактивні імпульси, знижувати рівень фізіологічного стресу та утримувати в робочій пам'яті складні емоційні події (Davidson, 2000; Ochsner & Gross, 2005). Ці дані підтверджують, що емоційний інтелект має як психологічну, так і біологічну основу.

Важливою характеристикою емоційного інтелекту є його розвивальний потенціал. Дослідження показують, що тренінги, психоосвіта, метакогнітивні техніки та практики емоційної саморефлексії можуть суттєво підвищувати рівень EI на різних етапах життя (Kotsou et al., 2011). Це підсилює значущість емоційного інтелекту як ресурсу, що здатен компенсувати високий рівень стресу, емоційного виснаження та складні життєві обставини.

Важливою складовою сучасних досліджень є аналіз різниці між інтра- та інтерперсональними аспектами EI.

Інтрапсихічний компонент описує вміння розуміти власні емоції, регулювати внутрішні стани, формувати стійкі механізми подолання та підтримувати позитивне самоствлення (Kotsou et al., 2011).

Інтерперсональний же аспект охоплює здатність розуміти емоційні прояви інших людей, емпатійно реагувати, встановлювати ефективну комунікацію та підтримувати довірливі стосунки (Davis, 1983).

Дослідження показують, що саме баланс між цими двома компонентами є визначальним для ефективності емоційного інтелекту: недостатність внутрішньої регуляції може призвести до емоційної нестійкості, а недостатня соціальна чутливість - до міжособистісних труднощів (Mikolajczak et al., 2007). Тому емоційний інтелект функціонує як комплексна система, що забезпечує адаптацію на рівні як «внутрішнього світу», так і соціального середовища.

Суттєве місце у розвитку концепції емоційного інтелекту займає питання саморефлексії. У низці праць наголошується, що здатність до усвідомлення

власних емоційних процесів, їх причин і наслідків є базовим механізмом, який лежить в основі більш складних емоційних навичок (Grant, Franklin, & Langford, 2002). Саморефлексія дозволяє людині не лише ідентифікувати переживання, а й формувати індивідуальні стратегії поведінки, уникати автоматичних реакцій та надавати більш точні когнітивні інтерпретації емоційних стимулів (Teasdale, Segal, & Williams, 1995).

Завдяки цьому емоційний інтелект сприяє підвищенню психологічної гнучкості, тобто здатності адаптувати поведінку відповідно до змінних умов. Психологічна гнучкість, у свою чергу, є важливим компонентом суб'єктивного благополуччя, оскільки забезпечує людині можливість конструктивно долати стрес, розв'язувати життєві завдання та підтримувати внутрішню рівновагу (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Емоційний інтелект також розглядається як траєкторія розвитку, що формується протягом життя. Насамперед він розвивається в дитинстві - через емоційні взаємодії з батьками, моделі поведінки дорослих, стиль виховання та якість прихильності (Kashdan & Rottenberg, 2010). У підлітковому віці ключову роль відіграє соціальне середовище: однолітки, шкільна атмосфера, рівень підтримки та прийняття. У дорослості розвиток ЕІ стає результатом свідомої роботи над собою - здобутої рефлексії, професійного досвіду, міжособистісних стосунків та інтерналізованих емоційних стратегій (Gross & Thompson, 2007).

Це підкреслює, що емоційний інтелект не є статичною рисою, а є динамічним психологічним конструктом, здатним до постійного вдосконалення під впливом життєвих обставин.

Загалом емоційний інтелект можна визначити як багаторівневу систему здібностей, особистісних характеристик і регуляторних механізмів, яка забезпечує ефективне функціонування людини у сфері внутрішніх переживань та соціальних взаємодій. Він поєднує здатність сприймати, розуміти, інтерпретувати та регулювати емоційні стани, а також використовувати емоційну інформацію для прийняття конструктивних рішень, збереження

психологічної стійкості та досягнення суб'єктивного благополуччя (Mayer, Caruso, & Salovey, 2016).

1.3. Статеві особливості суб'єктивного благополуччя

Проблема статевих особливостей суб'єктивного благополуччя є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки відмінності у переживанні життєвої задоволеності можуть бути зумовлені комплексом біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральний показник психологічного функціонування особистості, що включає когнітивну оцінку задоволеності життям, а також частоту й інтенсивність переживання позитивних і негативних емоцій (Diener, 2000; Diener et al., 2018). У цьому контексті аналіз гендерних відмінностей дозволяє глибше зрозуміти особливості формування благополуччя та психологічні механізми його підтримання.

У психологічній науці існує декілька підходів до пояснення відмінностей між чоловіками та жінками у переживанні благополуччя. Один із них пов'язаний із біологічними особливостями функціонування емоційної сфери. Дослідження свідчать, що жінки в середньому демонструють більш високу емоційну чутливість та схильність до глибшого переживання емоційних станів. Це може проявлятися як у більшій інтенсивності позитивних емоцій, так і у більшій схильності до переживання тривоги або емоційної напруги (Brody & Hall, 2008). Чоловіки, у свою чергу, частіше демонструють стриманіші форми емоційної експресії та схильність до поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій.

Значну роль у формуванні відмінностей у суб'єктивному благополуччі відіграють соціокультурні фактори та процеси гендерної соціалізації. Від раннього дитинства чоловіки та жінки засвоюють різні моделі поведінки, емоційної експресії та міжособистісної взаємодії, що впливає на подальші способи переживання та регуляції емоцій. Соціальні очікування часто заохочують жінок до більш відкритого вираження почуттів і підтримання

міжособистісних зв'язків, тоді як чоловікам приписується необхідність демонструвати емоційну стриманість, незалежність та орієнтацію на досягнення. Такі відмінності можуть позначатися на психологічних ресурсах, які використовуються для підтримання суб'єктивного благополуччя (Wood & Eagly, 2012).

У науковому дискурсі це явище часто описують як «парадокс гендерного благополуччя» (gender paradox of well-being). Суть парадоксу полягає в тому, що попри вищі показники вразливості до депресивних та тривожних станів, жінки загалом демонструють такий самий, а інколи й вищий рівень загальної задоволеності життям, як і чоловіки (Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999). Ця суперечність пояснюється тим, що жінки здатні інтенсивніше переживати позитивний афект, який урівноважує прояви негативних емоцій (Fujita, Diener & Sandvik, 1991). Таким чином, за однакових інтегральних показників суб'єктивного благополуччя, його внутрішня структура у чоловіків і жінок має різну якісну архітектуру.

У сучасній психології суб'єктивне благополуччя розглядається не лише як гедоністична категорія, пов'язана із задоволеністю життям та емоційним балансом, але й як багатовимірний феномен, що включає евдемонічний компонент. Однією з найбільш впливових моделей у цьому контексті є концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, яка виходить за межі простого відчуття щастя та акцентує увагу на якості психологічного функціонування особистості. Згідно з цією моделлю, благополуччя включає такі компоненти, як самоприйняття, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими та наявність життєвих цілей (Ryff, 1989). Такий підхід дозволяє розглядати благополуччя як процес реалізації потенціалу особистості, а не лише як емоційний стан.

В межах даного підходу статеві відмінності можуть проявлятися не стільки у загальному рівні благополуччя, скільки у вираженості його окремих компонентів. Зокрема, жінки частіше демонструють вищу орієнтацію на міжособистісні зв'язки та емоційну включеність у стосунки, тоді як чоловіки -

на автономію та контроль над зовнішніми умовами. Це дозволяє припустити, що структура психологічного благополуччя може мати різну внутрішню організацію залежно від статі, навіть за умов подібного загального рівня задоволеності життям.

Іншою важливою теоретичною моделлю є PERMA-модель М. Селігмана, яка є однією з ключових концепцій позитивної психології. Вона описує благополуччя через п'ять базових компонентів: позитивні емоції (Positive Emotion), залученість (Engagement), міжособистісні відносини (Relationships), сенс життя (Meaning) та досягнення (Accomplishment) (Seligman, 2011). На відміну від класичних підходів, ця модель інтегрує як емоційні, так і когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості, що робить її більш комплексною у поясненні психологічного благополуччя.

З позиції PERMA-моделі статеві відмінності можуть проявлятися у пріоритетності окремих компонентів. Наприклад, для жінок більш значущими можуть бути позитивні емоції та міжособистісні відносини, тоді як для чоловіків - досягнення та відчуття ефективності. Водночас сенс життя та залученість виступають універсальними компонентами, які менш залежні від статевих відмінностей, але можуть варіювати залежно від життєвого контексту та соціальних ролей.

Таким чином, інтеграція моделі К. Ріфф та PERMA-моделі М. Селігмана дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя як складну багаторівневу систему, у якій поєднуються емоційні переживання, когнітивні оцінки та аспекти особистісного розвитку (Ryff, 1989; Seligman, 2011). Урахування цих підходів є важливим для більш глибокого аналізу статевих особливостей суб'єктивного благополуччя, оскільки дозволяє виявити не лише загальні рівні, але й структурні відмінності у його формуванні.

У науковій літературі також підкреслюється роль особистісних характеристик у формуванні благополуччя. Дослідження, що базуються на п'ятифакторній моделі особистості, свідчать, що риси особистості є одними з найбільш стабільних предикторів суб'єктивного благополуччя. Зокрема,

екстраверсія та емоційна стабільність (низький рівень нейротизму) мають стійкий позитивний зв'язок із задоволеністю життям і частотою переживання позитивних емоцій (Lucas & Diener, 2008; Steel, Schmidt & Shultz, 2008). При цьому деякі дослідження демонструють, що у чоловіків і жінок ці зв'язки можуть проявлятися з різною інтенсивністю, що пояснюється як соціальними умовами, так і особливостями емоційної регуляції.

Важливим фактором, що може опосередковувати зв'язок між особистісними характеристиками та суб'єктивним благополуччям, є емоційний інтелект. Емоційний інтелект розглядається як здатність особистості розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції і емоції інших людей, а також використовувати емоційну інформацію для ефективної взаємодії з навколишнім середовищем (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Дослідження свідчать, що більш високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою адаптацією до стресових ситуацій, більш конструктивними способами вирішення міжособистісних конфліктів та вищим рівнем життєвої задоволеності (Petrides et al., 2016).

Окремі емпіричні дослідження демонструють, що жінки в середньому можуть мати вищі показники окремих компонентів емоційного інтелекту, зокрема здатності до емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Чоловіки, натомість, можуть демонструвати більш виражені навички емоційного контролю в умовах підвищеного стресу або соціальної конкуренції. Такі особливості можуть впливати на специфіку переживання благополуччя та способи регуляції емоцій у різних життєвих ситуаціях.

Окрім емоційного компоненту, суттєві гендерні відмінності виявляються і в когнітивній оцінці життєвих стандартів. Жінки при формуванні суджень про власну задоволеність життям частіше використовують стратегію соціального порівняння у мікросоціальному середовищі (сім'я, друзі), тоді як чоловіки схильні орієнтуватися на макросоціальні стандарти успіху та матеріального статусу (Zuckerman, Li & Hall, 2016). Це зумовлює вищу чутливість чоловічого

суб'єктивного благополуччя до коливань макроекономічної стабільності та кар'єрного регресу.

Значний внесок у вивчення статевих особливостей суб'єктивного благополуччя зробили міжнародні порівняльні дослідження. Дані глобальних досліджень якості життя свідчать, що загальний рівень задоволеності життям у чоловіків і жінок у більшості країн є подібним, проте джерела цього благополуччя можуть відрізнятися. Для жінок важливішу роль відіграють міжособистісні відносини, соціальна підтримка та емоційна близькість, тоді як для чоловіків більш значущими можуть бути професійні досягнення, економічна стабільність та відчуття особистої ефективності (Helliwell et al., 2020).

Додатково слід відзначити, що сучасні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя акцентують не лише на гедоністичному компоненті (задоволеність життям і баланс афекту), але й на евдемоністичному вимірі, пов'язаному з відчуттям сенсу, самореалізації та особистісного зростання (Ryff, 1989; Keyes, 2002). У цьому контексті гендерні відмінності можуть проявлятися не стільки в загальному рівні благополуччя, скільки в його структурі: жінки частіше орієнтуються на міжособистісну гармонію та емоційну включеність, тоді як чоловіки - на автономію та досягнення цілей.

Важливим теоретичним підґрунтям для пояснення цих відмінностей є теорія самодетермінації, згідно з якою базові психологічні потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми є ключовими детермінантами психологічного благополуччя (Deci & Ryan, 2000). Реалізація цих потреб може відбуватися по-різному залежно від статі, оскільки соціальні норми впливають на те, які стратегії самореалізації вважаються більш прийнятними для чоловіків і жінок.

Окремо варто враховувати роль емоційної регуляції як одного з центральних механізмів підтримання благополуччя. Згідно з моделлю Дж. Гросса, ефективність когнітивної переоцінки та контроль емоційних реакцій прямо пов'язані з рівнем психологічної адаптації та стабільністю позитивного афекту (Gross, 2015). У цьому аспекті гендерні відмінності можуть бути

опосередковані різними стилями емоційного регулювання, сформованими під впливом соціалізації.

З позиції соціально-рольової теорії (Eagly & Wood, 2012), гендерні відмінності у благополуччі також пояснюються структурою соціальних ролей, які виконують чоловіки та жінки. Оскільки ці ролі передбачають різні вимоги та рівень відповідальності, це впливає на джерела стресу, способи його подолання та ресурси психологічної підтримки.

Додаткові емпіричні дані свідчать, що суб'єктивне благополуччя є динамічним конструктом, який змінюється під впливом життєвих подій, рівня соціальної підтримки та індивідуальних копінг-стратегій. Зокрема, конструктивні стратегії подолання стресу (*problem-focused coping*) асоціюються з вищим рівнем задоволеності життям, тоді як уникання та емоційна румінація - з його зниженням (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010).

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням ролі особистісних рис у формуванні суб'єктивного благополуччя у чоловіків і жінок. Метааналіз, проведений Steel, Schmidt та Shultz (2008), показав, що такі риси, як екстраверсія та емоційна стабільність, є універсальними предикторами благополуччя незалежно від статі, однак сила цих зв'язків може варіюватися.

Варто також зважати на динамічний характер цих відмінностей протягом життєвого шляху особистості. Вікові дослідження суб'єктивного благополуччя вказують на існування так званої U-подібної траєкторії, проте її амплітуда та критичні точки різняться залежно від статі (Blanchflower & Oswald, 2008). Зокрема, у молодому віці жінки нерідко звітують про вищий рівень щастя, ніж чоловіки, тоді як у період пізньої дорослості та геронтогенезу спостерігається інверсія цього тренду: чоловіки адаптуються до вікових змін успішніше, зберігаючи вищий рівень емоційного комфорту (Plagnol & Easterlin, 2008).

Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що статеві відмінності у благополуччі поступово зменшуються у суспільствах із високим рівнем гендерної рівності. Це свідчить про значну роль соціального контексту у формуванні психологічного благополуччя. Умови соціального середовища,

можливості самореалізації та доступ до ресурсів можуть суттєво впливати на рівень задоволеності життям незалежно від статі людини (Diener et al., 2018; Wong, 2020).

Крім того, важливим чинником благополуччя є здатність особистості до ефективної емоційної регуляції. Дослідження у сфері психології емоцій свідчать, що люди, які володіють більш розвиненими навичками усвідомлення та регуляції емоцій, демонструють вищий рівень психологічної адаптації, меншу схильність до стресу та більш позитивне ставлення до власного життя (Gross, 2015). У цьому контексті емоційний інтелект може виступати важливим психологічним ресурсом, який сприяє формуванню стійкого суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що статеві особливості суб'єктивного благополуччя пов'язані з комплексом психологічних, соціальних та культурних чинників. Відмінності можуть проявлятися у характері емоційного реагування, способах регуляції емоцій, структурі особистісних характеристик та пріоритетах життєвих цінностей. Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що благополуччя значною мірою визначається індивідуальними психологічними ресурсами особистості, серед яких важливу роль відіграють емоційний інтелект, особистісні риси та соціальна підтримка. Урахування цих факторів дозволяє більш комплексно дослідити психологічні особливості суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок, що і становить основу подальшого емпіричного дослідження в межах даної роботи.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз показав, що суб'єктивне благополуччя є інтегральним показником суб'єктивної оцінки людиною якості власного життя. У більшості наукових підходів воно розглядається як поєднання когнітивних та емоційних оцінок життєвого досвіду й охоплює афективний компонент, пов'язаний із переживанням позитивних і негативних емоцій, та когнітивний компонент, що відображає задоволеність життям. Його формування залежить від

індивідуально-психологічних особливостей, соціального середовища, якості міжособистісних відносин і рівня психологічної адаптації.

В межах дослідження було розглянуто поняття емоційного інтелекту як здатності особистості розпізнавати, розуміти, регулювати та використовувати емоційну інформацію. Незважаючи на відмінності між основними теоретичними підходами, результати наукових досліджень свідчать, що емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, який сприяє ефективній саморегуляції, конструктивній взаємодії з іншими людьми та психологічній адаптації.

Аналіз наукових джерел засвідчив наявність тісного взаємозв'язку між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям. Особи з вищим рівнем емоційного інтелекту краще регулюють власні емоції, ефективніше використовують соціальну підтримку, демонструють вищу стресостійкість і більшу задоволеність життям.

Також встановлено, що чоловіки та жінки можуть відрізнятися особливостями емоційного реагування, регуляції емоцій і чинниками, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Для жінок більш значущими нерідко виступають міжособистісні відносини та соціальна підтримка, тоді як для чоловіків - професійна реалізація та досягнення. Водночас важливим ресурсом суб'єктивного благополуччя для обох статей залишається емоційний інтелект.

Отже, суб'єктивне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, формування якого зумовлюється взаємодією емоційних, особистісних і соціальних чинників. Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом особистості, що сприяє психологічній адаптації та задоволеності життям, що обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження його взаємозв'язку із суб'єктивним благополуччям з урахуванням статевих відмінностей.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Проведення емпіричного дослідження спрямоване на встановлення зв'язків між компонентами емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя особистості відбувалося за допомогою опитування в Google Forms, в якому приймали участь 41 осіб жіночої статі (50%) та 41 чоловічої статі (50%). Вибірка склала 82 респонденти, віком 18-65 років.

Для збору даних було використано три методики, кожна з яких була обрана з урахуванням її надійності, валідності та відповідності цілям дослідження:

1. Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла (українська адаптація Вовченко О.А. та ін., 2021) - методика, спрямована на вимірювання структурних компонентів емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Опитувальник дозволяє оцінити як окремі складові емоційної компетентності, так і інтегральний рівень емоційного інтелекту, що є необхідним для визначення його ролі у формуванні життєвого благополуччя.

2. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR (TNPI) (адаптація Кліманської М.Б. та Галецької І.І., 2019) - короткий особистісний інструмент, що вимірює провідні риси особистості: екстраверсію, дружелюбність, добросовісність, емоційну стабільність та відкритість новому досвіду. Додавання цієї методики забезпечило можливість дослідити, як особистісні характеристики можуть доповнювати або посилювати вплив емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя.

3. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) (українська адаптація Карамушки Л.М., Терещенко К.В., Креденцер О.В., 2022) - комплексна методика, що оцінює кілька вимірів благополуччя: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, якість міжособистісних стосунків та загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Використання цієї шкали дозволило

отримати багатовимірну картину добробуту респондентів та виявити можливі відмінності у його структурі.

Окрім психодіагностичних методик, у дослідження було включено додаткове запитання, спрямоване на оцінку суб'єктивного рівня психологічної стійкості респондентів. Учасникам пропонувалося відповісти на запитання: «Як Ви оцінюєте рівень власної психологічної стійкості?» за п'ятибальною шкалою, де 1 означає дуже низький рівень, а 5 - дуже високий. Таке запитання було введено для того, щоб доповнити кількісні дані характеристиками самосприйняття й визначити, наскільки респонденти усвідомлюють власні адаптивні можливості. Результати розподілу представлені у таблиці 2.1. Детальний розподіл респондентів за рівнем суб'єктивної оцінки психологічної стійкості можемо розглянути на рисунку 2.1.

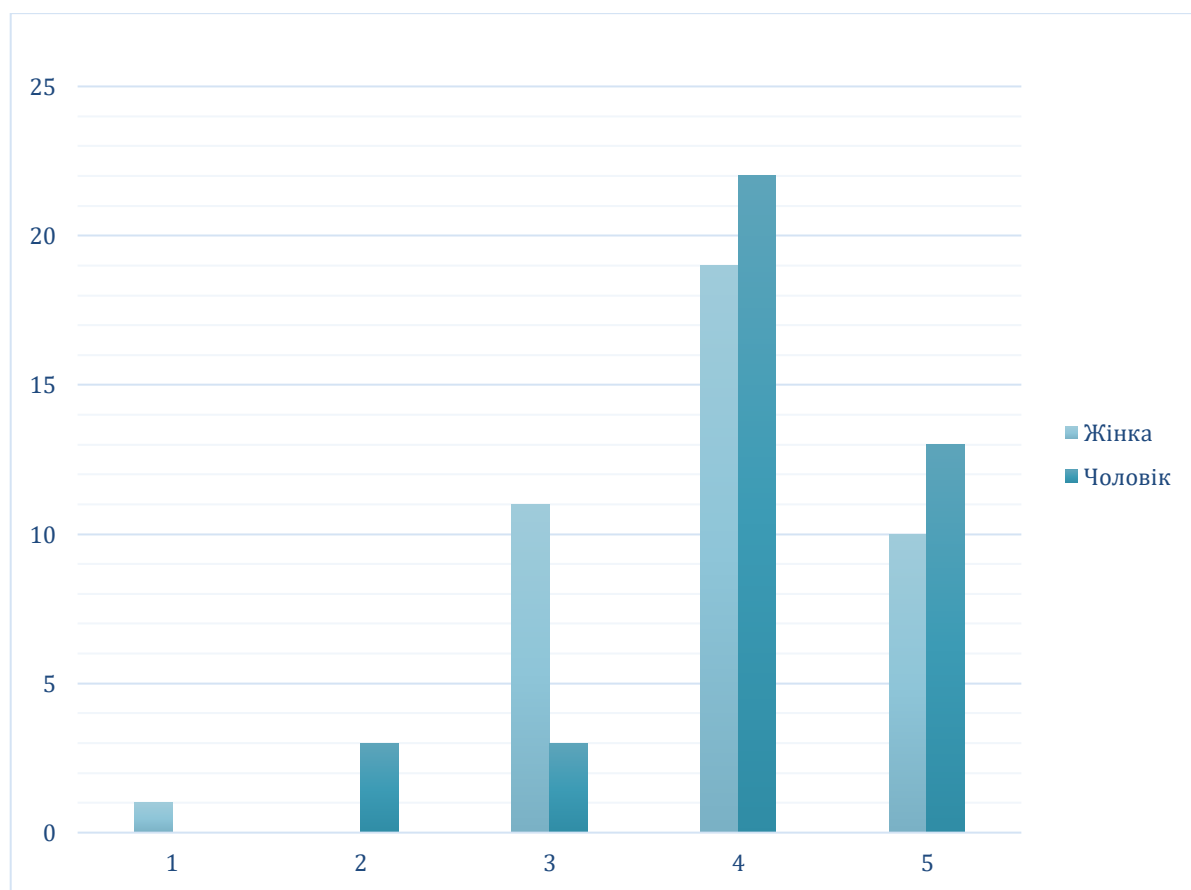


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивної оцінки психологічної стійкості

Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивної оцінки психологічної стійкості

Стать	Рівень	К-ть осіб	Відсоток
Жінка	1	1	2.44%
	2	0	0.0%
	3	11	26.83%
	4	19	46.34%
	5	10	24.39%
Чоловік	1	0	0.0%
	2	3	7.32%
	3	3	7.32%
	4	22	53.66%
	5	13	31.71%

Отримані результати свідчать про певні гендерні особливості у самооцінці психологічної стійкості. Серед жінок найбільша частка респонденток оцінила свій рівень стійкості на 4 бали (46,34%), тоді як оцінки на рівні 3 та 5 балів становлять відповідно 26,83% та 24,39%. Низькі оцінки (1–2 бали) практично не представлені, що вказує на відносно позитивне сприйняття власної здатності до подолання труднощів.

Серед чоловіків спостерігається подібна тенденція, однак із більш вираженим зміщенням у бік вищих оцінок: 53,66% респондентів обрали 4 бали, а 31,71% - 5 балів. Частка низьких оцінок є незначною (7,32% для рівня 2 та 3), що також свідчить про достатньо високий рівень суб'єктивного відчуття стійкості.

Загалом можна зазначити, що переважна більшість як жінок, так і чоловіків оцінюють свою психологічну стійкість на середньому або середньо-високому рівні (3–4 бали). Отримані результати дозволяють розглядати психологічну стійкість як важливу характеристику, що має специфічні прояви залежно від

статі та може впливати на загальне відчуття благополуччя і адаптивність особистості.

Аналіз розподілу респондентів за видом зайнятості (рисунок 2.2) свідчить про те, що в обох групах переважають особи, які мають постійну роботу.

Серед жінок спостерігається більша варіативність форм зайнятості: частина респонденток поєднує декілька видів діяльності (5 осіб), поєднує навчання з роботою (3 особи), а також представлена категорія студенток. Крім того, у вибірці є жінки, які тимчасово не працюють (2 особи) або перебувають у декретній відпустці (2 особи).

Серед чоловіків структура зайнятості є більш однорідною: окрім основної групи працюючих (35 осіб), незначна частина поєднує декілька видів зайнятості (3 особи) або тимчасово не працює (3 особи). Водночас категорії студентів або осіб, що поєднують навчання з роботою, у чоловічій вибірці відсутні.

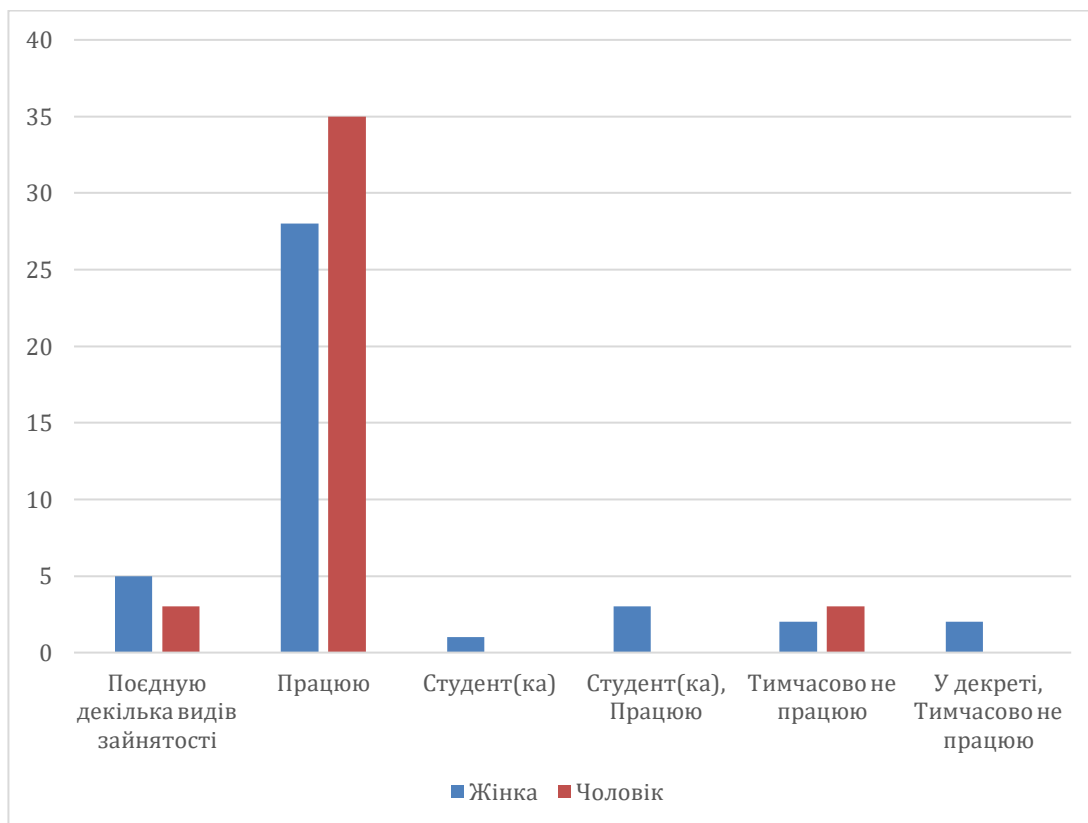


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за видом зайнятості

Загалом отримані дані свідчать про домінування працюючого контингенту в обох групах, що дозволяє розглядати вибірку як таку, що переважно складається з соціально активних осіб із сформованими професійними ролями. Водночас більша різноманітність видів зайнятості серед жінок може вказувати на ширший спектр соціальних ролей і життєвих ситуацій, що потенційно впливають на їхній психологічний стан та суб'єктивне благополуччя. Це варто враховувати при подальшому аналізі та інтерпретації отриманих результатів у контексті гендерних особливостей.

Аналіз вікового розподілу респондентів вказує, що жіноча вибірка характеризується більшою концентрацією у молодших вікових групах, тоді як чоловіча - більш рівномірним розподілом із тенденцією до представлення старших вікових категорій. Це може свідчити про відмінності у життєвому досвіді, соціальних ролях та етапах життєвого циклу.

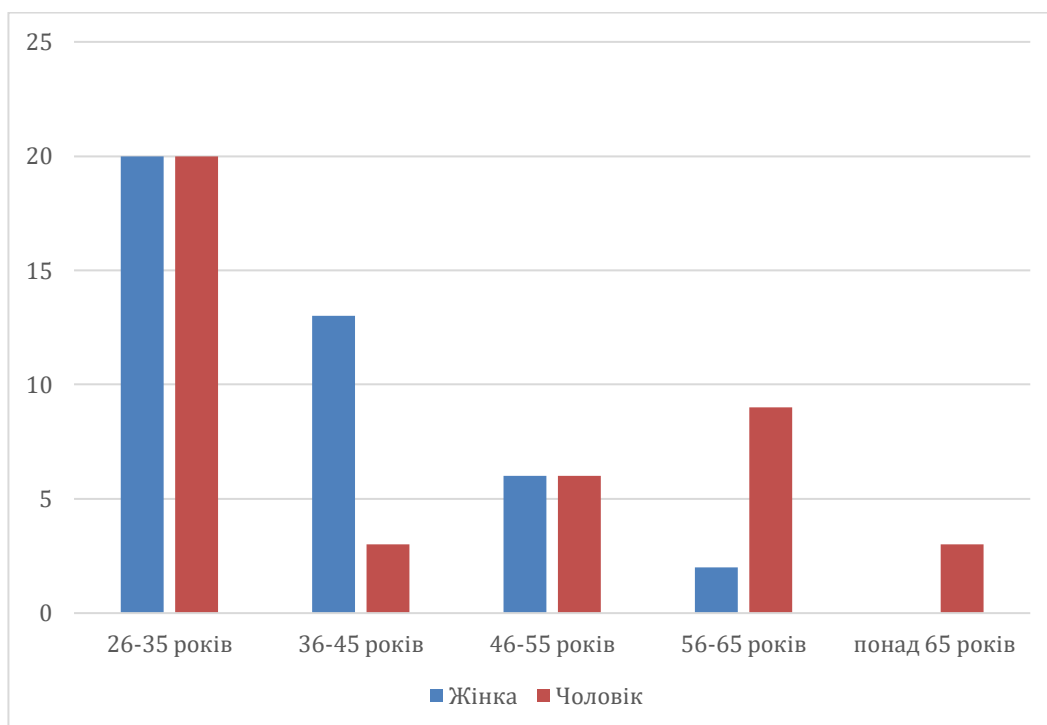


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за віком

Аналіз розподілу респондентів за наявністю дітей показує, що в обох групах представлені як особи з дітьми, так і без них, однак із певними гендерними особливостями (рисунок 2.4).

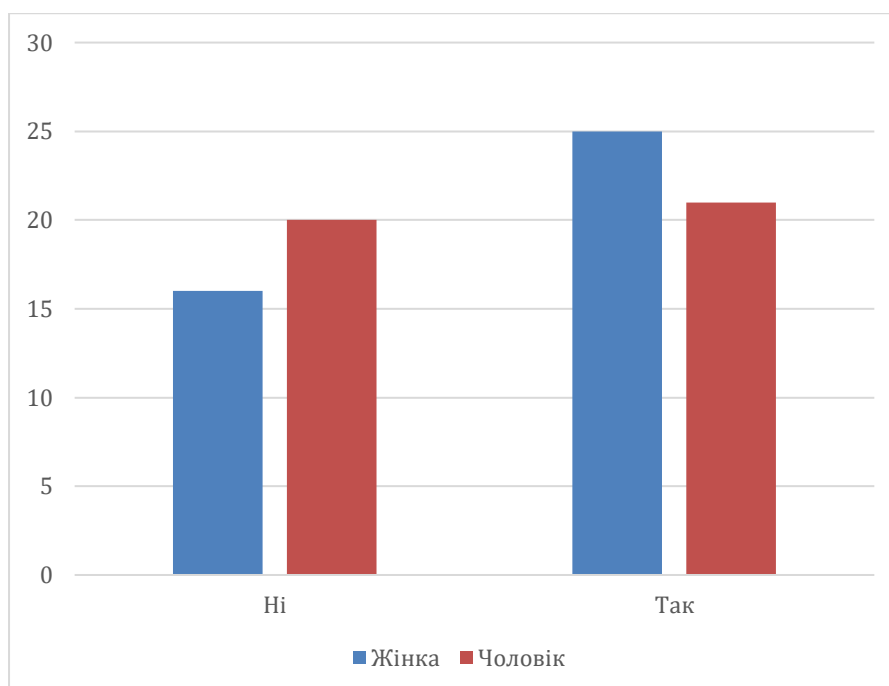


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за наявністю дітей

Загалом можна відзначити, що наявність дітей є більш поширеною серед жінок у досліджуваній вибірці, тоді як серед чоловіків цей показник є збалансованим. Така особливість може бути пов'язана як із віковою структурою вибірки, так і з соціальними ролями, що виконуються респондентами. Врахування цього фактора є важливим при подальшому аналізі суб'єктивного благополуччя, оскільки батьківство може виступати як джерелом психологічного ресурсу, так і додаткового емоційного навантаження.

Приставаючи до аналізу даних, ми в першу чергу здійснили аналіз надійності обраних методик. Для оцінки внутрішньої узгодженості шкал короткого п'ятифакторного опитувальника (TIPI-UKR) було застосовано коефіцієнт альфа Кронбаха, який дозволяє визначити ступінь надійності вимірювання окремих особистісних характеристик. Отримані результати, представлені у таблиці 2.2, свідчать про різний рівень узгодженості шкал, що є очікуваним з огляду на специфіку коротких психодіагностичних інструментів.

**Аналіз надійності для шкал короткого п'ятифакторного опитувальника
(TIPI-UKR)**

Шкала	Альфа Кронбаха
Екстраверсія	0.618
Дружелюбність	0.521
Добросовісність	0.448
Емоційна стабільність	0.443
Відкритість новому досвіду	0.296

Зокрема, шкала екстраверсії продемонструвала відносно прийнятний рівень надійності ($\alpha = 0,618$), що дозволяє вважати її показники достатньо узгодженими для подальшого аналізу. Шкала дружелюбності має нижчий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,521$), що може свідчити про обмежену однорідність її пунктів, однак залишається допустимою для дослідницьких цілей.

Показники шкал добросовісності ($\alpha = 0,448$) та емоційної стабільності ($\alpha = 0,443$) знаходяться на низькому рівні, що вказує на знижену внутрішню узгодженість відповідних конструктів. Найнижче значення було зафіксовано для шкали відкритості новому досвіду ($\alpha = 0,296$), що свідчить про недостатню надійність вимірювання цієї характеристики в межах використаного інструментарію.

Отримані результати можуть бути пояснені особливостями самої методики ТІРІ, яка є ультракоротким опитувальником і містить лише по два твердження на кожну шкалу. Така структура неминуче обмежує показники внутрішньої узгодженості, оскільки коефіцієнт альфа Кронбаха чутливий до кількості пунктів у шкалі. У зв'язку з цим отримані значення слід інтерпретувати з урахуванням методологічних обмежень інструменту.

Таким чином, незважаючи на відносно низькі значення альфа Кронбаха за окремими шкалами, використання TIPI-UKR є доцільним в межах даного дослідження як інструменту для загальної оцінки особистісних рис.

Табл. 2.3

Аналіз надійності для шкал опитувальника емоційного інтелекту Н.

Холла

Шкала	Альфа Кронбаха
Емоційна обізнаність	0.768
Управління своїми емоціями	0.784
Самомотивація	0.757
Емпатія	0.778
Розпізнавання емоцій інших людей	0.772
Інтегративний рівень	0.864

Отримані результати при оцінці внутрішньої узгодженості шкал опитувальника емоційного інтелекту Н. Холла свідчать про загалом високий рівень надійності інструменту та його окремих компонентів.

Зокрема, шкали емоційного інтелекту продемонстрували стабільні показники внутрішньої узгодженості. Значення альфа Кронбаха для всіх шкал перевищують пороговий рівень 0,7, що свідчить про достатню гомогенність пунктів та узгодженість вимірювання відповідних компонентів емоційного інтелекту.

Особливо високий показник надійності було отримано для інтегративного рівня емоційного інтелекту ($\alpha = 0,864$), що вказує на високу внутрішню узгодженість узагальненого показника та підтверджує цілісність конструкта, який вимірюється.

Таким чином, результати аналізу свідчать про те, що опитувальник Н. Холла є надійним психодіагностичним інструментом в межах нашого дослідження. Отримані показники можуть бути використані для подальшого

статистичного аналізу, зокрема кореляційного та регресійного, без суттєвих обмежень щодо їх достовірності.

Отримані результати оцінки внутрішньої узгодженості шкал модифікованої методики суб'єктивного благополуччя БіБіСі свідчать про достатній та високий рівень надійності всіх досліджуваних компонентів, що підтверджує коректність використання даного інструменту в межах емпіричного дослідження.

Табл. 2.4

Аналіз надійності для шкал модифікованої методики суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Шкала	Альфа Кронбаха
Психологічне благополуччя	0.733
Фізичне здоров'я	0.808
Стосунки	0.843
Суб'єктивне благополуччя	0.786

Зокрема, шкала психологічного благополуччя продемонструвала прийнятний рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,733$), що вказує на достатню гомогенність її показників та узгодженість у вимірюванні емоційно-когнітивного аспекту благополуччя.

Шкала фізичного здоров'я характеризується високим рівнем надійності ($\alpha = 0,808$), що свідчить про стабільність оцінок респондентів щодо власного самопочуття, рівня енергії та фізичного стану.

Найвищий показник внутрішньої узгодженості було зафіксовано для шкали стосунків ($\alpha = 0,843$), що вказує на високу однорідність пунктів та надійність вимірювання якості міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки.

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя також продемонстрував високий рівень надійності ($\alpha = 0,786$), що підтверджує

узгодженість загального індексу та його придатність для узагальненого аналізу рівня життєвої задоволеності.

З огляду на це, усі шкали методики БіБіСі мають достатній або високий рівень внутрішньої узгодженості, що дозволяє розглядати її як надійний інструмент для комплексної оцінки суб'єктивного благополуччя. Отримані показники забезпечують валідну основу для інтерпретації результатів дослідження.

Таким чином, методологічна організація дослідження, використання валідних інструментів і застосування статистичного аналізу забезпечили надійну емпіричну основу для виявлення можливих гендерних відмінностей психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя. Це дозволило отримати достовірні дані, необхідні для подальших висновків в межах дослідження.

2.2 Аналіз психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок

На першому етапі дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок було використано модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі, яка дозволяє комплексно оцінити основні компоненти суб'єктивного благополуччя, зокрема психологічне благополуччя, фізичний стан, якість міжособистісних стосунків та загальний рівень задоволеності життям.

Застосування цієї методики дало змогу визначити структурні особливості суб'єктивного благополуччя у вибірці, виявити домінуючі рівні його сформованості, а також здійснити порівняльний аналіз показників між чоловіками та жінками. Отримані результати відображають специфіку переживання благополуччя залежно від статі та дозволяють глибше інтерпретувати психологічні відмінності у сприйнятті якості життя. Результати представлені у таблиці 2.5.

**Результати дослідження за методикою суб'єктивного благополуччя
«БіБіСі» у жінок**

Шкали	Рівень		
	Низький	Середний	Високий
Психологічне благополуччя	26,83%	39,02%	34,15%
Фізичне здоров'я та благополуччя	24,39%	36,59%	39,02%
Стосунки	24,39%	75,61%	0,0%
Суб'єктивне благополуччя	21,95%	48,78%	29,27%

Високий рівень психологічного благополуччя (34,15%) відображає наявність внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та здатності позитивно оцінювати життєві події. Такі респондентки демонструють достатній рівень самоприйняття та психологічної адаптації, відчують контроль над власним життям та здатні ефективно справлятися зі стресом.

Середній рівень (39,02%) свідчить про загалом задовільний стан, але з можливими коливаннями настрою та окремими труднощами у сфері самоусвідомлення чи емоційної рівноваги. У цих респондентів зберігається потенціал для підвищення життєвої задоволеності за умови посилення внутрішніх ресурсів.

Низький рівень (26,83%) вказує на наявність емоційного напруження, зниження життєвої задоволеності та труднощі у подоланні стресових ситуацій.

Високий рівень фізичного благополуччя (39,02%) свідчить про позитивне самопочуття, достатній рівень енергії та задоволеність власним фізичним станом.

Середній рівень (36,59%) характеризує респонденток, які загалом задоволені своїм фізичним станом, однак можуть періодично відчувати втому або зниження активності.

Низький рівень (24,39%) пов'язаний із відчуттям виснаження, зниженням фізичної активності та можливими соматичними скаргами.

Середній рівень *задоволеності стосунками* (75,61%) є домінуючим і свідчить про загалом прийнятну якість міжособистісної взаємодії, хоча вона може супроводжуватися окремими труднощами або нестачею емоційної глибини.

Низький рівень (24,39%) вказує на труднощі у встановленні близьких взаємин, можливе відчуття емоційної дистанції або недостатньої підтримки з боку оточення.

Високий рівень (0,00%) у вибірці відсутній, що може свідчити про дефіцит повністю задовільних і гармонійних міжособистісних стосунків серед респонденток.

Високий рівень *загального суб'єктивного благополуччя* (29,27%) відображає позитивний емоційний фон, задоволеність життям та відчуття внутрішньої реалізованості.

Середній рівень (48,78%) є найбільш поширеним і свідчить про помірну задоволеність життям, у якій поєднуються як позитивні, так і проблемні аспекти.

Низький рівень (21,95%) демонструє знижену життєву задоволеність, емоційну втому та відчуття нестачі контролю або реалізованості. Це може бути пов'язане з внутрішніми переживаннями, високими стресовими навантаженнями або недостатньою соціальною підтримкою.

Високий рівень *психологічного благополуччя* (31,71%) свідчить про наявність емоційної стабільності, здатності підтримувати внутрішню рівновагу та позитивно оцінювати життєві події. Такі респонденти характеризуються достатнім рівнем саморегуляції та психологічної адаптивності.

**Результати дослідження за методикою суб'єктивного благополуччя
«БіБіСі» у чоловіків**

Шкали	Рівень		
	Низький	Середний	Високий
Психологічне благополуччя	19,51%	48,78%	31,71%
Фізичне здоров'я та благополуччя	34,15%	43,90%	21,95%
Стосунки	56,10%	43,90%	0,0%
Суб'єктивне благополуччя	24,39%	41,46%	34,15%

Середній рівень (48,78%) є найбільш поширеним і відображає загалом задовільний психоемоційний стан, який може супроводжуватися періодичними труднощами або коливаннями настрою.

Низький рівень (19,51%) вказує на наявність емоційного напруження, знижену стійкість до стресу та труднощі у підтриманні внутрішнього балансу.

Середній рівень *фізичного благополуччя* (43,90%) є домінуючим і характеризує респондентів, які загалом задоволені своїм фізичним станом, хоча можуть періодично відчувати втому або зниження енергії.

Низький рівень (34,15%) свідчить про наявність фізичного виснаження, соматичних труднощів або недостатнього рівня відновлення.

Високий рівень (21,95%) відображає добре самопочуття, енергійність та задоволеність фізичним станом.

Низький рівень задоволеності *стосунками* (56,10%) є найбільш вираженим і вказує на труднощі у встановленні близьких міжособистісних зв'язків, можливе відчуття емоційної дистанції або недостатньої підтримки.

Середній рівень (43,90%) свідчить про відносно стабільні, але не повністю задовільні стосунки, які можуть супроводжуватися окремими труднощами у взаєморозумінні.

Високий рівень (0,00%) відсутній, що вказує на дефіцит повністю гармонійних і глибоких міжособистісних взаємин серед респондентів.

Високий рівень загального суб'єктивного благополуччя (34,15%) відображає позитивне ставлення до життя, відчуття реалізованості та внутрішньої задоволеності.

Середній рівень (41,46%) є найбільш представленим і свідчить про помірну життєву задоволеність із поєднанням позитивних і проблемних аспектів.

Низький рівень (24,39%) демонструє знижену задоволеність життям, емоційну втому та труднощі у підтриманні стабільного психологічного стану.

Порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя жінок і чоловіків виявив як спільні тенденції, так і суттєві відмінності у структурі його компонентів. Загалом для обох груп характерним є домінування середнього рівня за більшістю показників, що свідчить про відносно стабільний, але не максимально виражений рівень психологічного функціонування та життєвої задоволеності.

Водночас встановлено, що жінки демонструють дещо вищі показники фізичного благополуччя, зокрема більшу частку високого рівня, що може свідчити про більш усвідомлене ставлення до власного самопочуття та ресурсів відновлення. Чоловіки ж, у свою чергу, характеризуються дещо вищою часткою середнього рівня психологічного благополуччя, що вказує на відносну стабільність емоційного стану, але без вираженого переходу до високих показників.

Найбільш виразні відмінності простежуються у сфері міжособистісних стосунків. Для чоловіків характерним є значно вищий відсоток низького рівня задоволеності стосунками, що може свідчити про труднощі у встановленні емоційної близькості, обмеженість у вираженні почуттів або недостатню включеність у підтримувальні соціальні зв'язки. Жінки, натомість, демонструють переважання середнього рівня, що вказує на відносно стабільні, хоча й не завжди повністю задовільні міжособистісні взаємини.

Щодо інтегрального показника суб'єктивного благополуччя, у чоловіків спостерігається дещо більша частка високого рівня, що може свідчити про більш узагальнене позитивне оцінювання власного життя, незважаючи на окремі труднощі у конкретних сферах. У жінок, своєю чергою, домінує середній рівень, що відображає більш диференційоване та рефлексивне ставлення до різних аспектів життєвого досвіду.

Таким чином, отримані результати підтверджують наявність статевих особливостей у структурі суб'єктивного благополуччя, які проявляються насамперед у специфіці міжособистісної взаємодії, фізичного самопочуття та узагальненої оцінки життя. Виявлені відмінності доцільно розглядати у контексті психологічних, соціокультурних і поведінкових чинників, що визначають специфіку переживання благополуччя чоловіками та жінками, і враховувати при подальшій інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

За результатами короткого п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR серед жінок було проаналізовано основні особистісні риси: екстраверсію, дружелюбність, добросовісність, емоційну стабільність та відкритість новому досвіду.

Табл. 2.7

Результати дослідження з коротким п'ятифакторним опитувальником особистості TIPI-UKR у жінок

Шкала	Середнє знач. (M)	Медіана	Стандартне відхилення
Екстраверсія	9.83	10	2.35
Дружелюбність	10.4	11	2.21
Добросовісність	11.7	12	2.05
Емоційна стабільність	7.63	7	2.32
Відкритість новому досвіду	10.2	10	2.28

Найвищі середні показники були зафіксовані за шкалою добросовісності ($M = 11,7$), що свідчить про схильність більшості жінок до відповідальності, організованості, самоконтролю та орієнтації на виконання поставлених завдань. Відносно високі значення також отримано за шкалою дружелюбності ($M = 10,4$), що може вказувати на виражену орієнтацію на міжособистісну взаємодію, готовність до співпраці та підтримання позитивних соціальних контактів.

Показники екстраверсії ($M = 9,83$) та відкритості новому досвіду ($M = 10,2$) перебувають на середньому рівні, що свідчить про помірну соціальну активність, достатню гнучкість мислення та здатність до прийняття нового досвіду. Водночас шкала емоційної стабільності продемонструвала найнижче середнє значення ($M = 7,63$), що може вказувати на підвищену емоційну чутливість, схильність до переживань та більшу вразливість до стресових ситуацій.

Аналіз медіанних значень загалом підтверджує рівномірність розподілу результатів у вибірці, оскільки медіани є близькими до середніх значень за всіма шкалами. Показники стандартного відхилення перебувають у межах від 2,05 до 2,35, що свідчить про помірну варіативність результатів та відносну однорідність вибірки.

Таким чином, для жінок у досліджуваній вибірці найбільш характерними є добросовісність та дружелюбність, тоді як найменш вираженою рисою виступає емоційна стабільність. Отримані результати можуть свідчити про поєднання високої соціальної орієнтованості та відповідальності з підвищеною емоційною чутливістю.

За результатами оброблених даних серед чоловіків, найвищі середні показники були отримані за шкалами добросовісності ($M = 11,6$), відкритості новому досвіду ($M = 11,3$) та дружелюбності ($M = 11,0$). Це свідчить про достатньо високий рівень відповідальності, організованості та схильності до дотримання поставлених цілей, а також про відкритість до нових ідей, досвіду та змін. Водночас високі показники дружелюбності можуть вказувати на

здатність підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини та готовність до співпраці.

Табл. 2.8

**Результати дослідження з коротким п'ятифакторним
опитувальником особистості TIPI-UKR у чоловіків**

Шкала	Середнє знач. (М)	Медіана	Стандартне відхилення
Екстраверсія	9.44	9	1.87
Дружелюбність	11.0	11	1.77
Добросовісність	11.6	12	1.56
Емоційна стабільність	9.51	10	2.12
Відкритість новому досвіду	11.3	12	2.21

Показник екстраверсії ($M = 9,44$) перебуває на середньому рівні, що свідчить про помірну соціальну активність та збалансованість між орієнтацією на соціальну взаємодію й внутрішню автономність. Дещо вищі значення порівняно з іншими шкалами продемонструвала емоційна стабільність ($M = 9,51$), що може свідчити про кращу здатність чоловіків зберігати емоційну рівноваженість, контролювати власні переживання та адаптуватися до стресових ситуацій.

Медіанні значення є близькими до середніх показників, що свідчить про відносну рівномірність розподілу результатів у вибірці. Невисокі показники стандартного відхилення (від 1,56 до 2,21) вказують на помірну однорідність вибірки та відсутність різких коливань між індивідуальними результатами респондентів.

Таким чином, для чоловіків у досліджуваній вибірці найбільш характерними є добросовісність, відкритість новому досвіду та дружелюбність, тоді як екстраверсія виявилася менш вираженою. Отримані результати свідчать про поєднання відповідальності, психологічної гнучкості та відносної емоційної рівноваженості у структурі особистісних характеристик чоловіків.

Узагальнюючи результати короткого п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR можна зазначити, що представники обох статей характеризуються достатньо високими показниками добросовісності та дружелюбності, що створює сприятливі умови для підтримання соціальної адаптації, міжособистісної взаємодії та психологічного комфорту. Водночас у чоловіків більш вираженими виявилися емоційна стабільність та відкритість новому досвіду, тоді як жінки продемонстрували вищу емоційну чутливість і дещо нижчу стійкість до стресових впливів. Отримані результати свідчать про наявність статевих відмінностей у структурі особистісних рис, які можуть по-різному впливати на переживання суб'єктивного благополуччя, особливості емоційного реагування та здатність підтримувати внутрішню психологічну рівновагу.

Висновки до розділу II

У другому розділі представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок. Проаналізовано соціально-демографічні характеристики вибірки, зокрема стать, вік, вид зайнятості та наявність дітей, що дозволило охарактеризувати досліджувану сукупність і врахувати особливості життєвого контексту респондентів.

У дослідженні використано модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі, короткий п'ятифакторний опитувальник TIPI-UKR та методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Аналіз внутрішньої узгодженості засвідчив достатній рівень надійності більшості шкал. Найвищі показники α Кронбаха отримано для шкал методики Н. Холла та БіБіСі, тоді як нижчі показники TIPI-UKR є характерними для коротких особистісних опитувальників.

Результати показали, що як у жінок, так і у чоловіків переважає середній рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя, що свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан більшості респондентів. Водночас

чоловіки продемонстрували дещо вищі показники емоційної стабільності та загального суб'єктивного благополуччя, тоді як жінки — вищий рівень фізичного благополуччя. Найбільш проблемною сферою для обох груп виявилися міжособистісні стосунки, що може свідчити про труднощі соціальної взаємодії та недостатній рівень відчуття підтримки.

Аналіз результатів TIPI-UKR засвідчив, що для представників обох статей найбільш характерними є добросовісність і дружелюбність. Жінки продемонстрували нижчі показники емоційної стабільності, тоді як чоловіки - вищий рівень відкритості новому досвіду та емоційної врівноваженості.

Отримані результати свідчать, що суб'єктивне благополуччя є багатокомпонентним феноменом, пов'язаним як з особистісними рисами, так і з особливостями емоційного функціонування. Проведений аналіз створює основу для подальшого дослідження взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя, емоційного інтелекту та особистісних характеристик.

РОЗДІЛ III.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

3.1 Аналіз та інтерпретація результатів

З метою більш глибокого вивчення психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок було здійснено порівняльний аналіз основних показників емоційного інтелекту, особистісних рис та компонентів суб'єктивного благополуччя. Для визначення наявності статистично значущих відмінностей між чоловічою та жіночою вибірками застосовувався t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Використання цього статистичного методу дозволило оцінити, чи відрізняються чоловіки та жінки за рівнем вираженості досліджуваних психологічних характеристик, а також визначити специфіку статевих особливостей у структурі суб'єктивного благополуччя. Отримані результати представлені у таблицях 3.1–3.3.

Табл. 3.1

Результати порівняння показників суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок

Показник	t-критерій Стюдента	p	Величина ефекту Cohend's d
Психологічне благополуччя	-0.142	0.887	-0.0313
Фізичне здоров'я	0.400	0.691	0.0883
Стосунки	0.935	0.352	0.2066
Суб'єктивне благополуччя	0.318	0.752	0.0702

Результати аналізу показали відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за показниками психологічного благополуччя ($t = -0.142$; $p \geq 0,05$), фізичного здоров'я ($t = 0.400$; $p \geq 0,05$),

стосунків ($t = 0.935$; $p \geq 0,05$) та інтегрального показника суб'єктивного благополуччя ($t = 0.318$; $p \geq 0,05$).

Аналіз величини ефекту (Cohen's d) також продемонстрував слабкі або практично відсутні ефекти, що свідчить про мінімальний рівень статевих відмінностей у досліджуваних показниках. Найбільший ефект було виявлено за шкалою «Стосунки» ($d = 0.21$), однак він також відповідає слабкому рівню.

Отримані результати дозволяють припустити, що чоловіки та жінки характеризуються загалом подібним рівнем суб'єктивного благополуччя. Водночас кореляційний та подальший регресійний аналіз показали наявність відмінностей у психологічних механізмах його формування, зокрема у структурі взаємозв'язків між емоційним інтелектом, особистісними рисами та компонентами суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.2

**Результати порівняння показників емоційного інтелекту у чоловіків
та жінок**

Показник	t-критерій Стьюдента	p	Величина ефекту Cohend's d
Емоційна обізнаність	2.715	0.008	0.5997
Управління своїми емоціями	-2.318	0.023	-0.5121
Самотивація	-1.082	0.283	-0.2390
Емпатія	1.536	0.128	0.3392
Розпізнавання емоцій інших людей	0.963	0.339	0.2127
Інтегративний рівень	0.384	0.702	0.0849

Результати аналізу компонентів емоційного інтелекту показали наявність статистично значущих відмінностей за показниками емоційної обізнаності та управління власними емоціями.

Зокрема, жінки продемонстрували вищі показники емоційної обізнаності ($M = 10.22$) порівняно з чоловіками ($M = 6.54$), а виявлені відмінності були статистично значущими ($t = 2.715$; $p \leq 0,01$). Величина ефекту Cohen's $d = 0.60$ свідчить про середню силу ефекту. Отриманий результат може вказувати на більш виражену здатність жінок до усвідомлення, розпізнавання та рефлексії власних емоційних станів.

Водночас чоловіки продемонстрували вищі показники за шкалою управління власними емоціями ($M = 5.90$) порівняно з жінками ($M = 2.63$), а відмінності також виявилися статистично значущими ($t = -2.318$; $p \leq 0,05$). Показник Cohen's $d = -0.51$ відповідає середній величині ефекту. Це може свідчити про більшу схильність чоловіків до емоційного контролю та стримування емоційних проявів.

За іншими компонентами емоційного інтелекту - самотивацією, емпатією, розпізнаванням емоцій інших людей та інтегративним рівнем емоційного інтелекту - статистично значущих статевих відмінностей не виявлено ($p \geq 0,05$). Це дозволяє припустити, що загальний рівень емоційного інтелекту у чоловіків та жінок є відносно подібним, однак окремі його структурні компоненти мають специфічні статеві особливості.

З метою дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Застосування цього статистичного методу дало змогу визначити силу та напрямок зв'язку між компонентами суб'єктивного благополуччя, особистісними рисами та показниками емоційного інтелекту.

Результати кореляційного аналізу для загальної вибірки респондентів, до якої увійшли як жінки, так і чоловіки, засвідчили наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між більшістю компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та показниками суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі. Загалом отримані дані підтверджують, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із більш високими показниками

психологічного, фізичного та соціального благополуччя, а також із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя особистості незалежно від статі. Отримані дані були узагальнені та представлені у таблиці 3.3.

Зокрема, емоційна обізнаність продемонструвала статистично значущі позитивні кореляції з психологічним благополуччям ($p \leq 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,01$), міжособистісними стосунками ($p \leq 0,001$) і загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що здатність усвідомлювати та розуміти власні емоційні переживання пов'язана з вищим рівнем внутрішньої гармонії, кращим емоційним самопочуттям та більш позитивною оцінкою власного життя.

Табл. 3.3

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя (вся вибірка)

Шкали		Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)					
		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.444***	0.585***	0.612***	0.039	0.304**	0.495***
	p	<0.001	<0.001	<0.001	0.730	0.006	<0.001
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0.321**	0.485***	0.469***	0.091	0.324**	0.421***
	p	0.003	<0.001	<0.001	0.418	0.003	<0.001
	Стосунки	0.360***	0.365***	0.521***	0.172	0.352**	0.443***
	p	<0.001	<0.001	<0.001	0.123	0.001	<0.001
	Суб'єктивне благополуччя	0.446***	0.578***	0.630***	0.099	0.370***	0.529***
	p	<0.001	<0.001	<0.001	0.376	<0.001	<0.001

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

*** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.

Особливо виражені позитивні взаємозв'язки були виявлені між управлінням власними емоціями та всіма компонентами суб'єктивного благополуччя: психологічним благополуччям ($p \leq 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,001$), стосунками ($p \leq 0,001$) і загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Отримані результати дозволяють припустити, що здатність до емоційної саморегуляції є одним із ключових чинників підтримання психологічної рівноваги, стресостійкості та позитивного емоційного функціонування особистості.

Самомотивація також продемонструвала позитивні зв'язки з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя, що вказує на важливість внутрішньої активності, цілеспрямованості та здатності підтримувати власну ефективність у досягненні життєвих цілей. Хоча ці зв'язки були менш вираженими порівняно з іншими компонентами емоційного інтелекту, вони підтверджують значущість мотиваційного ресурсу у формуванні позитивного ставлення до життя.

Розпізнавання емоцій інших людей продемонструвало статистично значущі позитивні кореляції з психологічним благополуччям ($p \leq 0,01$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,001$), міжособистісними стосунками ($p \leq 0,01$) і загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що здатність правильно інтерпретувати емоційні стани інших людей сприяє ефективнішій соціальній взаємодії, покращенню якості стосунків та формуванню відчуття психологічного комфорту.

Водночас шкала емпатії не продемонструвала статистично значущих кореляцій із жодним із показників суб'єктивного благополуччя. Такий результат може свідчити про неоднозначність ролі емпатії у структурі психологічного благополуччя. Ймовірно, підвищена емоційна чутливість до переживань інших людей не завжди супроводжується зростанням власного емоційного комфорту та за певних умов може бути пов'язана з емоційним перенапруженням.

Найбільш системні та статистично значущі взаємозв'язки були виявлені між інтегративним рівнем емоційного інтелекту та всіма компонентами суб'єктивного благополуччя: психологічним благополуччям ($p \leq 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,001$), стосунками ($p \leq 0,001$) і загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Отримані результати підтверджують, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує більш ефективну емоційну адаптацію, підтримання внутрішньої рівноваги та загальної задоволеності життям у чоловіків і жінок.

Табл. 3.4

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя (жінки)

Шкали		Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)					
		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.465**	0.596***	0.658***	-0.173	0.099	0.495***
	p	0.002	<0.001	<0.001	0.279	0.538	<0.001
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0.350*	0.401**	0.467**	-0.14391	0.205	0.372*
	p	0.025	0.009	0.002	0.373	0.198	0.016
	Стосунки	0.317*	0.396*	0.482**	0.013	0.241	0.419**
	p	0.044	0.010	0.001	0.934	0.129	0.006
	Суб'єктивне благополуччя	0.438**	0.543***	0.619***	-0.132	0.186	0.489**
	p	0.004	<0.001	<0.001	0.410	0.245	0.001

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

*** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,001$.

Результати кореляційного аналізу у групі жінок засвідчили наявність переважно позитивних статистично значущих взаємозв'язків. Отримані дані дозволяють стверджувати, що особливості суб'єктивного благополуччя жінок пов'язані з рівнем розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, насамперед із навичками емоційної саморегуляції, емоційної усвідомленості та самомотивації.

Зокрема, емоційна обізнаність продемонструвала позитивні статистично значущі кореляції з психологічним благополуччям ($p \leq 0,01$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,05$), стосунками ($p \leq 0,05$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що жінки з вищим рівнем усвідомлення власних емоцій характеризуються більш позитивним сприйняттям свого життя, кращою психологічною адаптацією та вищим рівнем задоволеності міжособистісною взаємодією. Виявлені взаємозв'язки мають помірний характер, що вказує на стабільний зв'язок між емоційною усвідомленістю та показниками благополуччя.

Найбільш виражені взаємозв'язки були виявлені між управлінням власними емоціями та компонентами суб'єктивного благополуччя. Зокрема, зафіксовано статистично значущі позитивні кореляції з психологічним благополуччям ($p \leq 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,01$), стосунками ($p \leq 0,05$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Отримані результати дозволяють припустити, що жінки з більш розвиненими навичками емоційної саморегуляції характеризуються вищим рівнем внутрішньої стабільності, кращим емоційним самопочуттям та більш позитивною оцінкою власного життя. Особливо тісний зв'язок із психологічним та загальним суб'єктивним благополуччям підкреслює значущість емоційного контролю у структурі психологічного функціонування жінок.

Самомотивація також продемонструвала системні позитивні кореляції з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя: психологічним благополуччям ($p \leq 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,01$), стосунками ($p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Це

свідчить про те, що вищий рівень внутрішньої мотивації, активності та здатності підтримувати власну цілеспрямованість пов'язаний із більшою життєвою задоволеністю та психологічною стійкістю жінок. Виявлені взаємозв'язки можна охарактеризувати як помірні та достатньо стійкі.

Водночас показники емпатії та розпізнавання емоцій інших людей не продемонстрували статистично значущих кореляцій із компонентами суб'єктивного благополуччя. Це може свідчити про те, що в межах даної вибірки особливості суб'єктивного благополуччя жінок більшою мірою пов'язані з внутрішніми механізмами емоційного функціонування, ніж із міжособистісною емоційною чутливістю чи орієнтацією на переживання інших людей.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту продемонстрував позитивні статистично значущі взаємозв'язки з психологічним благополуччям ($p \leq 0,01$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,05$), стосунками ($p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,01$). Отримані результати підтверджують, що вищий загальний рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більш позитивним емоційним самопочуттям, кращою психологічною адаптацією та вищою задоволеністю життям у жінок.

Найбільш виражені зв'язки спостерігаються із психологічним та загальним суб'єктивним благополуччям, що дозволяє розглядати емоційну компетентність як важливий психологічний ресурс підтримання внутрішньої гармонії особистості.

Результати кореляційного аналізу у групі чоловіків засвідчили наявність переважно позитивних статистично значущих взаємозв'язків між компонентами суб'єктивного благополуччя та показниками емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Отримані результати свідчать про те, що особливості суб'єктивного благополуччя чоловіків пов'язані з рівнем розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, насамперед здатністю до емоційної саморегуляції, самомотивації та емоційної емпатії.

**Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та
суб'єктивного благополуччя (чоловіки)**

Шкали		Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)					
		Емоційна обізнаність	Управлін ня своїми емоціями	Самомот ивація	Емпатія	Розпізнав ання емоцій інших людей	Інтегратив ний рівень емоційного інтелекту
Методика «Модифіко вана шкала суб'єктивно го благополуч чя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.465**	0.596***	0.658***	-0.173	0.099	0.495***
	p	0.002	<0.001	<0.001	0.279	0.538	<0.001
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0.350*	0.401**	0.467**	-0.14391	0.205	0.372*
	p	0.025	0.009	0.002	0.373	0.198	0.016
	Стосунки	0.317*	0.396*	0.482**	0.013	0.241	0.419**
	p	0.044	0.010	0.001	0.934	0.129	0.006
	Суб'єктивне благополуччя	0.438**	0.543***	0.619***	-0.132	0.186	0.489**
	p	0.004	<0.001	<0.001	0.410	0.245	0.001

Емоційна обізнаність продемонструвала позитивні статистично значущі кореляції з психологічним благополуччям ($p \leq 0,01$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,05$), стосунками ($p \leq 0,05$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що чоловіки, які краще усвідомлюють власні емоційні переживання, характеризуються більш позитивним емоційним самопочуттям, вищим рівнем життєвої задоволеності та кращою оцінкою власного психологічного стану. Найбільш виражений зв'язок спостерігається із загальним суб'єктивним благополуччям, що підкреслює значущість емоційної усвідомленості для загального сприйняття якості життя чоловіками.

Найбільш стійкі та виражені взаємозв'язки були зафіксовані між управлінням власними емоціями та компонентами суб'єктивного благополуччя.

Зокрема, встановлено позитивні статистично значущі кореляції з психологічним благополуччям ($p \leq 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,001$), стосунками ($p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Отримані результати дозволяють припустити, що здатність чоловіків контролювати та регулювати власні емоційні стани пов'язана з більш високим рівнем психологічної стійкості, кращим фізичним самопочуттям та загальною задоволеністю життям. Виявлені взаємозв'язки мають помірний та місцями достатньо сильний характер, що свідчить про важливу роль емоційної саморегуляції у структурі суб'єктивного благополуччя чоловіків.

Самомотивація також продемонструвала системні позитивні кореляції з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя: психологічним благополуччям ($p \leq 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,001$), стосунками ($p \leq 0,001$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що чоловіки з вищим рівнем внутрішньої мотивації, активності та орієнтації на досягнення цілей мають більш позитивне сприйняття власного життя, краще оцінюють власний психологічний і фізичний стан та демонструють вищий рівень задоволеності міжособистісними взаєминами. Високий рівень статистичної значущості вказує на стабільність та вираженість виявлених взаємозв'язків.

Показник розпізнавання емоцій інших людей продемонстрував менш виражені взаємозв'язки із суб'єктивним благополуччям. Статистично значущі позитивні кореляції були виявлені лише з фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,05$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,05$), тоді як зв'язки з психологічним благополуччям та стосунками не досягли рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що здатність чоловіків розуміти емоційні стани інших людей меншою мірою пов'язана з їхнім внутрішнім психологічним комфортом, ніж навички саморегуляції та самомотивації.

На відміну від жіночої вибірки, показник емпатії у чоловіків продемонстрував позитивні статистично значущі взаємозв'язки з усіма

компонентами суб'єктивного благополуччя: психологічним благополуччям ($p \leq 0,01$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,01$), стосунками ($p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Отримані результати дозволяють припустити, що здатність до емоційного співпереживання та емоційної включеності у міжособистісну взаємодію є важливим психологічним ресурсом підтримання суб'єктивного благополуччя чоловіків. Найбільш виражений зв'язок спостерігається із загальним суб'єктивним благополуччям, що свідчить про значущість емоційної близькості та міжособистісної підтримки у структурі чоловічого благополуччя.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту продемонстрував позитивні статистично значущі взаємозв'язки з психологічним благополуччям ($p \leq 0,001$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,01$), стосунками ($p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Це підтверджує, що більш високий загальний рівень емоційного інтелекту пов'язаний із позитивнішим емоційним самопочуттям, вищою життєвою задоволеністю та кращою психологічною адаптацією чоловіків. Найбільш виражені взаємозв'язки спостерігаються із психологічним та загальним суб'єктивним благополуччям, що дозволяє розглядати емоційний інтелект як важливий психологічний ресурс підтримання внутрішньої стабільності та гармонії особистості.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу між показниками емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та компонентами суб'єктивного благополуччя за модифікованою шкалою БІБІСІ дозволило виявити як спільні закономірності, так і специфічні особливості у чоловічій та жіночій вибірках. Враховуючи достатній рівень внутрішньої узгодженості шкал методики Н. Холла ($\alpha = 0.757\text{--}0.864$) та шкали БІБІСІ ($\alpha = 0.733\text{--}0.843$), отримані дані можна розглядати як статистично надійні та придатні для змістовної психологічної інтерпретації.

У чоловічій вибірці спостерігається більш розгалужена система статистично значущих зв'язків між компонентами емоційного інтелекту та показниками суб'єктивного благополуччя. Зокрема, управління власними

емоціями та самомотивація демонструють найстабільніші асоціації із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя, що вказує на їхню роль як базових регуляторних механізмів емоційної рівноваги. Особливої уваги набуває емпатія, яка в чоловічій вибірці виявляє ширший спектр зв'язків із різними компонентами благополуччя, включно з міжособистісною сферою та суб'єктивною оцінкою фізичного стану. Така конфігурація може свідчити про те, що для чоловіків емоційна чутливість до інших людей у поєднанні з навичками саморегуляції формує цілісний ресурс психологічної стабільності.

У жіночій вибірці структура кореляцій має більш диференційований та селективний характер. Найбільш стійкі взаємозв'язки зафіксовано між показниками управління емоціями, самомотивації та психологічного благополуччя, що підкреслює провідну роль внутрішніх регуляторних процесів у формуванні загального суб'єктивного стану. Водночас емпатія та здатність до розпізнавання емоцій інших людей не демонструють виражених статистично значущих зв'язків із компонентами суб'єктивного благополуччя, що може вказувати на їхню опосередковану або контекстуальну роль у структурі психологічного функціонування жінок.

Отримані результати загалом підтверджують наявність значущих взаємозв'язків між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям у вибірці дослідження, однак виявляють різну організацію цих зв'язків залежно від статі. Для чоловіків більш вираженою є роль міжособистісних компонентів емоційного інтелекту у забезпеченні загального психологічного комфорту, тоді як у жінок домінують внутрішньо-особистісні механізми емоційної регуляції та стабілізації афективного стану. Така відмінність відображає різні психологічні стратегії підтримання суб'єктивного благополуччя в межах двох статевих груп.

Результати кореляційного аналізу у групі чоловіків (табл. 3.6) засвідчили наявність переважно позитивних статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та окремими особистісними рисами за коротким п'ятифакторним опитувальником TPI-UKR. Отримані дані дозволяють припустити, що особливості емоційного

функціонування чоловіків пов'язані насамперед із рівнем емоційної стабільності, добросовісності, дружелюбності та відкритості новому досвіду, тоді як показник екстраверсії не продемонстрував статистично значущих взаємозв'язків із компонентами емоційного інтелекту.

Емоційна обізнаність продемонструвала позитивні статистично значущі кореляції з дружелюбністю ($p \leq 0,01$), добросовісністю ($p \leq 0,05$) та відкритістю новому досвіду ($p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що чоловіки, які краще усвідомлюють власні емоційні переживання, характеризуються більшою схильністю до конструктивної міжособистісної взаємодії, відповідальності та готовності до сприйняття нового досвіду. Водночас відсутність статистично значущих зв'язків із емоційною стабільністю та екстраверсією може свідчити про те, що саме усвідомлення емоцій не завжди пов'язане з емоційною врівноваженістю чи соціальною активністю.

Управління власними емоціями продемонструвало позитивні статистично значущі взаємозв'язки з дружелюбністю ($p \leq 0,05$), добросовісністю ($p \leq 0,01$), емоційною стабільністю ($p \leq 0,001$) та відкритістю новому досвіду ($p \leq 0,05$). Найбільш виражений зв'язок був зафіксований саме з емоційною стабільністю, що свідчить про важливу роль емоційної саморегуляції у підтриманні психологічної врівноваженості чоловіків. Отримані результати дозволяють припустити, що чоловіки, які здатні ефективно контролювати власні емоційні реакції, є більш стійкими до стресу, відповідальними та психологічно адаптивними.

Самомотивація також продемонструвала системні позитивні кореляції з дружелюбністю ($p \leq 0,05$), добросовісністю ($p \leq 0,01$), емоційною стабільністю ($p \leq 0,001$) та відкритістю новому досвіду ($p \leq 0,001$). Найбільш сильні взаємозв'язки спостерігаються з емоційною стабільністю та відкритістю новому досвіду, що свідчить про те, що внутрішня мотивація чоловіків пов'язана зі здатністю підтримувати емоційну рівновагу, прагненням до саморозвитку та готовністю до нових життєвих ситуацій. Виявлені взаємозв'язки мають помірний та достатньо стійкий характер.

**Кореляційні зв'язки між показниками п'ятифакторного особистісного
опитувальника TIPI-UKR та емоційного інтелекту (чоловіків)**

Шкали		П'ятифакторний особистісний опитувальник TIPI-UKR				
		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)	Емоційна обізнаність	0.089	0.414*	0.340*	0.081	0.385*
	p	0.580	0.007	0.029	0.616	0.013
	Управління своїми емоціями	0.041	0.321*	0.453*	0.508***	0.374*
	p	0.797	0.041	0.003	<0.001	0.016
	Самотивація	0.188	0.359*	0.462**	0.526***	0.496***
	p	0.239	0.021	0.002	<0.001	<0.001
	Емпатія	0.068	0.288	0.273	0.163	0.312*
	p	0.671	0.068	0.084	0.308	0.047
	Розпізнавання емоцій інших людей	0.245	0.207	0.262	0.249	0.288
	p	0.122	0.195	0.097	0.116	0.067
	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0.145	0.352*	0.392*	0.326*	0.411**
	p	0.365	0.024	0.011	0.037	0.008

Емпатія продемонструвала статистично значущий позитивний взаємозв'язок лише з відкритістю новому досвіду ($p \leq 0,05$), тоді як інші особистісні характеристики не досягли рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що здатність чоловіків до емоційного співпереживання більшою мірою пов'язана з когнітивною гнучкістю, відкритістю до нового досвіду та готовністю приймати різноманітність емоційних проявів, ніж із традиційними характеристиками міжособистісної взаємодії чи емоційної стабільності.

Показник розпізнавання емоцій інших людей не продемонстрував статистично значущих взаємозв'язків із жодною з особистісних рис за TPI-UKR. Це може свідчити про відносну автономність даного компонента емоційного інтелекту від базових особистісних характеристик у чоловічій вибірці або про його ситуативний характер.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту продемонстрував позитивні статистично значущі взаємозв'язки з дружелюбністю ($p \leq 0,05$), добросовісністю ($p \leq 0,05$), емоційною стабільністю ($p \leq 0,05$) та відкритістю новому досвіду ($p \leq 0,01$). Найбільш виражений зв'язок був зафіксований із відкритістю новому досвіду, що свідчить про важливість когнітивної гнучкості, здатності до прийняття нового досвіду та психологічної відкритості у структурі загального емоційного інтелекту чоловіків. Загалом результати підтверджують, що емоційний інтелект у чоловічій вибірці найбільш тісно пов'язаний із рисами, які забезпечують психологічну адаптивність, самоконтроль та ефективне функціонування особистості.

Результати кореляційного аналізу у групі жінок засвідчили наявність меншої кількості статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та особистісними рисами за коротким п'ятифакторним опитувальником TPI-UKR порівняно з чоловічою вибіркою. Водночас отримані результати демонструють чітку тенденцію до найбільш тісного зв'язку компонентів емоційного інтелекту саме з емоційною стабільністю, що дозволяє розглядати її як один із ключових особистісних ресурсів емоційного функціонування жінок.

Емоційна обізнаність продемонструвала позитивний статистично значущий взаємозв'язок лише з емоційною стабільністю ($p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що жінки, які краще усвідомлюють власні емоційні переживання, характеризуються вищим рівнем психологічної врівноваженості, емоційної стійкості та здатності ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. Високий рівень статистичної значущості вказує на достатньо сильний та стабільний характер цього взаємозв'язку.

Таблиця 3.7

**Кореляційні зв'язки між показниками п'ятифакторного особистісного
опитувальника TIPI-UKR та емоційного інтелекту (жінок)**

Шкали		П'ятифакторний особистісний опитувальник TIPI-UKR				
		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)	Емоційна обізнаність	0.044	0.281	0.268	0.582***	-0.015
	p	0.787	0.075	0.091	<0.001	0.926
	Управління своїми емоціями	0.043	0.219	0.370*	0.727***	0.438*
	p	0.788	0.170	0.017	<0.001	0.004
	Самотивація	0.057	0.168	0.269	0.741***	0.308
	p	0.724	0.295	0.089	<0.001	0.050
	Емпатія	-0.080	0.282	-0.087	-0.320*	-0.161
	p	0.617	0.074	0.589	0.041	0.313
	Розпізнавання емоцій інших людей	0.099	0.281	-0.205	-0.052	-0.017
	p	0.538	0.075	0.198	0.746	0.916
	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0.043	0.327*	0.200	0.517***	0.196
	p	0.790	0.037	0.210	<0.001	0.220

Управління власними емоціями продемонструвало позитивні статистично значущі кореляції з добросовісністю ($p \leq 0,05$), емоційною стабільністю ($p \leq 0,001$) та відкритістю новому досвіду ($p \leq 0,01$). Найбільш виражений зв'язок був зафіксований з емоційною стабільністю, що підтверджує важливу роль емоційної саморегуляції у підтриманні психологічної рівноваги жінок. Водночас зв'язки з добросовісністю та відкритістю новому досвіду свідчать про те, що здатність контролювати власні емоції пов'язана також із відповідальністю, організованістю та готовністю до сприйняття нового досвіду.

Самомотивація продемонструвала позитивний статистично значущий взаємозв'язок лише з емоційною стабільністю ($p \leq 0,001$). Це дозволяє припустити, що внутрішня мотивація жінок, їхня здатність підтримувати активність та спрямованість на досягнення цілей тісно пов'язана саме з емоційною врівноваженістю та психологічною стійкістю. Виявлений взаємозв'язок має достатньо виражений характер, що підкреслює значущість емоційної стабільності у структурі особистісного функціонування жінок.

Емпатія продемонструвала позитивний статистично значущий взаємозв'язок лише з емоційною стабільністю ($p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що жінки з вищим рівнем емоційної врівноваженості більш схильні до емоційного співпереживання та здатності розуміти переживання інших людей. Водночас відсутність значущих взаємозв'язків з іншими особистісними рисами може свідчити про більш автономний характер емпатії у структурі жіночої особистості.

Показник розпізнавання емоцій інших людей не продемонстрував статистично значущих взаємозв'язків із жодною з особистісних рис за TPI-UKR. Це може свідчити про те, що здатність жінок розпізнавати емоційні стани інших людей меншою мірою визначається базовими особистісними характеристиками та може залежати від інших психологічних або соціальних чинників.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту продемонстрував позитивні статистично значущі взаємозв'язки з дружелюбністю ($p \leq 0,05$) та емоційною стабільністю ($p \leq 0,001$). Найбільш сильний зв'язок спостерігається саме з емоційною стабільністю, що дозволяє розглядати її як провідний особистісний чинник загального рівня емоційного інтелекту у жінок. Водночас зв'язок із дружелюбністю свідчить про те, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більшою орієнтацією на позитивну міжособистісну взаємодію та соціальну підтримку.

Загалом результати кореляційного аналізу у жіночій вибірці свідчать про те, що емоційний інтелект найбільш тісно пов'язаний саме з емоційною

стабільністю, тоді як інші особистісні риси демонструють менш виражені або ситуативні взаємозв'язки. Це дозволяє припустити, що психологічна врівноваженість виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів емоційного функціонування та психологічної адаптації жінок.

При інтерпретації результатів важливо враховувати психометричні характеристики методик. Шкали емоційного інтелекту продемонстрували достатній рівень внутрішньої узгодженості, тоді як окремі шкали TIPI-UKR характеризувалися помірними показниками надійності, що відповідає особливостям коротких п'ятифакторних опитувальників та потребує обережності при інтерпретації слабких взаємозв'язків.

У чоловічій вибірці було зафіксовано більшу кількість статистично значущих кореляцій між компонентами емоційного інтелекту та особистісними рисами. Найбільш стійкі взаємозв'язки спостерігались із емоційною стабільністю, добросовісністю та відкритістю новому досвіду. Особливо вираженими були кореляції між управлінням емоціями, самомотивацією та емоційною стабільністю. Це свідчить про те, що емоційний інтелект чоловіків значною мірою пов'язаний із психологічною врівноваженістю, самоконтролем та здатністю до адаптивного функціонування.

У жіночій вибірці структура взаємозв'язків виявилась більш концентрованою навколо показника емоційної стабільності. Саме ця риса продемонструвала найбільшу кількість статистично значущих кореляцій із компонентами емоційного інтелекту. Інші особистісні характеристики або не виявили значущих зв'язків, або продемонстрували поодинокі кореляції. Це може свідчити про те, що у жінок емоційний інтелект більшою мірою інтегрований із внутрішньою психологічною стійкістю та механізмами емоційної саморегуляції.

Загалом результати дозволяють припустити, що структура емоційного інтелекту має певні статеві особливості. У чоловіків вона характеризується більшою кількістю міжособистісних та особистісних взаємозв'язків, тоді як у

жінок центральне місце займає емоційна стабільність як базовий психологічний ресурс ефективного емоційного функціонування.

Досліджуючи кореляційні зв'язки між показниками п'ятифакторного особистісного опитувальника TIPI-UKR та суб'єктивного благополуччя БіБіСі у жіночій вибірці (табл. 3.8) результати засвідчили наявність обмеженої кількості статистично значущих взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі та особистісними рисами за TIPI-UKR.

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки між показниками п'ятифакторного особистісного опитувальника TIPI-UKR та суб'єктивного благополуччя БіБіСі (жінок)

Шкали		П'ятифакторний особистісний опитувальник TIPI-UKR				
		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.232	0.019	0.225	0.795***	0.321**
	p	0.144	0.907	0.157	<0.001	0.041
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0.206	0.174	-0.032	0.583***	0.340*
	p	0.195	0.277	0.841	<0.001	0.030
	Стосунки	0.173	0.024	-0.054	0.485**	0.183
	p	0.279	0.880	0.739	0.001	0.252
	Суб'єктивне благополуччя	0.234	0.076	0.086	0.729***	0.327*
	p	0.141	0.636	0.592	<0.001	0.037

Загалом найбільш значущою особистісною характеристикою виявилася емоційна стабільність, яка продемонструвала позитивні кореляції з фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,001$), стосунками ($p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що емоційно врівноважені жінки характеризуються кращим самопочуттям, більш гармонійними міжособистісними взаєминами та вищим рівнем життєвої задоволеності.

Крім того, відкритість новому досвіду продемонструвала позитивні статистично значущі взаємозв'язки з фізичним здоров'ям та благополуччям ($p \leq 0,05$) і загальним суб'єктивним благополуччям ($p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що гнучкість мислення, готовність до нового досвіду та особистісного розвитку пов'язані з більш позитивним сприйняттям власного життя.

Водночас психологічне благополуччя не продемонструвало статистично значущих кореляцій із жодною з особистісних рис, а такі характеристики як екстраверсія, дружелюбність та добросовісність не виявили значущих взаємозв'язків із компонентами суб'єктивного благополуччя. Загалом результати дозволяють зробити висновок, що у жіночій вибірці суб'єктивне благополуччя найбільшою мірою пов'язане саме з емоційною стабільністю як ключовим ресурсом психологічної адаптації та внутрішньої рівноваги.

Результати кореляційного аналізу у чоловічій вибірці також засвідчили наявність порівняно невеликої кількості статистично значущих взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі та особистісними рисами за TIPI-UKR. Водночас отримані результати дозволяють визначити окремі особистісні характеристики, які мають найбільше значення для суб'єктивного благополуччя чоловіків.

Зокрема, психологічне благополуччя продемонструвало позитивний статистично значущий взаємозв'язок із добросовісністю ($p \leq 0,05$), що може свідчити про те, що більш відповідальні, організовані та цілеспрямовані чоловіки характеризуються вищим рівнем внутрішньої впорядкованості та психологічного комфорту.

Таблиця 3.9

**Кореляційні зв'язки між показниками п'ятифакторного особистісного
опитувальника TIPI-UKR та суб'єктивного благополуччя БіБіСі
(чоловіки)**

Шкали		П'ятифакторний особистісний опитувальник TIPI-UKR				
		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.145	0.257	0.371*	0.213	0.289
	r	0.366	0.104	0.017	0.181	0.067
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0.116	-0.064	0.180	0.321*	0.043
	r	0.470	0.691	0.260	0.041	0.788
	Стосунки	0.364*	-0.098	0.071	0.247	0.501***
	r	0.019	0.542	0.659	0.119	<0.001
	Суб'єктивне благополуччя	0.225	0.101	0.295	0.300	0.322*
	r	0.158	0.532	0.061	0.057	0.040

Фізичне здоров'я та благополуччя позитивно корелювало з емоційною стабільністю ($p \leq 0,05$). Це дозволяє припустити, що емоційно врівноважені чоловіки краще оцінюють власне самопочуття та є менш схильними до емоційного виснаження й стресового перенапруження.

Найбільш виражені взаємозв'язки були зафіксовані у сфері міжособистісних стосунків. Зокрема, показник стосунків позитивно корелював з екстраверсією ($p \leq 0,05$) та відкритістю новому досвіду ($p \leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що більш соціально активні, відкриті до взаємодії та

нового досвіду чоловіки характеризуються вищим рівнем задоволеності міжособистісними взаєминами.

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя продемонстрував позитивний статистично значущий взаємозв'язок лише з відкритістю новому досвіду ($p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що психологічна гнучкість, готовність до нових вражень та відкритість до змін виступають важливими ресурсами підтримання загального відчуття життєвої задоволеності у чоловіків.

Загалом результати свідчать про те, що у чоловічій вибірці суб'єктивне благополуччя пов'язане з ширшим спектром особистісних характеристик, ніж у жінок, однак найбільше значення мають відкритість новому досвіду, емоційна стабільність та окремі аспекти соціальної активності.

3.2 Регресійний аналіз предикторів суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок

З метою поглибленого вивчення психологічних чинників суб'єктивного благополуччя було проведено регресійний аналіз, спрямований на визначення найбільш значущих предикторів суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок. На відміну від кореляційного аналізу, який дозволяє встановити наявність, напрямок і силу взаємозв'язків між змінними, регресійний аналіз дає можливість оцінити внесок кожного окремого психологічного показника у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя. У межах дослідження як предиктори були використані компоненти емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та особистісні риси за коротким п'ятифакторним опитувальником TIPI-UKR, а залежною змінною виступав інтегральний показник суб'єктивного благополуччя за модифікованою шкалою Бі-Бі-Сі. Проведення окремого аналізу для чоловічої та жіночої вибірок, а також для загальної вибірки дозволило виявити як спільні, так і специфічні психологічні механізми формування суб'єктивного благополуччя з урахуванням статевих особливостей.

Табл. 3.10

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне благополуччя (жінки)

Модель	R	R^2
1	0.706	0.498

У жіночій вибірці було проведено множинний регресійний аналіз з метою визначення внеску компонентів емоційного інтелекту у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя. Як залежну змінну було використано інтегральний показник суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі, а як предиктори - компоненти емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.

Табл. 3.11

Модель множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне благополуччя (жінки)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p-рівень
Емоційна обізнаність	0.310	0.0930	0.476	0.637
Управління своїми емоціями	-0.133	-0.0583	-0.226	0.822
Самотивація	1.218	0.6066	2.212	0.034
Емпатія	-1.167	-0.4454	-2.760	0.009
Розпізнавання емоцій інших людей	0.958	0.2952	1.870	0.070

Отримані результати показали, що найбільш значущим предиктором суб'єктивного благополуччя у жінок виступає самотивація ($\beta = 0.607$; $p \leq 0,05$). Виявлений позитивний зв'язок свідчить про те, що жінки з вищим рівнем внутрішньої мотивації, цілеспрямованості та здатності підтримувати власну активність характеризуються вищим рівнем життєвої задоволеності,

емоційного комфорту та загального суб'єктивного благополуччя. Даний показник має найбільший стандартизований коефіцієнт серед усіх предикторів, що дозволяє розглядати самомотивацію як провідний психологічний ресурс благополуччя у жіночій вибірці.

Водночас показник емпатії продемонстрував статистично значущий негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($\beta = -0.445$; $p \leq 0,01$). Це може свідчити про те, що надмірна емоційна чутливість, схильність до глибокого переживання емоцій інших людей та високий рівень емоційного включення можуть супроводжуватися підвищеним психологічним навантаженням, емоційним виснаженням або внутрішньою напругою, що негативно позначається на загальному відчутті благополуччя жінок.

Інші компоненти емоційного інтелекту - емоційна обізнаність ($\beta = 0.093$; $p \geq 0,05$), управління власними емоціями ($\beta = -0.058$; $p \geq 0,05$) та розпізнавання емоцій інших людей ($\beta = 0.295$; $p \geq 0,05$) - не продемонстрували статистично значущого внеску у прогнозування суб'єктивного благополуччя. Водночас показник розпізнавання емоцій інших людей виявив тенденцію до статистичної значущості ($p = 0.070$), що може свідчити про потенційний вплив цієї характеристики за умови більшої вибірки.

Загалом результати регресійного аналізу дозволяють зробити висновок, що у жіночій вибірці ключову роль у формуванні суб'єктивного благополуччя відіграють внутрішні механізми самомотивації, тоді як надмірно виражена емпатійність може виступати чинником психологічного перевантаження та зниження емоційного комфорту.

У чоловічій вибірці було проведено множинний регресійний аналіз з метою визначення внеску компонентів емоційного інтелекту у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя. Залежною змінною виступав інтегральний показник суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі, а предикторами - компоненти емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.

Табл. 3.12

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі
множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне благополуччя
(чоловіки)**

Модель	R	R^2
1	0.792	0.575

Табл. 3.13

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне
благополуччя (чоловіки)**

Показник	Оцінка	Стандартна помилка	t	p
Емоційна обізнаність	0.310	0.170	0.907	0.371
Управління своїми емоціями	1.283	0.556	3.158	0.003
Самотивація	0.579	0.306	1.187	0.243
Емпатія	-1.063	-0.606	-3.056	0.004
Розпізнавання емоцій інших людей	0.449	0.260	0.921	0.363

Результати аналізу показали, що найбільш значущим позитивним предиктором суб'єктивного благополуччя у чоловіків є управління власними емоціями ($\beta = 0.556$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чоловіки, які характеризуються кращою здатністю контролювати власні емоційні реакції, підтримувати емоційну рівновагу та ефективно регулювати внутрішні переживання, демонструють вищий рівень життєвої задоволеності та психологічного комфорту. Отриманий результат підтверджує важливу роль емоційної саморегуляції як одного з ключових психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя чоловіків.

Водночас емпатія продемонструвала статистично значущий негативний внесок у прогнозування суб'єктивного благополуччя ($\beta = -0.606$; $p \leq 0,01$). Отримані результати можуть свідчити про те, що надмірна емоційна залученість у переживання інших людей або підвищена чутливість до емоційного стану оточення можуть супроводжуватися внутрішнім емоційним напруженням, що негативно впливає на загальний рівень благополуччя чоловіків.

Інші компоненти емоційного інтелекту - емоційна обізнаність ($\beta = 0.170$; $p \geq 0,05$), самомотивація ($\beta = 0.306$; $p \geq 0,05$) та розпізнавання емоцій інших людей ($\beta = 0.260$; $p \geq 0,05$) - не продемонстрували статистично значущого внеску у прогнозування суб'єктивного благополуччя. Це дозволяє припустити, що хоча зазначені характеристики можуть бути пов'язані із загальним емоційним функціонуванням особистості, вони не виступають самостійними визначальними предикторами благополуччя у чоловічій вибірці.

Загалом результати регресійного аналізу свідчать про те, що у чоловіків провідне значення для суб'єктивного благополуччя має здатність до ефективної емоційної саморегуляції, тоді як надмірна емпатійність може виступати чинником емоційного перевантаження та психологічного виснаження. Отримані результати підтверджують наявність статевих особливостей у структурі психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.14

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне благополуччя (вся вибірка)

Модель	R	R^2
1	0.707	0.467

Для уточнення загальних психологічних закономірностей формування суб'єктивного благополуччя було проведено множинний регресійний аналіз на загальній вибірці респондентів. Як залежну змінну використано інтегральний показник суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі, а як предиктори -

компоненти емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Проведення загальної регресійної моделі дозволило визначити, які саме компоненти емоційного інтелекту виступають найбільш значущими предикторами суб'єктивного благополуччя незалежно від статевих особливостей, а також порівняти отримані результати з окремими моделями чоловічої та жіночої вибірок.

Результати аналізу показали, що статистично значущий позитивний внесок у прогнозування суб'єктивного благополуччя здійснює самомотивація ($\beta = 0.353$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що здатність особистості підтримувати внутрішню мотивацію, спрямованість на досягнення цілей та активне подолання труднощів пов'язана з вищим рівнем життєвої задоволеності та емоційного комфорту. Отримані результати узгоджуються з даними окремого аналізу жіночої вибірки, де самомотивація також виступала найбільш вираженим позитивним предиктором суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.15

Модель множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне благополуччя (вся вибірка)

Показник	Оцінка	Стандартна помилка	t	p
Емоційна обізнаність	0.473	0.208	1.61	0.112
Управління своїми емоціями	0.419	0.189	1.25	0.216
Самомотивація	0.688	0.353	2.00	0.049
Емпатія	-1.013	-0.480	-3.68	<0.001
Розпізнавання емоцій інших людей	0.752	0.332	2.33	0.022

Також статистично значущий позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям продемонструвало розпізнавання емоцій інших людей ($\beta =$

0.332; $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що здатність адекватно інтерпретувати емоційні стани оточення, ефективно вибудовувати соціальну взаємодію та підтримувати міжособистісний контакт позитивно впливає на загальне відчуття психологічного комфорту та задоволеності життям.

Водночас емпатія виявила статистично значущий негативний внесок у прогнозування суб'єктивного благополуччя ($\beta = -0.480$; $p \leq 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що надмірна емоційна включеність у переживання інших людей може супроводжуватися підвищеним психологічним навантаженням, емоційним виснаженням та внутрішньою напругою, що негативно позначається на суб'єктивному благополуччі особистості. Аналогічна тенденція була виявлена як у жіночій, так і у чоловічій вибірках, що дозволяє розглядати емпатію як універсальний фактор потенційного емоційного перевантаження незалежно від статі.

Показники емоційної обізнаності ($\beta = 0.208$; $p \geq 0,05$) та управління власними емоціями ($\beta = 0.189$; $p \geq 0,05$) не продемонстрували статистично значущого внеску у загальній моделі. Це може свідчити про те, що самі по собі здатність усвідомлювати власні емоції та контролювати емоційні реакції не завжди виступають безпосередніми предикторами суб'єктивного благополуччя без взаємодії з іншими особистісними ресурсами.

Порівняння загальної регресійної моделі з окремими моделями чоловічої та жіночої вибірок дозволило встановити наявність певних статевих особливостей у структурі психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя. Зокрема, у жінок найбільш вираженим позитивним предиктором виступала самомотивація, тоді як у чоловіків - управління власними емоціями. Водночас негативний вплив емпатії на суб'єктивне благополуччя був характерний для обох груп, що свідчить про універсальний характер цього психологічного механізму. Отримані результати підтверджують доцільність врахування статевих особливостей при аналізі психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості.

Табл. 3.16

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі
множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне благополуччя
(жінки)**

Модель	R	R^2
1	0.792	0.573

У жіночій вибірці було проведено множинний регресійний аналіз з метою визначення внеску особистісних рис у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя. Як предиктори були використані показники короткого п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR, а залежною змінною виступав інтегральний показник суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі.

Табл. 3.17

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне
благополуччя (жінки)**

Показник	Оцінка	Стандартна помилка	t	p
Екстраверсія	0.829	0.123	1.130	0.266
Дружелюбність	0.775	0.108	0.997	0.326
Добросовісність	-1.622	-0.210	-1.857	0.072
Емоційна стабільність	5.077	0.743	6.793	<0.001
Відкритість новому досвіду	1.419	0.204	1.778	0.084

Результати аналізу показали, що найбільш значущим предиктором суб'єктивного благополуччя у жінок є емоційна стабільність ($\beta = 0.743$; $p \leq 0,001$). Виявлений сильний позитивний зв'язок свідчить про те, що жінки з вищим рівнем емоційної врівноваженості, стійкості до стресу та здатності підтримувати внутрішню психологічну рівновагу характеризуються значно

вищим рівнем життєвої задоволеності та емоційного комфорту. Отриманий результат дозволяє розглядати емоційну стабільність як ключовий особистісний ресурс суб'єктивного благополуччя у жіночій вибірці.

Інші особистісні риси не продемонстрували статистично значущого внеску у прогнозування суб'єктивного благополуччя. Зокрема, екстраверсія ($\beta = 0.123$; $p \geq 0,05$) та дружелюбність ($\beta = 0.108$; $p \geq 0,05$) виявили слабкі позитивні зв'язки, які не досягли рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що соціальна активність та орієнтація на міжособистісну взаємодію самі по собі не виступають визначальними чинниками суб'єктивного благополуччя жінок.

Добросовісність продемонструвала негативний, проте статистично незначущий зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($\beta = -0.210$; $p \geq 0,05$). Отримана тенденція може вказувати на те, що надмірна орієнтація на контроль, відповідальність або високі вимоги до себе потенційно можуть супроводжуватися внутрішнім напруженням та зниженням емоційного комфорту.

Показник відкритості новому досвіду також не досяг статистичної значущості ($\beta = 0.204$; $p \geq 0,05$), однак продемонстрував тенденцію до позитивного зв'язку із суб'єктивним благополуччям. Це може свідчити про те, що гнучкість мислення, готовність до нового досвіду та когнітивна відкритість певною мірою сприяють підтриманню позитивного психологічного функціонування жінок.

Загалом результати регресійного аналізу підтверджують, що серед особистісних рис саме емоційна стабільність виступає провідним предиктором суб'єктивного благополуччя у жіночій вибірці. Це дозволяє зробити висновок про особливу роль емоційної врівноваженості та психологічної стійкості у підтриманні позитивного емоційного стану та загальної задоволеності життям жінок.

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі
множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне благополуччя
(чоловіки)**

Модель	R	R^2
1	0.445	0.198

Для чоловічої вибірки також було проведено множинний регресійний аналіз з метою виявлення особистісних характеристик, які можуть виступати предикторами суб'єктивного благополуччя. У модель були включені основні риси особистості за коротким п'ятифакторним опитувальником TIPI-UKR, тоді як залежною змінною виступав інтегральний показник суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне
благополуччя (чоловіки)**

Показник	Оцінка	Стандартна помилка	t	p
Екстраверсія	1.032	0.146	0.849	0.402
Дружелюбність	-1.133	-0.152	-0.703	0.487
Добросовісність	2.418	0.286	1.440	0.159
Емоційна стабільність	0.776	0.125	0.710	0.482
Відкритість новому досвіду	1.086	0.181	0.887	0.381

Отримані результати показали відсутність статистично значущих предикторів суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних особистісних рис у чоловічій вибірці. Жоден із показників не досяг рівня статистичної значущості, що може свідчити про більш складний та багатфакторний характер

формування суб'єктивного благополуччя чоловіків, який не обмежується впливом базових особистісних рис.

Найбільший позитивний стандартизований коефіцієнт було виявлено для добросовісності ($\beta = 0.286$; $p \geq 0,05$). Отримана тенденція свідчить про те, що чоловіки з вищим рівнем відповідальності, організованості та орієнтації на досягнення можуть демонструвати вищий рівень життєвої задоволеності та психологічної впорядкованості, однак цей зв'язок не є достатньо вираженим для статистичного підтвердження.

Позитивні, але статистично незначущі зв'язки із суб'єктивним благополуччям також продемонстрували відкритість новому досвіду ($\beta = 0.181$; $p \geq 0,05$), екстраверсія ($\beta = 0.146$; $p \geq 0,05$) та емоційна стабільність ($\beta = 0.125$; $p \geq 0,05$). Це може свідчити про те, що соціальна активність, когнітивна відкритість та емоційна врівноваженість певною мірою пов'язані з позитивним психологічним функціонуванням чоловіків, проте не виступають самостійними визначальними чинниками суб'єктивного благополуччя.

Водночас дружелюбність продемонструвала негативний стандартизований коефіцієнт ($\beta = -0.152$; $p \geq 0,05$), хоча зв'язок також не досяг статистичної значущості. Отриманий результат може свідчити про те, що орієнтація на міжособистісну поступливість та надмірне врахування потреб оточення не завжди супроводжується підвищенням власного психологічного комфорту у чоловіків.

Порівняння результатів чоловічої та жіночої вибірок показало наявність виражених статевих особливостей у структурі особистісних предикторів суб'єктивного благополуччя. Якщо у жінок емоційна стабільність виступала сильним і статистично значущим предиктором благополуччя, то у чоловічій вибірці жодна з особистісних рис не продемонструвала достатнього рівня прогностичної сили. Це дозволяє припустити, що суб'єктивне благополуччя жінок більшою мірою пов'язане з внутрішньою емоційною врівноваженістю, тоді як у чоловіків його формування може залежати від ширшого спектра психологічних та соціальних чинників.

Табл. 3.20

**Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі
множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне благополуччя
(вся вибірка)**

Модель	R	R^2
1	0.529	0.280

Для уточнення загальних закономірностей впливу особистісних рис на суб'єктивне благополуччя було проведено множинний регресійний аналіз на загальній вибірці респондентів. Як предиктори були використані показники короткого п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR, а залежною змінною виступав інтегральний показник суб'єктивного благополуччя за шкалою Бі-Бі-Сі. Проведення загальної регресійної моделі дозволило визначити, які саме особистісні характеристики мають найбільший внесок у прогнозування суб'єктивного благополуччя незалежно від статевих відмінностей, а також порівняти отримані результати з окремими моделями чоловічої та жіночої вибірок.

Табл. 3.21

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Суб'єктивне
благополуччя (чоловіки)**

Показник	Оцінка	Стандартна помилка	t	p
Екстраверсія	1.200	0.1755	1.690	0.095
Дружелюбність	0.172	0.0238	0.215	0.830
Добросовісність	0.169	0.0212	0.196	0.845
Емоційна стабільність	2.557	0.4234	3.970	<0.001
Відкритість новому досвіду	0.593	0.0939	0.801	0.426

Результати аналізу показали, що єдиним статистично значущим предиктором суб'єктивного благополуччя в загальній вибірці виступає емоційна стабільність ($\beta = 0.423$; $p \leq 0,001$). Виявлений позитивний зв'язок свідчить про те, що особи з вищим рівнем емоційної врівноваженості, стійкості до стресу та здатності контролювати негативні переживання характеризуються вищим рівнем життєвої задоволеності та психологічного комфорту. Отриманий результат підтверджує ключову роль емоційної стабільності у структурі психологічних чинників суб'єктивного благополуччя.

Екстраверсія продемонструвала позитивний, проте статистично незначущий зв'язок із суб'єктивним благополуччям ($\beta = 0.176$; $p \geq 0,05$). Це може свідчити про те, що соціальна активність, енергійність та орієнтація на взаємодію з іншими людьми певною мірою сприяють підтриманню позитивного емоційного стану, однак не виступають самостійним визначальним чинником благополуччя.

Інші особистісні риси - дружельюбність ($\beta = 0.024$; $p \geq 0,05$), добросовісність ($\beta = 0.021$; $p \geq 0,05$) та відкритість новому досвіду ($\beta = 0.094$; $p \geq 0,05$) - не продемонстрували статистично значущого внеску у прогнозування суб'єктивного благополуччя. Це може свідчити про те, що зазначені характеристики мають опосередкований або менш виражений вплив на загальне психологічне функціонування особистості.

Порівняння загальної моделі з окремими чоловічою та жіночою вибірками дозволило виявити певні статеві особливості у структурі особистісних предикторів суб'єктивного благополуччя. Зокрема, у жіночій вибірці емоційна стабільність також виступала найбільш сильним і статистично значущим предиктором благополуччя, тоді як у чоловічій вибірці жодна з особистісних рис не продемонструвала достатнього рівня прогностичної сили. Отримані результати свідчать про те, що емоційна стабільність є універсальним психологічним ресурсом суб'єктивного благополуччя, однак її роль більш виражена у жінок.

У ході регресійного аналізу предикторів суб'єктивного благополуччя жінок було виявлено, що найбільш значущими чинниками виступають самомотивація та емоційна стабільність. Зокрема, самомотивація демонструвала позитивний статистично значущий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про важливість внутрішньої цілеспрямованості, здатності підтримувати активність та зберігати психологічний ресурс навіть в умовах емоційного навантаження. Жінки з вищим рівнем самомотивації характеризуються більшою задоволеністю життям, вищою психологічною стійкістю та здатністю підтримувати позитивний емоційний фон.

Водночас емоційна стабільність продемонструвала негативний регресійний вплив, що може свідчити про складніший характер взаємозв'язків між емоційною сферою та суб'єктивним благополуччям у жіночій вибірці. Отримані результати дозволяють припустити, що надмірний емоційний контроль або схильність до пригнічення переживань можуть послаблювати суб'єктивне відчуття психологічного комфорту та внутрішньої гармонії. При цьому інші компоненти емоційного інтелекту не продемонстрували достатнього рівня статистичної значущості, що свідчить про їх менш виражений вплив на суб'єктивне благополуччя жінок у межах даної вибірки.

У процесі регресійного аналізу чоловічої вибірки було встановлено, що найбільш вагомими предикторами суб'єктивного благополуччя виступають управління власними емоціями та емпатія. Позитивний вплив здатності до управління емоціями свідчить про те, що чоловіки, які краще контролюють власні емоційні реакції та ефективніше регулюють емоційний стан, характеризуються вищим рівнем психологічного комфорту, життєвої задоволеності та суб'єктивного благополуччя.

Водночас емпатія продемонструвала негативний регресійний вплив, що може вказувати на те, що надмірна емоційна включеність у переживання інших людей або підвищена чутливість до емоційного стану оточення можуть супроводжуватись внутрішнім психоемоційним виснаженням та зниженням

власного психологічного ресурсу. Отримані результати дозволяють припустити, що для чоловіків більш адаптивним є помірний рівень емоційної включеності у переживання інших при достатньо розвинених навичках емоційного самоконтролю.

Самотивація та інші компоненти емоційного інтелекту не продемонстрували статистично значущого впливу в межах побудованої регресійної моделі, що свідчить про менш виражену прогностичну роль цих показників у структурі суб'єктивного благополуччя чоловіків.

3.3 Практичні рекомендації щодо психологічної корекції особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок

Розробка практичних рекомендацій здійснювалася відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок. В основу рекомендацій покладено виявлені гендерні відмінності у структурі емоційного інтелекту, особистісних рис та їх взаємозв'язків із показниками суб'єктивного благополуччя. Основна увага була спрямована не лише на розвиток окремих психологічних характеристик, а насамперед на корекцію тих особливостей емоційного реагування та особистісного функціонування, які можуть знижувати рівень психологічного комфорту та задоволеності життям.

Отримані результати показали, що у жінок суб'єктивне благополуччя найбільшою мірою пов'язане з управлінням власними емоціями, самотивацією та емоційною стабільністю (низьким рівнем нейротизму). Це вказує на те, що для жінок ключовим ресурсом благополуччя є здатність ефективно регулювати інтенсивність емоційних переживань, не допускаючи їх деструктивного впливу на діяльність і міжособистісні стосунки. Водночас було встановлено, що надмірна емоційна включеність, висока чутливість до переживань інших людей (гіперемпатія) та недостатня здатність до психологічного дистанціювання можуть супроводжуватися емоційним виснаженням і зниженням внутрішньої стабільності. Саме тому корекційна

робота для жінок має бути спрямована насамперед на формування навичок емоційної саморегуляції, зниження надмірної емоційної реактивності та зміцнення внутрішніх психологічних опор.

Напрями корекційної роботи для жінок.

Перший напрям - розвиток емоційної усвідомленості та саморегуляції. Важливо навчити жінок ідентифікувати свої емоції в момент їх виникнення, розуміти їх причини та регулювати їх інтенсивність без надмірного занурення у негативні переживання (румінацій). З цією метою доцільним є використання вправ на ідентифікацію емоцій, ведення «щоденника емоцій» за методом А. Бека, технік когнітивного переосмислення (фреймінг та рефреймінг), а також вправ на розвиток навички «емоційної паузи». Ефективними є вправи «Аналіз ABCDE», «Колесо емоцій Р. Плутчика» та вправа «Стоп-сигнал», які дозволяють знизити рівень імпульсивного реагування та підвищити здатність до контролю власного емоційного стану у стресових ситуаціях.

Другий напрям - корекція надмірної емоційної залученості та формування психологічних меж. У ході дослідження було встановлено, що високий рівень емоційної чутливості не завжди супроводжується підвищенням суб'єктивного благополуччя, а в окремих випадках може призводити до емоційного перевантаження. У зв'язку з цим доцільним є використання технік формування психологічних меж, вправ на диференціацію «моїх» та «чужих» емоцій, а також практик усвідомленого дистанціювання від емоційно виснажливих ситуацій. Ефективними у цьому контексті є вправи «Психологічний захисний екран», «Карта моїх кордонів» та техніка децентрації «Погляд з боку».

Третій напрям - зміцнення емоційної стабільності та стресостійкості. Враховуючи значущу роль емоційної стабільності у структурі суб'єктивного благополуччя жінок, доцільним є включення до корекційної програми методів майндфулнес, дихальних практик та технік стабілізації психоемоційного стану. На практиці це реалізується через використання технік заземлення «5-4-3-2-1», прогресивної м'язової релаксації за Е. Джекобсоном, квадратного дихання та медитацій усвідомленості (наприклад, техніка «Сканування тіла»). Такі вправи

спрямовані на зниження рівня тривожності, підвищення стресостійкості та формування більш адаптивних способів емоційного реагування.

Результати дослідження чоловічої вибірки показали, що суб'єктивне благополуччя чоловіків також значною мірою пов'язане з управлінням власними емоціями, самомотивацією та емоційною стабільністю. Проте, на відміну від жінок, у чоловіків було виявлено тенденцію до меншої емоційної відкритості та менш вираженого усвідомлення власних переживань, що може бути пов'язане з дією гендерних стереотипів (ознаки нормативної чоловічої алекситимії). Емоційне стримування у чоловіків нерідко призводить до внутрішньої напруги, соматизації стресу та зниження якості міжособистісних стосунків, що в кінцевому підсумку знижує рівень суб'єктивного благополуччя. У зв'язку з цим корекційна робота з чоловіками має бути спрямована на розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок екологічного вираження емоцій та зниження тенденції до емоційного стримування.

Напрями корекційної роботи для чоловіків.

Перший напрям - розвиток емоційної усвідомленості та емпатії. Багато чоловіків відчують труднощі з вербалізацією власних емоцій та розумінням емоційних станів інших людей. Для корекції цього доцільно впроваджувати елементи тренінгу асертивності, вправи на емоційне саморозкриття, рефлексивні техніки та елементи групового обговорення емоційного досвіду. Застосування методик «Я-висловлювання», «Лист невідправлених емоцій» та вправ на розширення емоційного словника сприяє зниженню внутрішньої емоційної напруги та покращує якість міжособистісної взаємодії.

Другий напрям - розвиток внутрішньої мотивації та самоефективності. З огляду на результати регресійного аналізу, суб'єктивне благополуччя чоловіків значною мірою визначається їхньою здатністю до самомотивації та відчуттям самоефективності. Формування навичок раціонального цілепокладання та чіткого усвідомлення особистісних ресурсів безпосередньо сприяє зміцненню психологічної стійкості та загального рівня суб'єктивного благополуччя. Зокрема, високу результативність демонструють вправи «Мої досягнення»,

«Карта життєвих цілей», «Ресурсний профіль особистості», «Мої сильні сторони», «Сходинки до мети», а також техніка SMART-планування та SWOT-аналіз особистісного потенціалу. Такі методи підвищують впевненість чоловіків у власних силах і здатності досягати поставлених цілей.

Третій напрям - формування адаптивних когнітивних стратегій. Для обох гендерних груп важливо працювати над корекцією дезадаптивних когнітивних схем, які знижують рівень благополуччя. Окремим напрямом корекційної роботи як з чоловіками, так і з жінками має бути формування більш адаптивного ставлення до власних емоційних переживань. У межах когнітивно-поведінкового підходу доцільним є опрацювання негативних автоматичних думок, схильності до самокритики та дезадаптивних моделей емоційного реагування, які можуть знижувати рівень задоволеності життям. Для обох гендерних груп ефективним є використання техніки «Реструктуризація когнітивних спотворень», ведення протоколів CMEP (Ситуація - Думка - Емоція - Реакція) та вправ на розвиток самоспівчуття (Self-Compassion).

Програми психологічної корекції.

Для реалізації цих практичних рекомендацій можуть бути розроблені та впроваджені спеціалізовані тренінгові програми, адаптовані до потреб чоловіків і жінок.

Для жінок пропонується програма тренінгу емоційної стійкості, спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції та зміцнення психологічних меж. Тренінг може складатися з наступних блоків:

1. Блок «Усвідомленість емоцій»: знайомство з емоціями, їх функціями, навчання технікам ідентифікації та диференціації власних емоційних станів (щоденник емоцій, колесо емоцій).

2. Блок «Регуляція емоцій»: опанування технік зниження інтенсивності інтенсивних емоцій (дихальні практики, техніки заземлення, робота з автоматичними думками).

3. Блок «Психологічні межі та емпатія»: формування навичок екологічної взаємодії з емоціями інших людей, встановлення та захист власних психологічних кордонів, технік дистанціювання.

4. Блок «Ресурсність та самоефективність»: пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, розвиток самоспівчуття та позитивного ставлення до себе.

Для чоловіків доцільною буде програма тренінгу самоефективності та емоційної компетентності, спрямована на розвиток емоційної усвідомленості, самомотивації та навичок екологічної комунікації. Структура тренінгу може включати:

1. Блок «Емоційна грамотність»: розуміння емоцій, їх ролі в житті та діяльності, розширення емоційного словника, усвідомлення зв'язку емоцій з тілесними реакціями.

2. Блок «Екологічне вираження емоцій та комунікація»: формування навичок вербалізації емоцій (Я-висловлювання), опанування технік асертивної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів.

3. Блок «Мотивація та самоефективність»: усвідомлення власних цінностей та цілей, розвиток внутрішньої мотивації, робота з обмеженими переконаннями, технік цілепокладання (SMART).

4. Блок «Ресурсність та стресостійкість»: ідентифікація особистісних ресурсів, опанування технік релаксації та когнітивної реструктуризації для подолання стресових ситуацій.

Реалізація цих програм може здійснюватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі, у межах психологічного консультування, тренінгової роботи або програм психологічного супроводу в організаціях. Важливо забезпечити екологічність та безпечність корекційного процесу, враховуючи індивідуальні особливості та запити кожного учасника.

Таким чином, розроблені практичні рекомендації ґрунтуються на результатах проведеного дослідження та спрямовані на корекцію тих психологічних особливостей, які продемонстрували найбільш тісний зв'язок із суб'єктивним благополуччям чоловіків та жінок. Їх впровадження у практику

сприятиме підвищенню рівня емоційної саморегуляції, психологічної стійкості, якості міжособистісної взаємодії та загального рівня суб'єктивного благополуччя особистості, що, у свою чергу, підвищить ефективність психологічної допомоги та психопрофілактики.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було здійснено комплексний статистичний аналіз взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту, особистісними характеристиками та суб'єктивним благополуччям чоловіків і жінок. Для інтерпретації результатів застосовано кореляційний аналіз, множинну регресію та t-критерій Стюдента.

Кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту та показниками суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражені зв'язки спостерігалися між управлінням власними емоціями, самотивацією, загальним рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя, фізичного здоров'я і загального суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про важливу роль емоційної саморегуляції та внутрішньої мотивації у формуванні задоволеності життям.

Водночас емпатія в загальній вибірці не демонструвала статистично значущих зв'язків із суб'єктивним благополуччям, однак у чоловіків було виявлено її позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям, стосунками та загальним рівнем благополуччя. Це може вказувати на її більшу значущість для соціальної адаптації чоловіків.

Аналіз зв'язків між емоційним інтелектом та особистісними рисами показав, що найстабільніші кореляції спостерігаються з емоційною стабільністю. Також виявлено позитивні зв'язки з добросовісністю, відкритістю новому досвіду та дружелюбністю. Загалом емоційно стабільні особи демонструють вищий рівень саморегуляції та психологічної адаптивності.

Кореляційний аналіз між особистісними рисами та суб'єктивним благополуччям показав, значущі зв'язки між емоційною стабільністю та благополуччям як у загальній вибірці, так і в групах чоловіків і жінок. Вона пов'язана з вищими показниками психологічного та фізичного благополуччя, а також загальної задоволеності життям.

Регресійний аналіз показав, що у жіночій вибірці значущими предикторами суб'єктивного благополуччя є самомотивація та емоційна стабільність, тоді як емпатія може мати негативний внесок у модель. У чоловічій вибірці ключовими предикторами виступають управління власними емоціями та емпатія, що свідчить про важливість емоційної регуляції у міжособистісній взаємодії.

У загальній вибірці значущими предикторами суб'єктивного благополуччя визначено самомотивацію, розпізнавання емоцій інших та емоційну стабільність. Це підтверджує важливу роль емоційної саморегуляції у формуванні психологічного благополуччя.

Порівняльний аналіз із використанням t-критерію Стьюдента не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за загальним рівнем суб'єктивного благополуччя. Водночас виявлено гендерні відмінності в окремих компонентах емоційного інтелекту: жінки мали вищі показники емоційної обізнаності, тоді як чоловіки - вищий рівень управління власними емоціями.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення емоційної стабільності та зниження емоційного виснаження. Використання елементів когнітивно-поведінкового підходу, позитивної психології, гештальт-терапії та майндфулнес-практик дозволяє комплексно впливати на чинники суб'єктивного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Суб'єктивне благополуччя особистості є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який формується під впливом емоційних, особистісних та соціально-психологічних чинників. У сучасних умовах високої психоемоційної напруги, нестабільності та постійних соціальних змін особливого значення набуває здатність людини підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, емоційну стійкість та задоволеність життям. Саме тому дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок є актуальним напрямом сучасної психологічної науки.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив розкрити основні підходи до вивчення феномену суб'єктивного благополуччя, визначити його структурні компоненти та психологічний зміст. Було встановлено, що суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика психологічного функціонування особистості, яка включає когнітивну оцінку власного життя, рівень задоволеності життям, переживання позитивних і негативних емоцій, а також відчуття внутрішньої гармонії та психологічного комфорту.

У ході теоретичного аналізу також було розглянуто психологічні особливості емоційного інтелекту та особистісних рис у контексті їх впливу на суб'єктивне благополуччя. Встановлено, що емоційний інтелект виступає важливим механізмом психологічної адаптації особистості, оскільки забезпечує здатність до усвідомлення, регуляції та конструктивного вираження емоцій. Теорія рис особистості, зокрема п'ятифакторна модель, дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у переживанні психологічного благополуччя через стабільні особистісні характеристики, серед яких особливе значення мають емоційна стабільність, добросовісність, відкритість новому досвіду та екстраверсія.

Відповідно до поставлених завдань було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок. У дослідженні взяли участь 82 респонденти, серед яких 41 жінка та 41 чоловік.

Для реалізації дослідження були використані такі психодіагностичні методики: «Методика визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БiБiСi».

Проведений аналіз надійності психодіагностичних методик дозволив встановити достатній рівень внутрішньої узгодженості більшості використаних шкал. Найвищі показники надійності продемонстрували шкали емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя, що підтверджує доцільність їх використання в межах даного дослідження. Водночас окремі шкали короткого п'ятифакторного опитувальника продемонстрували помірні показники надійності, що відповідає особливостям коротких особистісних опитувальників.

У процесі аналізу особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок було встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та загального суб'єктивного благополуччя. Водночас у сфері міжособистісних стосунків значна частина респондентів демонструвала труднощі у переживанні повного емоційного комфорту та задоволеності соціальними взаєминами.

Кореляційний аналіз дозволив встановити наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя. Найбільш значущими виявилися зв'язки між управлінням власними емоціями, самомотивацією, інтегративним рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя, фізичного здоров'я й загального суб'єктивного благополуччя. Отримані результати свідчать про те, що здатність особистості регулювати власний емоційний стан та підтримувати внутрішню мотивацію є важливими чинниками психологічного комфорту та задоволеності життям.

Аналіз взаємозв'язків між особистісними рисами та суб'єктивним благополуччям продемонстрував, що найбільш значущою особистісною характеристикою виступає емоційна стабільність.

Саме ця риса виявила найбільшу кількість статистично значущих позитивних кореляцій із показниками психологічного благополуччя, фізичного здоров'я, стосунків та загального рівня суб'єктивного благополуччя. Це дозволяє зробити висновок про важливу роль психологічної стійкості та емоційної врівноваженості у підтриманні позитивного емоційного стану особистості.

Результати порівняльного аналізу між чоловіками та жінками свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей за загальним рівнем суб'єктивного благополуччя та його основними компонентами. Водночас були виявлені окремі гендерні особливості у структурі емоційного інтелекту: жінки характеризувалися вищими показниками емоційної обізнаності, тоді як чоловіки продемонстрували вищий рівень управління власними емоціями.

За результатами множинного регресійного аналізу було встановлено, що найбільш значущими предикторами суб'єктивного благополуччя виступають самомотивація, управління власними емоціями, розпізнавання емоцій інших людей та емоційна стабільність. При цьому надмірна емоційна включеність та висока емоційна чутливість можуть супроводжуватися зниженням рівня психологічного комфорту та внутрішньої стабільності.

Спираючись на результати проведеного дослідження, було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на психологічну корекцію виявлених особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок. Основний акцент було зроблено на оптимізації емоційної саморегуляції, підвищенні рівня емоційної стабільності, формуванні більш адаптивних способів емоційного реагування та розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Запропонована система рекомендацій базується на поєднанні елементів гештальт-терапії, когнітивно-поведінкового підходу, позитивної психології та майндфулнес-практик.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що суб'єктивне благополуччя чоловіків та жінок значною мірою визначається особливостями емоційного функціонування та індивідуально-психологічними

характеристиками особистості. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів та фахівців у сфері психічного здоров'я для розробки програм психологічної підтримки та оптимізації суб'єктивного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т.К. Нетворкінг (2023) «Розвиток емоційного інтелекту у педагогів» у контексті компенсаторної освіти. Педагогічний вісник, 2, 39-42.
2. Боснюк, В. Ф. (2023). Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного психологічного функціонування особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2, 5-9.
3. Бурлачук, Л. Ф. (2016). Психодіагностика. Київ: Либідь.
4. Волинець, Н. В. (2017). Теоретичний аналіз категорії "Психологічне благополуччя особистості" у сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології, (1813-3405), 4-17.
5. Волинець, Н. В. (2018). Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. Науковий вісник 103 Херсонського державного університету, 1(1), 50-62.
6. Гошовська, Д. Т. (2020). Емоційна саморегуляція як чинник психологічної адаптації особистості. Психологічний часопис, 6(4), 45–54.
7. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. С. 208-223.
8. Гусєв, А. І. (2015). Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. Актуальні проблеми психології, 12(21), 105-114.
9. Данильченко, Т. В. (2020). Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Український психологічний журнал, 2, 64-84.
10. Забаровська, С. М., & Кресан, О. Д. (2021). Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологічний журнал, 7, 99-107.
11. Іванчихіна, К. О., & Милославська, О. В. (2019). Феномен невизначеності у психології. Особистість, суспільство, закон, 1, 56-59.
12. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale

- (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-Scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85-94.
13. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
 14. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта, 3, 48-55.
 15. Карпенко, З. С. (2018). Психологія життєвого благополуччя особистості. Івано-Франківськ: Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет.
 16. Кашлюк, Ю. І. (2017). Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Науковий вісник 106 Херсонського державного університету, 1(2), 70-74.
 17. Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). Психологічний журнал, 5(9), 57-64.
 18. Кокун, О. М. (2012) Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія/О.М. Кокун. – Київ: ДП "Інформ.-аналіт. агенство"
 19. Кокун, О. М. (2016). Актуальні проблеми психології: Збірн. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
 20. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2023). Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ».
 21. Кузікова, С. (2018). Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник Херсонського державного університету, 1(3), 67-72.
 22. Кушмирук, Є. С. (2018). Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології, 3, 202-205.

23. Литвин, С. В. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний журнал*, (І), 90-107.
24. Максименко, С. Д. (2017). *Психологія особистості*. Київ: Либідь.
25. Максименко, С. Д., Зливков, В. Л., & Кузікова, С. Б. (Ред.). (2015). *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка.
26. Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, 7(47), 208-219.
27. Павлюк, М. М. (2020). Суб'єктивне благополуччя в умовах соціальної нестабільності. *Психологічний часопис*, 6(2), 88–97.
28. Пахоль, Б. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1(3), 80-104.
29. Причепій, Є. М., Чекаль, Л. А., & Черній, А. М. (2009). *Філософія*. Київ: Академія.
30. *Психологічна стійкість особистості: теорія, методологія, практика*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
31. *Психологічна стійкість особистості в умовах стресу*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.
32. Радько, О. В. (2019). Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*, 148-152.
33. Ресурси психологічної стійкості особистості. *Психологічні науки*, 2, 47–55.
34. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, (17), 124-133.
35. Чепелєва, Н. В. (2018). *Психологія життєстійкості*. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова.

- 36.Чепелєва, Н. В., & Гусак, Л. І. (2020). Психологічні ресурси життєстійкості особистості в умовах невизначеності. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 45, 123–132.
- 37.Шестопал І.А. (2016) Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.
- 38.Штепа, О. С. (2019). Саморефлексія як механізм розвитку емоційного інтелекту. Наукові студії із соціальної психології, 22, 61–69.
- 39.Щотка О. П. (2017) Щаслива старість: «рожеві окуляри» для дорослих. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару, 17-23.
- 40.Яворовська Л.М. (2011) Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Вип. 48, 46-49.
- 41.Яворовська Л. М. (2014) Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта: наук.-практ. журнал.
- 42.Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl.), 13–25.
- 43.Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Aldine.
- 44.Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- 45.Buhr, K., & Dugas, M. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- 46.Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- 47.Caruso, D. R., & Salovey, P. (2004). The emotionally intelligent manager. Jossey-Bass.

48. Cattell, R. B. (1943). The description of personality: basic traits resolved into clusters. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 476-506.
49. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory. Psychological Assessment Resources.
50. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
51. Cummins R. A. (2003) Normative life satisfaction: measurement issues and a homeostatic model. *Social Indicators Research*.
52. Davern M. T., R. A. Cummins, M. Stokes (2007). Subjective well-being as an affective-cognitive construct.
53. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
54. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
55. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
56. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 73(2), 145–158.
57. Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 169–200.
58. Emmons R. A., E. Diener (1985) Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Psychology Bulletin*.
59. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
60. Fumagalli Elena F., Fumagalli Laura F. Subjective 10.10 well-being and the gender composition of the reference 39 group: Evidence from a survey experiment. *Journal of the Economic Behavior & Organization*. 194. 2022. 196-219.
61. Fung H. H., Stoeber F. S., Yeung D. Y., Lang F. R. (2008) Cultural specificity of socioemotional selectivity: age differences in social network composition among Germans and Hong Kong Chinese. *Ser. B: Psychological Sciences, Social Sciences*.

62. Graham C., Chattopadhyay S. Gender and Well-Being around the World. *International Journal of Happiness and Development*. 2013. Vol. 1. No. 2. P. 212-232.
63. Griffin, P. W., & Ward, P. M. (2016). Happiness and subjective wellbeing. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology: Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)*, 285-293.
64. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
65. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
66. Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
67. Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership*. Harvard Business School Press.
68. Gomez-Baya D., Lucia-Casademunt A. M., Salinas-Pérez J. A. Gender Differences in Psychological Well-Being and Health Problems among European Health Professionals: Analysis of Psychological Basic Needs and Job Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 Jul; 15(7): 1474.
69. Heady, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
70. Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective wellbeing: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
71. Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the Pathways between Gratitude and Self-Rated Physical Health across Adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92-96.
72. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
73. Kryzhanovska, O. (2019). Emotional competence as a factor of subjective well-being. *Psychological Perspectives*, 24, 112–120.
74. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

75. Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In *Handbook of emotions* (pp. 471–484). Guilford Press.
76. Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness*. Penguin Press.
77. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). Basic Books.
78. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory and findings. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
79. McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215.
80. Palmore E, Luikart C. Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*. 13(1). 1972: 68-78.
81. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues*. Oxford University Press.
82. Pieh C., Budimir S., & Probst T. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*. 136. 2020.
83. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
84. Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
85. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
86. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
87. Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase happiness. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55–86.
88. Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.
89. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development of PANAS. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
90. Wong, P. T. P. (2011).

91. Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81.
92. Wong, P. T. P. (2020).
93. Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to wellbeing. *Journal of Positive Psychology*, 15(1), 1–11.