

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості п'ятифакторної моделі особистості як предиктори
психологічного благополуччя»

Студентки 4 курсу групи ПС-42
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – психологія
Гладких А.І

Керівник доцент., к.мед. н
Федосєєв В.А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА П'ЯТИФАКТОРНОЇ МОДЕЛІ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Психологічне благополуччя: сутність та основні концепції.....	6
1.2. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості.....	9
1.3. П'ятифакторна модель особистості у контексті дослідження благополуччя.....	12
Висновки до 1 розділу.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РИСАМИ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ.....	16
2.1. Обґрунтування та організація емпіричного дослідження.....	16
2.2. Аналіз зв'язку між рисами п'ятифакторної моделі та рівнем психологічного благополуччя.....	17
2.3. Аналіз рис особистості як предикторів психологічного благополуччя.....	27
2.4. Статеві відмінності взаємозв'язку рис особистості та психологічного благополуччя.....	28
Висновки до 2 розділу.....	33
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
АНОТАЦІЯ.....	41
ДОДАТКИ.....	32

ВСТУП

Актуальність теми. П'ятифакторна модель особистості, також відома як «Велика п'ятірка», є однією з найвпливовіших концепцій у сучасній психології. Її актуальність пояснюється здатністю інтегрувати різноманітні аспекти особистісних рис, які впливають на життєдіяльність людини, включно з її психологічним благополуччям. Враховуючи, що такі характеристики, як екстраверсія, відкритість до досвіду, добросовісність, нейротизм та поступливість, є універсальними, ця модель дозволяє дослідникам глибше зрозуміти зв'язок між особистісними рисами та суб'єктивним почуттям щастя, гармонії та задоволення життям.

У сучасному світі, де дедалі більше людей стикаються з викликами стресу, депресії та емоційного вигорання, дослідження факторів, які сприяють психологічному благополуччю, є надзвичайно важливим. Особистісні риси, як фундаментальні складові людської природи, відіграють вирішальну роль у формуванні когнітивних та емоційних стратегій подолання труднощів. Зокрема, високий рівень добросовісності та екстраверсії позитивно корелює з відчуттям щастя, тоді як нейротизм часто асоціюється з підвищеним ризиком тривожних і депресивних станів.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості прояву рис п'ятифакторної моделі особистості як предикторів психологічного благополуччя.

Мета дослідження: визначити особливості впливу рис п'ятифакторної моделі особистості на рівень психологічного благополуччя та встановити, які саме риси виступають ключовими предикторами його формування.

Гіпотези:

1. Існує статистично значущий зв'язок між рисами п'ятифакторної моделі особистості та рівнем психологічного благополуччя.
2. Відкритість до досвіду, добросовісність, доброзичливість та екстраверсія позитивно пов'язані з психологічним благополуччям, тоді як нейротизм – негативно.

3. Риси п'ятифакторної моделі виступають предикторами рівня психологічного благополуччя.

4. Існують статеві відмінності у зв'язках між рисами особистості та психологічним благополуччям. Різні риси можуть бути значущими предикторами психологічного благополуччя для чоловіків і жінок.

Для реалізації мети було досліджено такі **завдання**:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості та п'ятифакторної моделі особистості.

- Визначити зв'язок між рисами п'ятифакторної моделі особистості та рівнем психологічного благополуччя.

- Визначити особливості рис особистості як предикторів психологічного благополуччя.

- Виявити статеві відмінності взаємозв'язку рис особистості та психологічного благополуччя.

Методи охоплювали використання стандартизованих психологічних методик, зокрема для оцінки рис п'ятифакторної моделі (П'ятифакторний опитувальник особистості NEO PI) та рівня психологічного благополуччя (шкала психологічного благополуччя Ryff). Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичних методів: коефіцієнт кореляції Спірмена, множинний лінійний регресійний аналіз, методи описової статистики.

Опис вибірки. Загальна кількість учасників становить 50 осіб віком 18-25 років. Серед них 25 жінок та 25 чоловіків.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки рекомендацій з підвищення психологічного благополуччя особистості через усвідомлення та розвиток позитивних рис характеру. Отримані дані можуть бути корисними для психологів, педагогів, коучів та HR-менеджерів при формуванні програм особистісного розвитку, профілактики стресу та емоційного вигорання. Крім того, результати дослідження можуть сприяти оптимізації міжособистісної взаємодії у колективі, підвищенню рівня задоволеності життям та

ефективності виконання професійних обов'язків. Вони також можуть бути застосовані в освітніх закладах для підтримки емоційного здоров'я студентів та учнів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА П'ЯТИФАКТОРНОЇ МОДЕЛІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Психологічне благополуччя: сутність та основні концепції

Психологічне благополуччя є компонентом загального здоров'я людини і охоплює в себе різноманітні аспекти її емоційного та психологічного стану. Це поняття відображає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати внутрішній баланс та задоволення від життя. Психологічне благополуччя розглядається як результат взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, що охоплює відчуття задоволення від досягнутих цілей, стосунків з іншими людьми та реалізацію своїх потенційних гармоній.

Серед різноманітних концептуалізацій психологічного благополуччя особливу увагу привертає багатокomпонентна модель розроблена К. Ріфф у співпраці з колегами, що охоплює шість взаємопов'язаних вимірів – особисту незалежність, здатність впливати на оточення, прагнення до самовдосконалення, якість міжособистісних зв'язків, наявність життєвих орієнтирів та прийняття власної особистості. Дана теорія у порівнянні з більш вузькими підходами до оцінки благополуччя, такими як аналіз позитивних та негативних емоційних станів або рівень задоволеності життям, є всебічною моделлю позитивного функціонування особистості, що базується на міждисциплінарних дослідженнях та інтегрує розуміння як окремих життєвих епізодів, так і загального досвіду людського існування [23].

О. Киричук вважає, що поняття «психологічне благополуччя» є тісно пов'язаним із концепцією «задоволення життям», яке може слугувати найбільшим індикатором загального психічного стану людини. У своїй монографії «Емоції та почуття» дослідниця акцентує на тому, що задоволення слід розглядати не лише як тимчасове переживання, а як стійке позитивне ставлення особистості до певних аспектів її життя. Задоволення

життям стає результатом позитивного переживання і сприйняття власного рівня досягнутого в кожній з цих сфер [10, с. 125-126].

Дослідники У. Нікітчук та В. Федун наголосили на тому, що термін «психоемоційне благополуччя» не є надто поширеним у науковій літературі, хоча він розглядається в контексті різних досліджень, що стосуються благополуччя людини в цілому. Психічне благополуччя завжди відбувається окремо від емоційного, однак емоційне благополуччя або емоційне здоров'я є основним аспектом суб'єктивного благополуччя. Відомо, що проблеми емоційного здоров'я можуть серйозно знизити якість життя, призводячи до зниження продуктивності та загального відчуття благополуччя. Водночас відчуття щастя тісно пов'язане з психічним та фізичним здоров'ям за допомогою інших людей у різних сферах життя, зокрема на роботі [16, с. 23].

Ю. Оляницька зазначає, що термін «психологічне благополуччя» має бути відокремлений від ряду інших понять, які тісно з ним пов'язані, але не є їх точними синонімами. Концепція такого благополуччя містить в собі суб'єктивну емоційну оцінку людини свого життя та себе, а також важливі аспекти позитивного особистісного функціонування [17, с. 14].

Український вчений Б. Пахоль визначає психологічне благополуччя як стан, в якому особистість здатна ефективно справлятися з численними життєвими труднощами та викликами, зберігаючи при цьому здатність проживати повне і насичене життя. Важливим аспектом психологічного благополуччя є не тільки усвідомлені, але й неусвідомлені механізми, які допомагають людям адаптуватися до змін та підтримувати баланс у складних ситуаціях. За словами дослідника, психологічне благополуччя можна розглядати як оптимальний результат функціонування особистості, де один із важливих вимірів є суб'єктивна оцінка різних сфер її життя [19, с. 95].

Т. Титаненко наголошує на тому, що психологічне благополуччя не є залежним від матеріальних умов чи економічних факторів. Люди, які відчувають внутрішнє розуміння, зазвичай є більш незалежними, самостійними та здатними брати на себе відповідальність. Вони орієнтовані

на особистісний розвиток, хочуть підтримувати здоров'я та гармонійні стосунки з іншими людьми [28, с. 114].

Дослідник І. Габа трактує поняття «психологічне благополуччя» як комплексне соціально-психологічне явище, яке виражається через переважання позитивних емоцій, а також через наявність тісних і гармонійних міжособистісних зв'язків. Цей стан охоплює не лише емоційну складову, а й соціальну взаємодію, яка підтримує особистісну ідентичність та забезпечує залученість до важливих для людини [4, с. 153].

Варто зазначити, що основними компонентами психологічного благополуччя є:

- фізичне благополуччя, яке включає фізичну активність, комфорт, відчуття здоров'я;
- духовне благополуччя, яке супроводжується вірою та надією на позитивний розвиток життя;
- особистісне благополуччя, що пов'язане з внутрішнім відчуттям задоволення від власних досягнень і емоційним станом;
- соціальне благополуччя, яке включає соціальні контакти, взаємодію з іншими людьми та соціальну активність [8, с. 51].

Також для вивчення психологічного благополуччя застосовуються різноманітні методи, що дозволяють оцінити рівень успішності в різних сферах життя. Наприклад, для вимірювання фізичного благополуччя застосовують опитувачі, такі як SF-36 або CHQ-12, які оцінюють стан здоров'я та функціональні можливості людини. Для аналізу духовного благополуччя потрібні індекси надії та довіри, які допомагають з'ясувати внутрішню стабільність і віру в справедливість світу. Особисте благополуччя розвивається через опитувачів, що оцінюють емоційний стан і функціонування особистості [8, с. 51].

Щодо суб'єктивного психологічного благополуччя, то для його оцінки психологи обирають методики, що зосереджуються на емоційному фоні життя, відчутті щастя та досягнення. Визначення соціального благополуччя

охоплює аналіз суспільної діяльності та якості соціальних зв'язків, а матеріальне благополуччя вимірюється через задоволення матеріальними ресурсами та стабільність доходу [8, с. 51].

Загалом усі ці компоненти разом складають цільну модель психологічного благополуччя, і вивчення їх взаємодії дозволяє краще зрозуміти, що складає основу внутрішнього гармонійного стану особистості. Оскільки психологічне благополуччя є багатогранним та індивідуальним, важливо використовувати різноманітні методи, які дають можливість комплексно оцінити його на різних рівнях – від фізичного здоров'я до соціальних зв'язків та внутрішніх переконань.

1.2. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості

Розглянувши різні концепції та підходи до визначення поняття й сутності феномену психологічного благополуччя, варто окреслити його чинники та дослідити, як риси особистості можуть впливати на формування, підтримку та динаміку цього конструкту.

Кашлюк Ю. І. подає класифікацію ключових факторів впливу на рівень та особливості структури психологічного благополуччя, які залежно від теоретичної парадигми його концептуалізації, можуть бути віднесені до однієї з чотирьох категорій: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні. Розглянемо детальніше кожен з груп [9].

Щодо соціально-економічних факторів, тут особливо вирізняють рівень матеріального достатку, а Е. Дінер зазначає, що більший дохід часто асоціюється з відчуттям радості, хоча й не завжди зменшує тривожність. Не менш важливим є суб'єктивне сприйняття свого економічного стану та впевненість у можливості досягнення фінансових цілей. У розвинених країнах стабільність дає змогу зосередитися на нематеріальних аспектах щастя, тоді як бідність може обмежувати можливості для розвитку та задоволення базових психологічних потреб. Однак, зв'язок між матеріальним

добробутом та психологічним благополуччям не є прямолінійним і може слабшати при дуже високих доходах [9].

Переходячи до соціокультурних факторів, варто відзначити їхню значну роль у формуванні психологічного благополуччя через призму соціального оточення та культурних норм. Концепція Л. Виготського підкреслює, що соціально-культурне середовище є рушійною силою розвитку нових форм поведінки та якісно нових психологічних систем, які відображають світ соціальних відносин та формують ставлення особистості до себе та інших. В індивідуалістичних культурах цінуються незалежність та самостійність, тоді як у колективістських – взаємозалежність та групова гармонія. Проте, ключовим аспектом є те, що психологічне благополуччя більше залежить від прийняття та інтеграції особистістю домінуючої в її суспільстві соціокультурної моделі: якщо людина сприймає та приймає її цінності, незалежність чи взаємозалежність, вона, як правило, відчуває психологічне благополуччя [9].

Дж. Морено також підкреслював, що психологічне благополуччя глибоко вкорінене в системі міжособистісних відносин особистості. Воно визначається складним плетивом емоційних зв'язків, взаємних симпатій та антипатій, притягань і відштовхувань, будучи внутрішнім переживанням задоволеності життям, що виникає внаслідок особистісного зростання та позитивного функціонування, і такі внутрішні переживання є прихованими від зовнішнього спостереження, підкреслюючи суб'єктивну природу психологічного благополуччя [9].

Біологічні фактори, зокрема генетика та фізичне здоров'я, суттєво впливають на психологічне благополуччя. Суб'єктивна життєздатність є його показником, а хвороби та погане самопочуття знижують задоволеність життям. Взаємодія біологічних і соціальних факторів визначає адаптацію до стресу, а психосоматичне здоров'я є базовим рівнем благополуччя, тоді як самоприйняття та саморегуляція можуть пом'якшувати негативний вплив

фізичних проблем, хоча біологічні обмеження можуть впливати на задоволення потреб [9].

Психологічні фактори також тісно пов'язані із задоволенням базових потреб людини, що, на думку багатьох дослідників (Н. Бренберна, Е. Дінера, Р. Раяна і К. Шелдона), є суттю психологічного благополуччя. Гармонія між діяльністю та задоволенням цих потреб є основою відчуття щастя та благополуччя. Зокрема теорія самодетермінації Раяна та Десі зазначає, що до цих потреб належать: автономія (відчуття конгруентності поведінки внутрішнім цінностям), компетентність (прагнення до ефективної діяльності та оволодіння оточенням) і позитивні відносини з іншими (потреба в близькості та турботі). Незадоволення цих потреб, що тісно пов'язані із соціальним контекстом, призводить до зниження рівня психологічного благополуччя [9; 11].

Важливу роль у психологічному благополуччі відіграють також сенс буття та життєві цілі. Дослідження П. Фесенка показують, що досягнення значущих цілей здатне викликати глибокі позитивні зміни та, відповідно, підвищувати рівень благополуччя, тоді як незначущі цілі мають менший вплив [9; 11].

Психологічне благополуччя корелює з інтегрованим комплексом особистісних рис, включаючи альтруїстичну спрямованість, оптимістичну налаштованість, толерантне ставлення та високий рівень резильєнтності, що потенціюється здатністю до формування інтимних та дружніх зв'язків, підтримується наявністю особистісної віри, характеризується екзистенційною усвідомленістю та позитивним контекстом інтерперсональних відносин [11].

Кірнус Ю. В. досліджуючи роль рис особистості «Великої п'ятірки», екстравертність та відкритість до нового досвіду виступають потужними підсилювачами психологічного благополуччя. Екстраверти, завдяки своїй соціальній активності та здатності отримувати позитивні емоції від взаємодії, частіше відчувають радість та підтримку. Відкритість новому стимулює

особистісне зростання через цікавість, креативність та гнучкість мислення. На противагу цьому, високий рівень нейротизму (емоційної нестабільності) є значним бар'єром для психологічного благополуччя, оскільки підвищує схильність до негативних емоцій, тривоги та знижує стійкість до стресу [11].

Риси сумлінності та доброзичливості також роблять вагомий внесок у відчуття благополуччя. Сумлінні люди, будучи організованими та відповідальними, частіше досягають поставлених цілей, що приносить відчуття самореалізації. Доброзичливість сприяє побудові збалансованих міжособистісних зв'язків та отриманню необхідної соціальної підтримки [11].

Окремо варто відзначити самоефективність (віру у власні сили). Люди з високою самоефективністю впевненіше долають труднощі, наполегливіші у досягненні мети та отримують більше задоволення від своїх успіхів. Життестійкість дозволяє сприймати стресові ситуації не як загрозу, а як можливість для розвитку, сприяючи адаптивності та збереженню позитивного настрою. А оптимізм, як очікування позитивного майбутнього, підтримує мотивацію та допомагає легше справлятися з перешкодами [11].

Нарешті, внутрішній локус контролю, тобто віра у власну здатність впливати на події свого життя, тісно пов'язаний з вищим рівнем психологічного благополуччя, адже відчуття контролю над власною долею надає впевненості та відповідальності, що є важливими складовими благополучного життя [11; 35].

Отже, психологічне благополуччя є результатом складної взаємодії суб'єктивних оцінок, стану здоров'я, ціннісних орієнтацій, можливостей для самореалізації, соціального контексту та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

1.3 П'ятифакторна модель особистості у контексті дослідження благополуччя

П'ятифакторна модель особистості, відома також як «Велика п'ятірка», була розроблена для того, щоб систематизувати різноманітні риси

особистості, які стали людською поведінкою. Основні риси, які входять до цієї моделі, включають: відкритість до нових вражень, сумлінність, екстраверсію, приємність і нейротизм. Оцінки за цією шкалою можуть більш точно передбачити поведінку та емоційний стан індивіда, а також його здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях. Наприклад, люди з високим рівнем сумлінності часто є організованими, відповідальними та успішними у навчанні та роботі, у той час, як інші з високим рівнем нейротизму можуть стикатися з підвищеною тривожністю та стресами [15].

В. Москаленко зазначає, що ця модель отримала широке міжнародне визнання та була адаптована багатьма мовами, зокрема на англійській, голландській, німецькій, італійській, польській, китайській, філіппінській та японській мовах. Вивчення п'ятифакторної моделі в контексті благополуччя дозволяє краще зрозуміти, як різні аспекти особистісної структури можуть впливати на загальне психологічне благополуччя. Наприклад, високі показники свідомості та емоційної стабільності часто асоціюються з більш високим рівнем, після чого ці риси сприяють кращому самоконтролю та адаптації до стресових ситуацій. Крім того, відкритість до нових досвідів може стимулювати особистісний розвиток та задоволення від життєвих досягнень, що своєю чергою позитивно позначається на відчутті благополуччя [15, с.222].

Також варто зазначити, що ця модель особистості OCEAN була розроблена американським психологом Льюїсом Р. Голдбергом у 1999 році [25, с. 32]. Завдяки цій моделі, навіть реклама може бути налаштована таким чином, щоб відповідати інтересам та психологічним характеристикам конкретних груп споживачів. Наприклад, реклама для екстравертів буде ефективнішою, якщо вона охоплює соціальні активності, події або запрошення до спільноти. Для людей, які мають досвід відкритості, можна пропонувати нові інноваційні продукти або незвичайні послуги, що підкреслюють оригінальність та креативність [25, с. 32].

О. Столяренко наголошує на тому, що п'ятифакторна модель особистості є інструментом для створення психологічного портрета індивіда, який дозволяє зрозуміти основні риси характеру та поведінки людини. Завдяки своїй стабільності впродовж дорослого життя, ця модель є цінною в психодіагностиці та професійній орієнтації. Вона дозволяє оцінити, як людина реагує на іншу ситуацію та як вона взаємодіє з іншими. Розуміння п'яти основних рис особистості (екстраверсії, сумлінності, відкритості, доброзичливості та невротизму) дозволяє прогнозувати поведінку індивіда [26, с. 155].

Важливо зазначити, що риси особистості, як показують дослідження, залишаються стабільними протягом тривалого часу. Наприклад, висока сумлінність може сприяти досягненню кар'єрного успіху, залишаються такі люди, що працюють у дисциплінованій та організованій роботі, які мають їхні шанси на успіх. Водночас люди з високим рівнем відкритості до нового зазвичай є творчими, інтелектуально цікавими та романтичними до самовираження через різноманітні форми мистецтва та саморозвитку [34, с. 168].

Факторний аналіз, який використовується для дослідження цієї моделі, може бути об'єднаний у кількох основних факторах, що дозволяє створити об'єктивні оцінки людської поведінки. Така модель також має широке застосування в психології здоров'я та організаційної психології, де її використовують для забезпечення ефективності працівників, рівня стресу, емоційності до захворювань, а також для покращення взаємовідносин у колективах [15].

Отже, у контексті дослідження благополуччя п'ятифакторна модель особистості дає важливе розуміння того, як основні особистісні риси впливають на емоційне, психологічне та соціальне благополуччя індивіда. Високі рівні таких рис, як доброзичливість, екстраверсія та відкритість досвіду, часто асоціюються з кращим психічним здоров'ям, здатністю до адаптації в соціальних взаємодіях. Водночас високий рівень невротизму

може мати негативний вплив на емоційну стабільність та психічне здоров'я. Сумлінність, як риса, пов'язана з високим рівнем відповідальності та здатністю до самоорганізації. П'ятифакторна модель особистості дозволяє глибше зрозуміти, як особистісні характеристики можуть впливати на відчуття щастя та задоволення від життя, відкриваючи нові перспективи для практичного застосування в психологічних дослідженнях, профілактиці стресу та розвитку особистості.

Висновки до 1 розділу

1. Визначено, що психологічне благополуччя є головною складовою загального здоров'я людини, яке охоплює як фізичні, так і емоційні, духовні та соціальні аспекти її життя. Задоволення від досягнутих цілей, позитивне сприйняття себе, гармонія в стосунках з іншими людьми та відчуття власної значимості є частиною цього благополуччя.

2. Узагальнюючи результати аналізу, можна констатувати, що вагому роль у формуванні відчуття благополуччя відіграють певні особистісні риси, серед яких екстраверсія, відкритість до нового досвіду, сумлінність, доброзичливість, самоефективність, життєстійкість, оптимізм та внутрішній локус контролю позитивно корелюють з психологічним благополуччям, тоді як високий рівень нейротизму може мати негативний вплив на його показники.

3. Наголошено на тому, що п'ятифакторна модель особистості є потужним інструментом для розуміння взаємозв'язку між основними рисами характеру та загальним благополуччям індивіда. Вона дозволяє детально вивчити, як такі характеристики, як екстраверсія, сумлінність, відкритість, доброзичливість та нейротизм, впливають на емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Високі показники деяких рис, зокрема доброзичливості та екстраверсії, асоційовані з кращим психічним здоров'ям та адаптацією до соціальних умов, у той час, як високий рівень нейротизму може мати негативний ефект на стабільність.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РИСАМИ ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ

2.1 Обґрунтування та організація емпіричного дослідження

Мета: визначити особливості впливу рис п'ятифакторної моделі особистості на рівень психологічного благополуччя та встановити, які саме риси виступають ключовими предикторами його формування.

Об'єкт: психологічне благополуччя особистості.

Предмет: особливості прояву рис п'ятифакторної моделі особистості як предикторів психологічного благополуччя.

Завдання:

1. Визначити зв'язок між рисами п'ятифакторної моделі особистості та рівнем психологічного благополуччя.
2. Визначити особливості рис особистості як предикторів психологічного благополуччя.
3. Виявити статеві відмінності взаємозв'язку рис особистості та психологічного благополуччя.

Вибірку дослідження становлять 50 осіб віком від 18 до 25 років, які відрізняються за статтю та професійною діяльністю; їх було поділено на дві рівні групи по 25 осіб: 25 жінок та 25 чоловіків.

Психологічні методики: п'ятифакторний особистісний опитувальник (Велика п'ятірка) Р. Р. МакКрея і П. Т. Коста, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Велика п'ятірка) Р. Р. МакКрея і П. Т. Коста є валідованим інструментом для оцінки так званої Великої П'ятірки (Big Five) рис особистості: нейротизму (N), екстраверсії (E), відкритості досвіду (O), доброчесності (A) та добросовісності (C).

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф комплексно діагностує психологічне благополуччя особистості через оцінку різних

аспектів її функціонування. Опитувальник містить 84 твердження, рівномірно розподілених між шістьма шкалами, кожна з яких включає 14 пунктів.

Опитувальник містить такі шкали:

- «Позитивні стосунки з іншими» досліджує якість міжособистісних зв'язків, рівень довіри, емпатії та взаємної підтримки.
- «Автономія» оцінює ступінь незалежності, самостійності у прийнятті рішень та стійкості до соціального тиску.
- «Контроль над навколишнім світом» оцінює здатність людини управляти своєю життєвою ситуацією, досягати цілей і впливати на своє оточення.
- «Мета в житті» виявляє наявність усвідомлених життєвих цілей, сенсу та спрямованості.
- «Особистісне зростання» оцінює відчуття безперервного розвитку, відкритості новому досвіду та самореалізації.
- «Самоприйняття» вимірює рівень позитивного ставлення до себе, прийняття власних сильних та слабких сторін.

Дані для дослідження були зібрані за допомогою Google Форми.

2.2. Аналіз зв'язку між рисами п'ятифакторної моделі та рівнем психологічного благополуччя

Однією з важливих тем у сучасній психології особистості є вивчення впливу рис характеру на різні аспекти життя, зокрема на психологічне благополуччя. Одним із найбільш розширених підходів до аналізу особистості є п'ятифакторна модель (Велика п'ятірка), яка охоплює такі основні риси, як екстраверсія, нейротизм, доброзичливість, сумлінність і відкритість до досвіду.

Розглянемо особливості вираженості рис Великої п'ятірки у нашій вибірці.

Почнемо з показника нейротизму, який відображає емоційну стабільність та схильність до негативних переживань (див. рис. 2.1). За

отриманими результатами, 22% респондентів мали високий рівень нейротизму, що вказує на їхню схильність до тривожності, емоційної нестабільності, дратівливості, а також схильності до самозвинувачення. Такий результат може сигналізувати про підвищений рівень стресу або вплив несприятливих соціально-психологічних чинників, які роблять людей більш вразливими до психоемоційного напруження. Проте найбільша частка – 52% продемонстрували низький рівень нейротизму, що може свідчити про високу стресостійкість, здатність до емоційної регуляції та відносну стабільність у ситуаціях життєвих викликів.

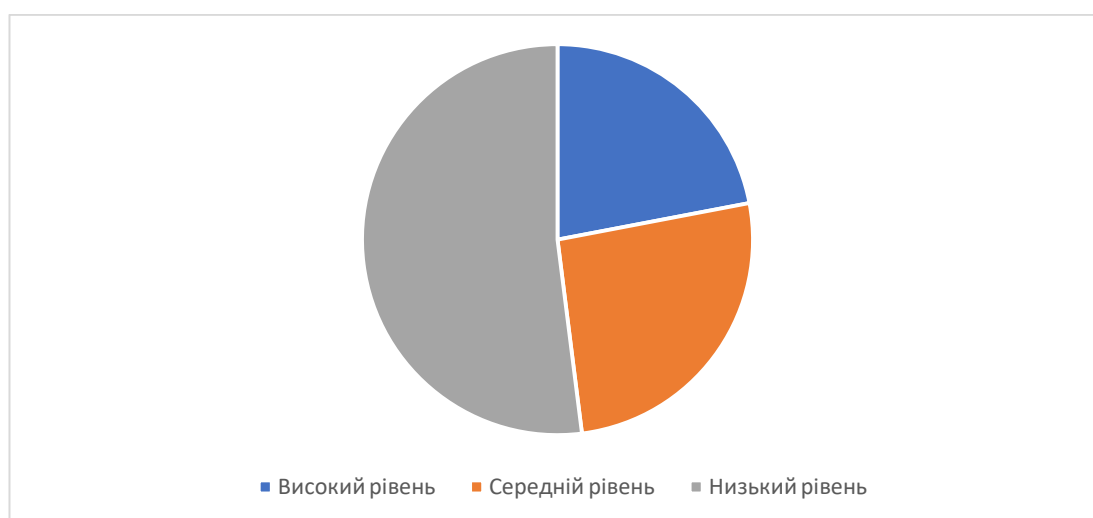


Рис. 2.1 Показник нейротизму

Другим фактором є екстраверсія, яка пов'язана із соціальною активністю, енергійністю та комунікабельністю (рис. 2.2). Найбільший відсоток – 44% мають високий рівень цієї риси, що демонструє значну відкритість до взаємодії з іншими, активну участь у соціальному житті, позитивне ставлення до міжособистісних контактів та лідерські нахили. Середній рівень екстраверсії був зафіксований у 36% респондентів, що вказує на баланс між бажанням бути серед людей та потребою у самотності. Водночас 20% опитаних мають низький рівень екстраверсії, що дозволяє говорити про інтровертованість цих осіб, їхню схильність до усамітнення, внутрішньої рефлексії та меншої потреби у соціальному контакті. Загалом ці

дані свідчать про достатньо активну, товариську вибірку з менш вираженим, але присутнім, інтровертованим ядром.

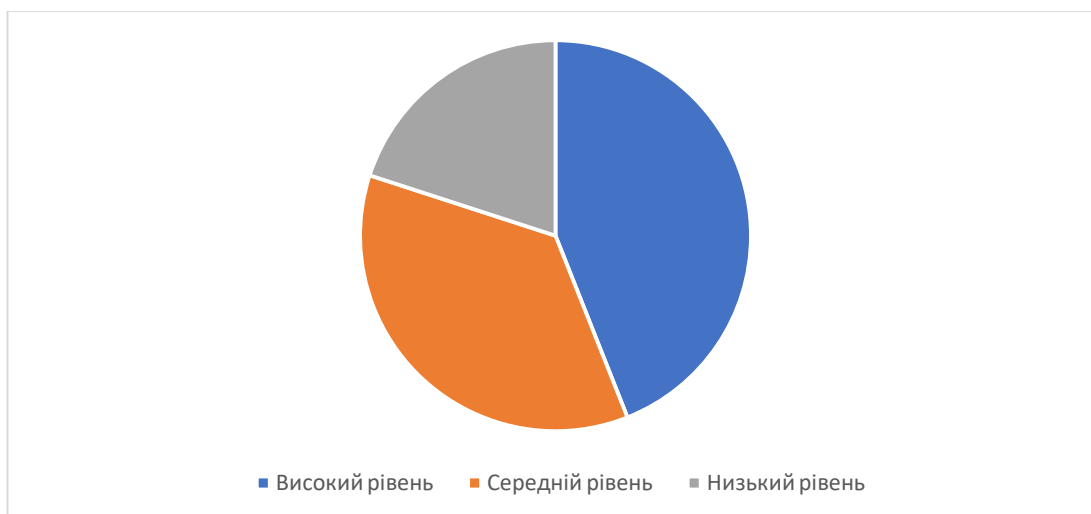


Рис. 2.2 Показник екстраверсії

Фактор відкритості до досвіду також є провідним у цій вибірці (рис. 2.3), адже 80% респондентів продемонстрували високий рівень цієї характеристики. Це означає, що більшість учасників дослідження є людьми з гнучким мисленням, готовими до змін, здатними до сприйняття нових ідей, естетично й інтелектуально зацікавленими. Високі показники відкритості до досвіду часто спостерігаються в осіб, що займаються творчою діяльністю, наукою або постійно прагнуть до саморозвитку.

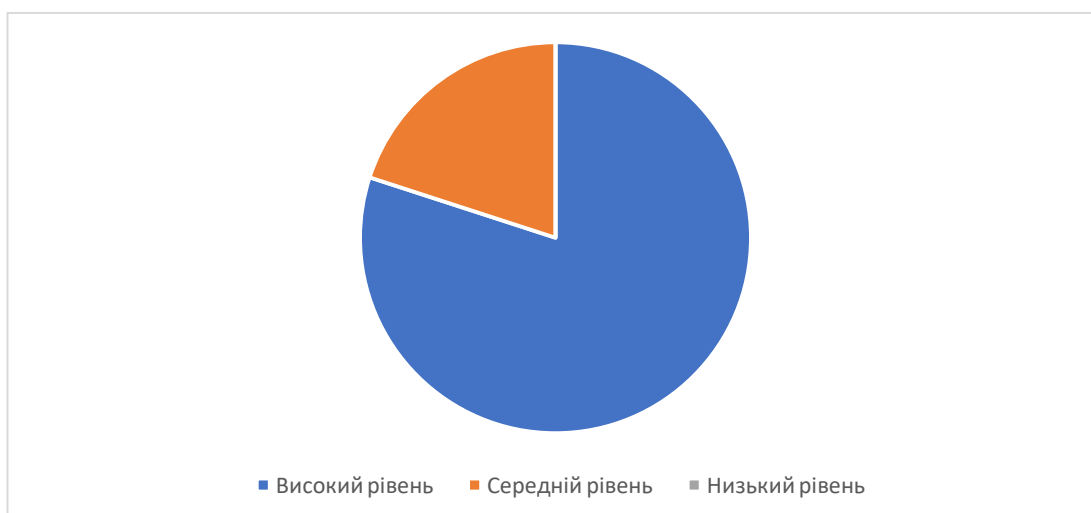


Рис. 2.3 Показник відкритості до досвіду

Середній рівень, зафіксований у 20% респондентів, свідчить про помірну відкритість – ці люди готові до нового, але можуть бути більш

обережними у прийнятті інновацій. Такий розподіл показує, що загалом вибірка характеризується високим інтелектуальним потенціалом і готовністю до нових викликів.

Наступна риса – дружелюбність, або приємність у міжособистісних взаєминах (рис. 2.4). Цей фактор пов'язаний зі схильністю до довіри, співпереживання, альтруїзму. 50% опитаних продемонстрували високий рівень доброзичливості, що свідчить про їхню емпатійність, комунікабельність, здатність до конструктивної взаємодії та мінімальну конфліктність. Середній рівень, наявний у 50% учасників, може свідчити про певний баланс між доброзичливістю та прагматизмом. Люди з такими показниками можуть бути лояльними, але водночас не надто поступливими.



Рис. 2.4 Показник дружелюбності

Також фактор добросовісності, що характеризує здатність до самодисципліни, організованості, наполегливості та відповідальності (рис. 2.5). Найбільша частка - 92% респондентів мають високий рівень добросовісності, що свідчить про їхню послідовність у діях, планування, відповідальне ставлення до завдань і внутрішню мотивацію до досягнення цілей. 8% належить до середнього рівня, що означає наявність таких якостей у помірному ступені, залежно від контексту. Ці люди можуть бути ефективними виконавцями, проте потребують зовнішньої мотивації.

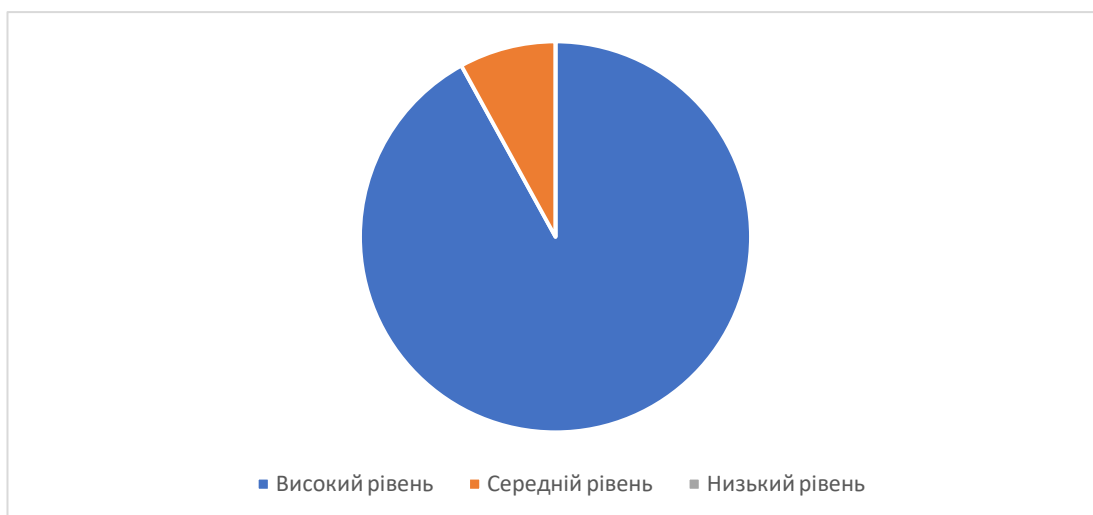


Рис. 2.5 Показник доброчесності

Також нам варто дослідити загальні тенденції у проявах психологічного благополуччя та його аспектів у нашій вибірці.

Шкала «Позитивні стосунки з іншими» оцінює здатність людини формувати здорові, підтримуючі міжособистісні зв'язки (рис.2.6). 16% респондентів вказали, що мають гармонійні стосунки з оточенням, що демонструє високий рівень соціальної інтеграції. Однак 18% респондентів відзначили труднощі у встановленні таких зв'язків, що свідчить про низький рівень соціальної підтримки або соціальної ізоляції.

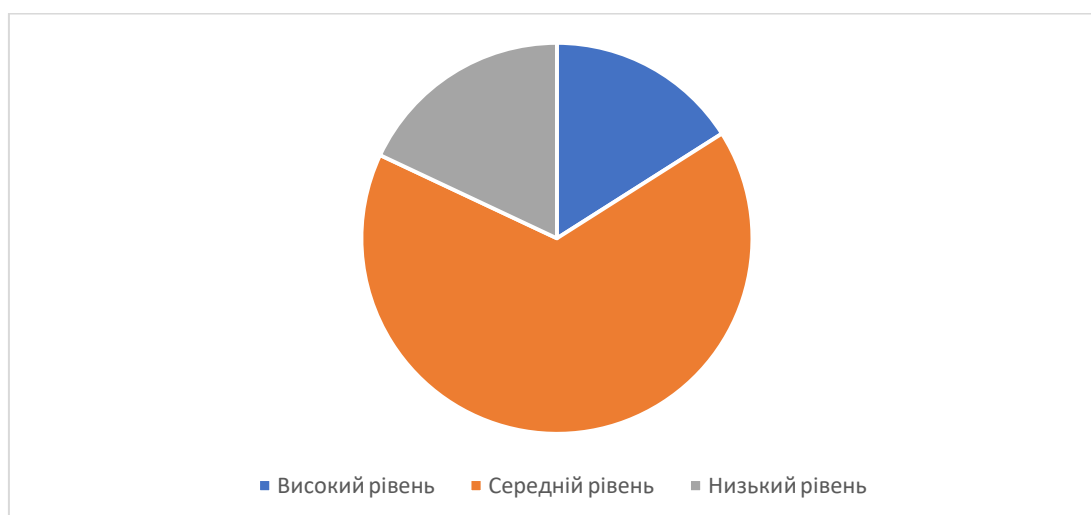


Рис. 2.6 Результати шкали «Позитивні стосунки з іншими»

«Автономія» вимірює здатність людини приймати самостійні рішення та діяти відповідно до власних переконань і цінностей (рис. 2.7). 50% респондентів продемонстрували високий рівень автономії, що вказує на їхню

незалежність у прийнятті рішень. І лише 6% респондентів показали низький рівень автономії, що може вказувати на труднощі у прийнятті рішень або вплив зовнішніх факторів на їхні вибори.

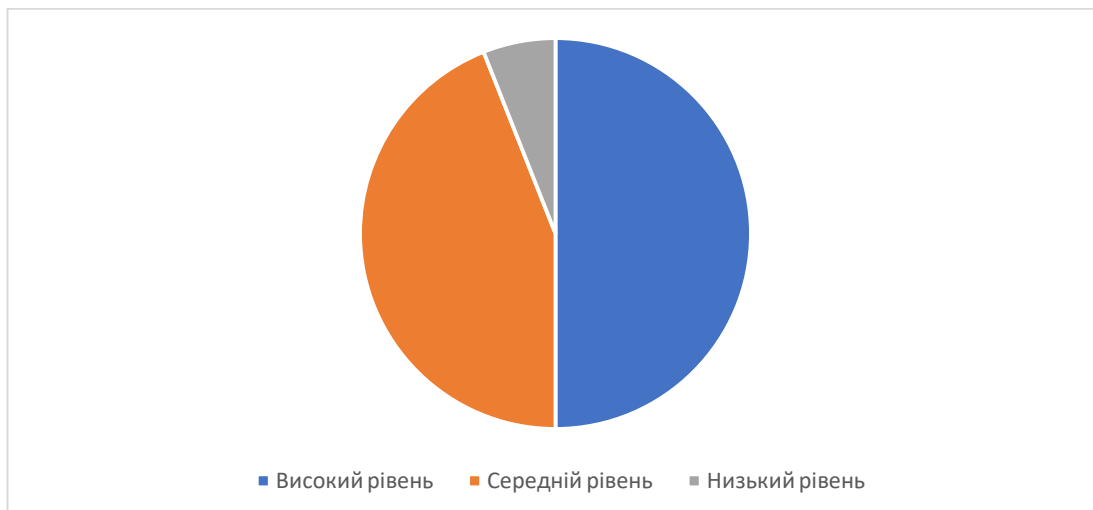


Рис. 2.7 Результати шкали «Автономія»

Шкала «Контроль над навколишнім світом» оцінює здатність людини управляти своєю життєвою ситуацією, досягати цілей і впливати на своє оточення (рис. 2.8). 34% респондентів показали високі результати на цій шкалі, вказуючи на впевненість у своїх силах і можливість ефективно організувати своє життя. Лише 2% респондентів відчують труднощі в контролюванні свого життя, що може свідчити про відсутність чіткої стратегії чи невпевненість у власних силах.



Рис. 2.8 Результати шкали «Контроль над навколишнім світом»

«Особисте зростання» оцінює бажання людини до саморозвитку та прагнення до самовдосконалення (рис. 2.9). 26% респондентів вказали на високий рівень прагнення до розвитку та постійного навчання, що свідчить про позитивний погляд на життя і бажання вдосконалювати свої навички та знання.

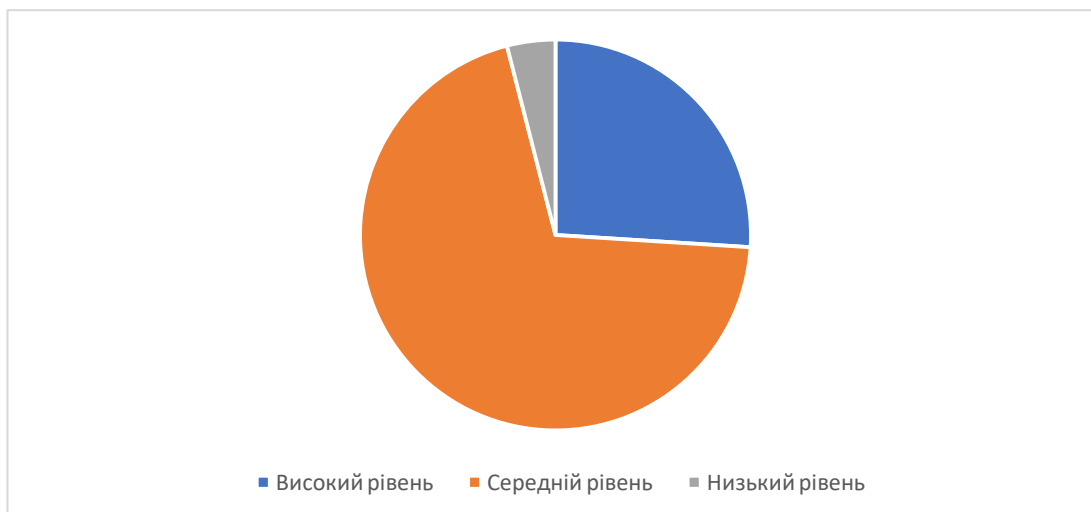


Рис. 2.9 Результати шкали «Особисте зростання»

Лише 4% респондентів не відчують потреби в особистому розвитку, що може вказувати на відсутність інтересу до самопокращення або задоволеність своїм поточним станом.

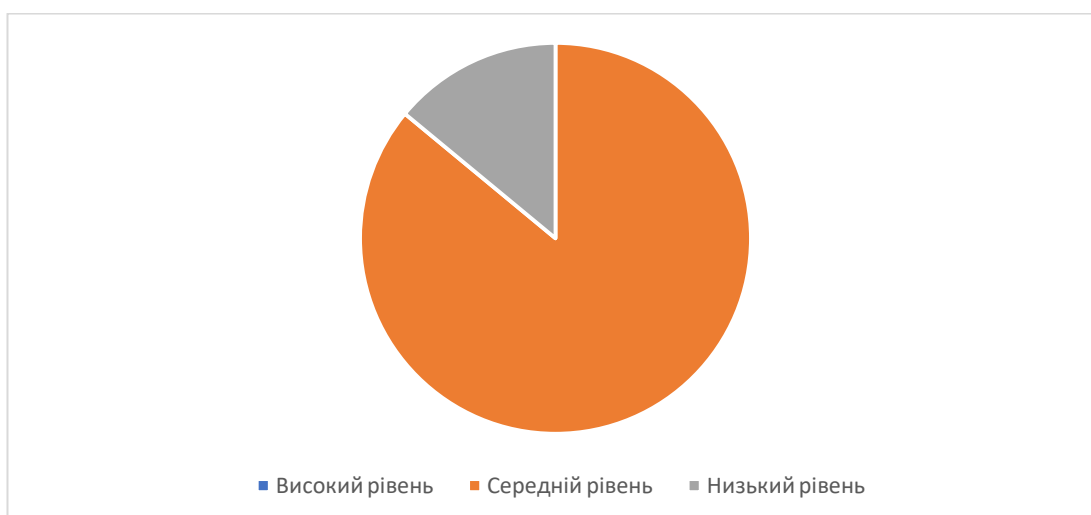


Рис. 2.10 Результати шкали «Мета в житті»

Шкала «Мета в житті» визначає наявність чітко сформульованих цілей та орієнтирів у житті (рис. 2.10). Жоден із респондентів не продемонстрував наявність мети, що дозволяє йому орієнтуватися в життєвих труднощах та

знаходити сенс у повсякденному житті, що може призводити до відчуття розгубленості.

Шкала «Самоприйняття» відображає здатність людини позитивно ставитися до себе, приймати свої недоліки та переваги. 18% респондентів показали високий рівень самоприйняття, що свідчить про їхню впевненість у собі та визнання власних можливостей. Однак 8% респондентів мали значно нижчі показники, що може свідчити про невпевненість у собі або труднощі у самооцінці (рис. 2.5).

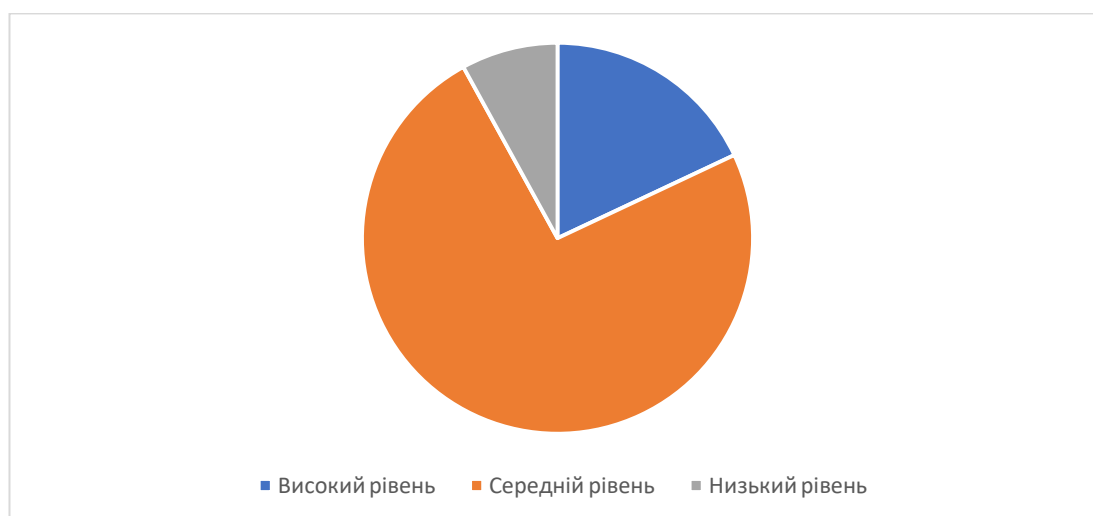


Рис. 2.5 Результати шкали «Самоприйняття»

Шкала «Психологічне благополуччя» відображає загальний рівень внутрішньої гармонії, задоволеності життям, відчуття сенсу та особистісної реалізації. 28% респондентів продемонстрували високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з життєвими викликами, підтримувати позитивний емоційний стан і бачити цінність у своєму житті. Водночас 8% опитаних виявили низькі показники за цією шкалою, що може свідчити про труднощі у сфері самореалізації, знижену життєву задоволеність або емоційне виснаження (рис. 2.6).

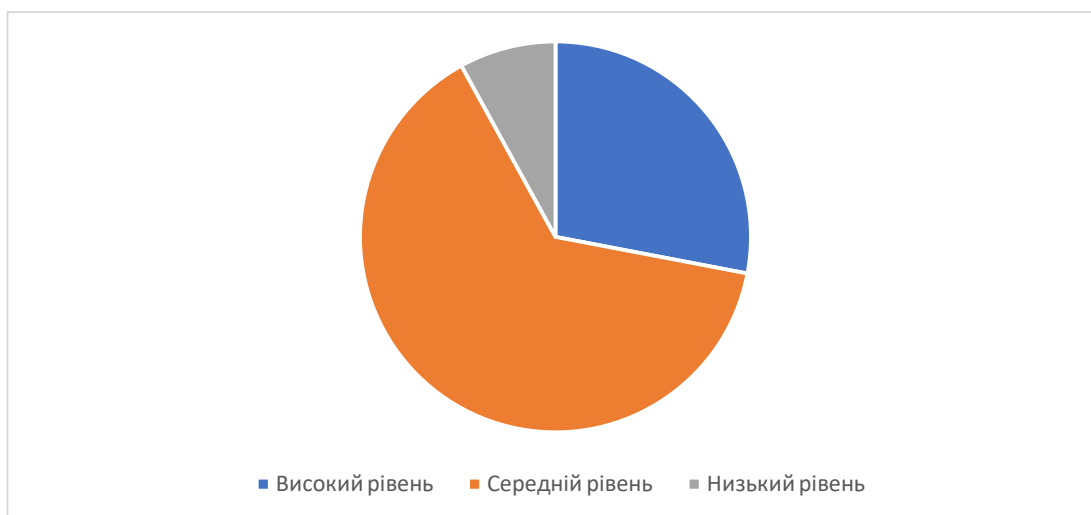


Рис. 2.6 Результати загального показника психологічного благополуччя

Перейдемо до дослідження зв'язку нейротизму, доброзичливості, сумлінності й відкритості до досвіду із рівнем психологічного благополуччя та його компонентами: позитивними відносинами з іншими, автономією, управлінням середовищем, особистісним зростанням, цілями у житті та самоприйняттям (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Взаємозв'язок рис Великої п'ятірки з психологічним благополуччям особистості

Шкала	ПСІ	А	КНС	ОЗ	МЖ	С	ПБ
Н	0,32	-0,37*	-0,08	0,25	0,31*	0,34*	0,15
Е	0,28	-0,29*	-0,1	0,21	0,26	0,27	0,12
ВД	0,4*	-0,1	0,08	0,36*	0,38*	0,38*	0,28
ДО	-0,05	0,47**	0,27	0,08	-0,03	-0,07	0,11
ДР	0,34*	-0,38*	-0,08	0,26	0,33*	0,33*	0,16

Примітка: ПСІ – позитивні стосунки з іншими; А – автономія; КНС – контроль над навколишнім світом; ОЗ – особисте зростання; МЖ – мета в житті; С – самоприйняття; ПБ – психологічне благополуччя; Н – нейротизм; Е – екстраверсія; ВД – відкритість до досвіду; ДО – доброчесність; ДР – дружельюбність; * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,001$.

Згідно з результатами дослідження, були виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки між рисами п'ятифакторної моделі особистості та показниками психологічного благополуччя.

Нейротизм негативно корелює з «Автономією», що вказує на схильність людей із високим рівнем емоційної нестабільності відчувати залежність від зовнішніх обставин. Окрім цього, виявлені значущі позитивні зв'язки нейротизму зі шкалами «Мета в житті» та «Самоприйняття». Отже, респондентам з вищим нейротизмом більшою мірою характерна внутрішня робота над собою, рефлексія та прагнення до змістовного життя.

Екстраверсія має негативний зв'язок з «Автономією». Це може свідчити про те, що екстравертам, які орієнтовані на взаємодію з іншими, важче зберігати незалежність у прийнятті рішень. Їхнє самопочуття часто залежить від зворотного зв'язку з соціального середовища.

Відкритість до досвіду значною мірою сприяє психологічному благополуччю. Вона позитивно пов'язана з чотирма ключовими компонентами: «Позитивні відносини з іншими», «Особистісне зростання», «Мета в житті» та «Самоприйняття». Це свідчить про те, що відкриті до нових вражень люди частіше прагнуть розвитку, краще розуміють себе та будують глибокі взаємини з оточенням.

Доброчесність, яка включає вміння планувати, контролювати свої дії та нести відповідальність, позитивно корелює з «Автономією». Отже, респонденти з високим рівнем вираженості цієї риси краще справляються з викликами, приймають незалежні рішення та відчують контроль над власним життям.

Доброзичливість позитивно корелює зі шкалами «Позитивні стосунки з іншими», «Мета в житті» та «Самоприйняття». Це підтверджує, що емоційно теплі й відкриті до співпраці люди здатні будувати підтримувальні взаємини та краще усвідомлювати власну цінність. Водночас доброзичливість має зворотну кореляцію з «Автономією», ймовірно, через схильність таких людей орієнтуватися на потреби інших, іноді жертвуючи власними інтересами.

Отже, аналіз зв'язку між рисами п'ятифакторної моделі особистості та психологічним благополуччям показав, що відкритість до досвіду, добродесність, сумлінність і емоційна стабільність позитивно впливають на

різні його аспекти. Натомість нейротизм, екстраверсія та доброзичливість у деяких випадках пов'язані зі зниженням автономії. У цілому, риси, пов'язані з відкритістю, емоційною врівноваженістю та внутрішньою організованістю, сприяють вищому рівню психологічного благополуччя.

2.3. Аналіз рис особистості як предикторів психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя людини є комплексним поняттям, яке охоплює різні аспекти її внутрішнього стану, почуттів та емоцій. Формування цього благополуччя нерозривно пов'язане з індивідуальними рисами особистості, які впливають на її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу. Розглянемо риси, які мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя особистості (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Вплив рис Великої п'ятірки на формування психологічного благополуччя особистості

Предиктор	β (Бета)	Ст. пом. β	t	p
Відкритість до досвіду	0,89142*	0,329478	2,70554	0,0096
Екстраверсія	-1,08072*	0,417210	-2,59034	0,0129
Нейротизм	0,59576	0,318241	1,87202	0,0677
Добросочесність	0,26890	0,189943	1,41567	0,1638

Примітка: $R = 0,4823$; $R^2 = 0,2326$; Скориговане $R^2 = 0,1644$; $F(4;45) = 3,4099$; $p < 0,0161$.

Згідно з результатами регресійного аналізу, модель, що включає риси п'ятифакторної моделі особистості як предиктори психологічного благополуччя, є статистично значущою. Значення коефіцієнта детермінації $R^2 = 0,2326$ свідчить про те, що приблизно 23% варіації рівня психологічного благополуччя можна пояснити впливом таких рис, як відкритість до досвіду, екстраверсія, нейротизм та добросовісність. Отже, можемо стверджувати, що

особистісні характеристики відіграють важливу роль у формуванні суб'єктивного відчуття благополуччя.

Найсильнішим позитивним предиктором виявилась відкритість до досвіду, що свідчить про важливість цієї риси для загального рівня психологічного благополуччя. Люди, які вирізняються готовністю до нових вражень, творчістю, інтелектуальною допитливістю та гнучкістю мислення, мають вищий рівень особистісного зростання, самореалізації та цілеспрямованості, що і відображається у вищих показниках благополуччя.

Натомість екстраверсія проявила негативний вплив. Попри те, що екстравертованість зазвичай асоціюється з позитивними соціальними контактами та емоційною виразністю, у даній вибірці вона пов'язана зі зниженим рівнем благополуччя.

Нейротизм та добросочесність не продемонстрували статистично значущого впливу, хоча нейротизм наближається до рівня значущості, що може вказувати на тенденцію до негативного впливу цієї риси на благополуччя. Добросочесність, яка зазвичай асоціюється з високим рівнем самоконтролю та організованості, у цій моделі не стала вагомим фактором.

Отже, результати підтверджують важливу роль відкритості до досвіду у підтримці психологічного благополуччя. Інші риси, зокрема екстраверсія та нейротизм, можуть впливати на благополуччя залежно від контексту та індивідуальних відмінностей, що підкреслює складність взаємозв'язку між особистісними рисами та внутрішнім станом людини.

2.4. Статеві відмінності взаємозв'язку рис особистості та психологічного благополуччя

Вивчення взаємозв'язку рис особистості з психологічним благополуччям є важливим кроком до глибшого розуміння індивідуальних психологічних особливостей людини. У цьому підрозділі проаналізовано кореляційні зв'язки між рисами п'ятифакторної моделі особистості та

компонентами психологічного благополуччя окремо для жінок і чоловіків. Аналіз розпочнемо з результатів, отриманих у жіночій вибірці (табл. 2.3).

Згідно з отриманими результатами, відкритість до досвіду має статистично значущий позитивний зв'язок із показником «Автономія». Це свідчить про те, що жінки, які характеризуються допитливістю, гнучкістю мислення та прагненням до нових вражень, мають більш виражене відчуття незалежності та здатність самостійно приймати рішення. Такий зв'язок може вказувати на те, що відкритість до досвіду сприяє розвитку внутрішніх орієнтирів, здатності зберігати особистісну автономію навіть за умов зовнішнього тиску або нестабільності. Отже, ця риса особистості є важливим внутрішнім ресурсом, що підтримує здатність жінок зберігати автономність у різних життєвих ситуаціях.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок рис Великої п'ятірки з психологічним благополуччям особистості у жінок

Шкала	ПСІ	А	КНС	ОЗ	МЖ	С	ПБ
Н	0,35	0,15	0,24	0,3	0,27	0,31	0,27
Е	0,18	0,35	0,16	0,25	0,21	0,16	0,23
ВД	0,22	0,4*	0,23	0,29	0,27	0,22	0,28
ДО	0,2	0,38	0,2	0,27	0,25	0,17	0,25
ДР	0,22	0,39	0,22	0,29	0,27	0,19	0,27

Примітка: ПСІ – позитивні стосунки з іншими; А – автономія; КНС – контроль над навколишнім світом; ОЗ – особисте зростання; МЖ – мета в житті; С – самоприйняття; ПБ – психологічне благополуччя; Н – нейротизм; Е – екстраверсія; ВД – відкритість до досвіду; ДО – доброчесність; ДР – дружлюбність; * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,001$.

Інші риси Великої п'ятірки: нейротизм, екстраверсія, добросовісність і доброзичливість не виявили статистично значущих кореляцій з компонентами психологічного благополуччя у жінок.

У дослідженні було також проаналізовано взаємозв'язки між рисами особистості та психологічним благополуччям окремо для чоловіків (табл. 2.4). Серед усіх показників статистично значущим виявився позитивний

зв'язок між відкритістю до досвіду та шкалою «Особистісне зростання». Це свідчить про те, що чоловіки, які є відкритими до нових ідей, творчими та гнучкими у мисленні, частіше демонструють прагнення до розвитку, самореалізації та вдосконалення. Їхня готовність до нових вражень і нестандартного досвіду може бути джерелом внутрішнього зростання та оновлення, що відіграє ключову роль у підтримці відчуття особистісного поступу.

Інші риси Великої п'ятірки не виявили статистично значущих кореляцій із жодним із компонентів психологічного благополуччя в чоловіків, що може свідчити про слабший або невиражений характер їх впливу в межах цієї вибірки.

Таблиця 2.4

Взаємозв'язок рис Великої п'ятірки з психологічним благополуччям особистості у чоловіків

Шкала	ПСІ	А	КНС	ОЗ	МЖ	С	ПБ
Н	-0,12	-0,17	-0,08	-0,18	-0,14	-0,09	-0,15
Е	0,02	-0,02	0,02	-0,01	-0,05	0,01	0,01
ВД	0,38	0,34	0,37	0,41*	0,32	0,36	0,38
ДО	0,33	0,25	0,29	0,39	0,32	0,38	0,35
ДР	0,23	0,16	0,3	0,19	0,18	0,18	0,2

Примітка: ПСІ – позитивні стосунки з іншими; А – автономія; КНС – контроль над навколишнім світом; ОЗ – особисте зростання; МЖ – мета в житті; С – самоприйняття; ПБ – психологічне благополуччя; Н – нейротизм; Е – екстраверсія; ВД – відкритість до досвіду; ДО – добродієність; ДР – дружелюбність; * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,001$.

Для поглибленого аналізу взаємозв'язку між особистісними рисами та психологічним благополуччям у жінок було здійснено регресійний аналіз (табл. 2.5). Це дозволило оцінити внесок окремих предикторів у пояснення варіативності загального рівня благополуччя саме в межах жіночої вибірки.

Згідно з результатами регресійного аналізу для жіночої вибірки, модель, що включає риси п'ятифакторної моделі як предиктори психологічного благополуччя, виявилась статистично незначущою. Значення

коефіцієнта детермінації $R^2 = 0,2084$ свідчить про те, що близько 21% варіації рівня психологічного благополуччя серед жінок може бути пояснено впливом таких рис, як нейротизм, дружелюбність та екстраверсія. Водночас скориговане $R^2 = 0,0952$ вказує на обмежену прогностичну цінність моделі при узагальненні на популяцію.

Таблиця 2.5

Вплив рис Великої п'ятірки на формування психологічного благополуччя особистості у жінок

Предиктор	β (Бета)	Ст. пом. β	t	p
Нейротизм	0,250149	0,195681	1,27835	0,215074
Дружелюбність	1,146847	0,671279	1,70845	0,102293
Екстраверсія	-0,963304	0,071940	-1,43362	0,166404

Примітка: $R = 0,4564$; $R^2 = 0,2084$; Скориговане $R^2 = 0,0952$; $F(3;21) = 1,84423$; $p < 0,17043$.

Серед предикторів найбільш наближеним до статистично значущого виявився показник дружелюбності, що свідчить про тенденцію до позитивного впливу цієї риси на психологічне благополуччя жінок. Це узгоджується з уявленням про важливість гармонійних міжособистісних стосунків, довіри та соціальної підтримки для емоційного стану жінки.

Нейротизм продемонстрував слабкий позитивний вплив, який суперечить типовим теоретичним припущенням щодо його негативного зв'язку з благополуччям. Можливо, така тенденція зумовлена особливостями вибірки або тим, що в даному контексті жінки з помірним рівнем емоційної вразливості більш чутливі до особистісного зростання та рефлексії, що частково підвищує рівень усвідомлення внутрішнього стану.

Натомість екстраверсія виявилася негативним предиктором психологічного благополуччя. Це може бути пов'язано з тим, що жінки з високим рівнем екстраверсії в умовах обмеженого соціального контакту або емоційної нестабільності середовища можуть відчувати фрустрацію через неможливість реалізувати потребу в комунікації та активності.

Отже, попри статистичну незначущість моделі загалом, отримані результати вказують на потенційно важливу роль дружелюбності як ресурсу психологічного благополуччя серед жінок. Водночас виявлені тенденції у впливі екстраверсії та нейротизму вимагають додаткових досліджень з урахуванням контекстуальних та індивідуальних чинників.

Після аналізу жіночої вибірки було здійснено регресійний аналіз для чоловіків, аби виявити, які риси особистості є предикторами їхнього психологічного благополуччя (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Вплив рис Великої п'ятірки на формування психологічного благополуччя особистості у чоловіків

Предиктор	β (Бета)	Ст. пом. β	t	p
Відкритість до досвіду	0,788516	0,2617	3,01305	0,006398
Екстраверсія	-0,587045	0,2617	-2,2432	0,035282

Примітка: $R = 0,5406$; $R^2 = 0,2922$; Скориговане $R^2 = 0,2279$; $F(2;22) = 4,5418$; $p < 0,02233$.

Згідно з результатами регресійного аналізу для чоловічої вибірки, модель виявилася статистично значущою. Значення коефіцієнта детермінації $R^2 = 0,2922$ свідчить про те, що приблизно 29% варіації загального рівня психологічного благополуччя у чоловіків можна пояснити впливом таких рис, як відкритість до досвіду та екстраверсія. Скориговане значення $R^2 = 0,2279$ підтверджує адекватність моделі навіть після врахування кількості предикторів.

Найсильнішим позитивним предиктором виступила відкритість до досвіду, що узгоджується з припущенням про її важливу роль у підтримці психологічного благополуччя. Чоловіки, які відкриті до нових ідей, мають широку уяву, інтелектуальну гнучкість та схильність до рефлексії, демонструють вищі показники самореалізації, цілеспрямованості та особистісного зростання.

Натомість екстраверсія виявилася негативним предиктором благополуччя, що може бути пов'язано зі специфікою соціального середовища або актуального стану чоловіків у вибірці. Зокрема, за умов, коли соціальні контакти є обмеженими або не відповідають потребам особистості, властива екстравертам потреба у взаємодії може залишатись нереалізованою, викликаючи розчарування та зниження суб'єктивного благополуччя.

Отже, результати свідчать про те, що для чоловіків найважливішим чинником психологічного благополуччя є здатність до відкритості новому досвіду, тоді як екстраверсія за певних умов може мати зворотний вплив.

Таким чином, кореляційний аналіз виявив, що у жінок відкритість до досвіду пов'язана з автономією, а в чоловіків – з особистісним зростанням. Водночас результати регресійного аналізу показали, що в чоловіків відкритість до досвіду є значущим позитивним предиктором загального психологічного благополуччя, тоді як у жінок помітну, хоч і статистично незначущу, прогностичну цінність має дружелюбність.

Висновки до 2 розділу

1. За результатами кореляційного аналізу встановлено, що риси п'ятифакторної моделі особистості мають різний ступінь зв'язку з компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, відкритість до досвіду, доброзичливість та доброчесність виявилися найбільш пов'язаними з позитивними показниками благополуччя, тоді як нейротизм та екстраверсія – зі зниженням автономії.

2. За результатами регресійного аналізу було встановлено, що відкритість до досвіду є найсильнішим позитивним предиктором психологічного благополуччя, тоді як екстраверсія виявила несподівано негативний вплив. Інші риси (нейротизм, добросовісність) не досягли рівня статистичної значущості, що свідчить про складність впливу особистісних чинників на благополуччя.

3. Виявлено статеві відмінності у зв'язках між рисами особистості та психологічним благополуччям. У жінок відкритість до досвіду позитивно корелює з автономією, що свідчить про її роль у підтримці незалежності та внутрішніх орієнтирів. У чоловіків ця ж риса має позитивний зв'язок із особистісним зростанням, що свідчить про її значення для внутрішнього розвитку.

4. Регресійний аналіз для чоловіків і жінок показав, що у чоловіків відкритість до досвіду є значущим позитивним предиктором психологічного благополуччя, а екстраверсія – негативним. У жінок жодна з включених рис не виявилась статистично значущим предиктором, хоча дружелюбність продемонструвала тенденцію до позитивного впливу.

ВИСНОВКИ

1. Визначено, що психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, що охоплює емоційний, соціальний, фізичний, духовний та особистий аспекти життя людини. Дослідники наголошують на його тісному зв'язку із задоволеністю життям та якістю міжособистісних відносин.

2. Встановлено, що риси п'ятифакторної моделі особистості мають різний ступінь пов'язаності з компонентами психологічного благополуччя: відкритість до досвіду, доброзичливість і доброчесність асоціюються з позитивними показниками благополуччя, тоді як нейротизм та екстраверсія у певних випадках – із його зниженням, зокрема автономії.

3. Визначено, що серед усіх рис особистості найбільш значущим позитивним предиктором психологічного благополуччя є відкритість до досвіду, тоді як екстраверсія – негативним; інші риси не мали статистично значущого впливу, що свідчить про складність і контекстну обумовленість таких взаємозв'язків.

4. Виявлено статеві відмінності у зв'язках між особистісними рисами та благополуччям: у жінок відкритість до досвіду пов'язана з автономією, а в чоловіків – з особистісним зростанням; інші риси у межах статевих груп не виявили значущих кореляцій із компонентами благополуччя. Регресійний аналіз для чоловіків показав, що відкритість до досвіду є значущим позитивним предиктором психологічного благополуччя, тоді як екстраверсія – негативним. У жінок модель була статистично незначущою, проте виявлено тенденцію до позитивного впливу дружелюбності, що може свідчити про важливість міжособистісних зв'язків як ресурсу благополуччя в цій групі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ*. 2018. №11. С. 10-17.
2. Артюхова А.В. особливості психологічного здоров'я курсантів в період пандемії COVID-19. *Психологічний часопис: науковий журнал / за ред. С.Д. Максименка*. Київ, 2020. Т.6. Вип. 6(38). С.19-28.
3. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі. Монографія. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, інститут післядипломної освіти. 2004. 283 с.
4. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, 1. С. 150 – 154.
5. Гандзілевська Г., Балашов Е., Онипчук А. Роль сценарних установок у досягненні психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників ЗВО у акмеперіоді. *Psychological Journal*. 2020. №6 (2). С. 9-18.
6. Губенко І.Я., Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2021. 312 с.
7. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
8. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 51.
9. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–181.
URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157308/156550>
10. Киричук О.О. Успішність сучасної молоді у діапазоні її психологічного благополуччя. Традиції та новації у сфері педагогіки та

психології : мат. міжнарод. наук.-практ. конф. Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2019. С. 125-126.

11. Кірнус Ю. В. Особистісні чинники психологічного благополуччя молоді : квал. роб. : 053. Умань, 2024. 59 с. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/Кірнус-Ю.В..pdf>.

12. Козлов О. В. Культурно-специфічні моделі психологічного здоров'я. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Миколаїв : Іліон, 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 233-244.

13. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. №5. С. 179–184.

14. Лагодзинська В.І.. Креативність як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я особистості: теоретичний аналіз проблеми. Актуальні проблеми розвитку організаційної та економічної психології в Україні : Тези III Всеукраїнського конгресу з організаційної та економічної психології (20-22 червня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський) / Ін-т психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України, Кам'янець-Подільськ. нац. ун-т ім. І. І. Огієнка, Укр. асоц. організац. психол. та психол. праці, Центр організац. і економ. психол. Київ, Кам'янець-Подільський : Кам.-Под. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2019. С. 71-72.

15. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: монографія. Київ: Фенікс. 2013. 540 с.

16. Нікітчук У. І., Федун, В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. №3. С. 20-25.

17. Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка : Соціальна робота*. 2017. № 2 (2). С. 13–16.

18. Паніна Є. М. Зв'язок суверенності психічного місця і психічного благополуччя особистості: Автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец.

19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології». Красноярськ, 2006. 187 с.

19. Пахоль Є. Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.

20. Піковець Н. В. Категорія психологічного здоров'я особистості в контексті професійної діяльності педагога. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. Т. 1. Вип. 44. С. 132- 138.

21. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І.В. Толкунова, О.Р. Гринь, І.І. Смоляр, О.В. Голець; за ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

22. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

23. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>.

24. Сердюк Л. З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. 2(12). С.147–159.

25. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні: монографія. / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, 296 с.

26. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

27. Терещенко Л.А. Психологічний підхід до визначення поняття "психічне здоров'я" суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. Актуальні

проблеми психології : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 340-348.

28. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1(1). С. 112–119.

29. Фельдман Ю. І. Установки особистості по відношенню до здоров'я у період молодості. *Психологія і особистість : науковий журнал / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Полтавськ. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка*. Київ ; Полтава : ПНПУ, 2017. № 1(11). С. 164-173.

30. Харченко А. С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків. *Психологія і особистість : науковий журнал / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Полтавськ. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка*. Київ ; Полтава : ПНПУ, 2017. № 1(11). С. 174-182.

31. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 20, С. 738–747.

32. Юрчинська Г. К., Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2020. 3(2). С. 172–197.

33. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

34. Costa P.T., McCrae R.R. The Five-Factor Theory of Personality. *Theoretical perspectives*, 1996. PP. 159–181.

35. Keller V. The Influence of time perspective and personality traits on the psychological well-being of Ukrainian refugees in Europe. *Bulletin of Taras*

Shevchenko National University of Kyiv. Psychology. 2023. No. 2 (18). P. 70–77.

URL: [https://doi.org/10.17721/bpsy.2023.2\(18\).10](https://doi.org/10.17721/bpsy.2023.2(18).10).

36. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69. P. 719–727.

37. Rui C Campos. Personality styles and defense mechanisms in a community sample of adolescents: An exploratory study. *Bulletin of the Menninger Clinic.* 2015. № 79 (1). P.14–40.

АНОТАЦІЯ

Гладких А. Особливості п'ятифакторної моделі особистості як предиктори психологічного благополуччя.

У дослідженні проаналізовано взаємозв'язки між рисами п'ятифакторної моделі особистості та показниками психологічного благополуччя. Емпіричні дані засвідчили, що відкритість до досвіду є найсильнішим позитивним предиктором психологічного благополуччя, тоді як екстраверсія може чинити негативний вплив. Виявлено, що для чоловіків відкритість до досвіду позитивно пов'язана з особистісним зростанням, а для жінок — з автономією. Отримані результати вказують на значущі відмінності у впливі особистісних рис на благополуччя залежно від статі, що підкреслює важливість індивідуального підходу до підтримки психологічного здоров'я.

Ключові слова: п'ятифакторна модель, особистість, психологічне благополуччя, відкритість до досвіду, екстраверсія.

ANNOTATION

Gladkykh A. Features of the Five-Factor Personality Model as Predictors of Psychological Well-being.

The study analyzed the relationships between traits of the five-factor personality model and indicators of psychological well-being. Empirical results revealed that openness to experience is the strongest positive predictor of psychological well-being, while extraversion may have a negative impact. It was found that for men, openness is positively associated with personal growth, while for women — with autonomy. These findings highlight significant gender differences in how personality traits influence well-being and emphasize the importance of personalized approaches in promoting psychological health.

Key words: five-factor model, personality, psychological well-being, openness to experience, extraversion.