

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У РАНЬОМУ ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Сарданова Катерина Олегівна,

аспірантка кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0009-0005-8282-3434

У статті проведено комплексний та всебічний аналіз гендерних особливостей емоційної зрілості у ранньому дорослому віці, а також визначено їхній суттєвий вплив на психологічне благополуччя індивідів. В роботі досліджено ключові компоненти емоційної зрілості – такі як емоційна самосвідомість, емпатія, здатність до самоконтролю і саморегуляції – і виявлено значні відмінності між чоловіками та жінками у цих аспектах. Результати дослідження демонструють, що жінки мають підвищений рівень емоційної чутливості, який забезпечує їм більш глибоке й точне розпізнавання, усвідомлення та вербалізацію власних емоцій і почуттів оточуючих. Це сприяє кращій соціальній адаптації, активній міжособистісній комунікації і формуванню глибоких взаємин, що відіграє важливу роль у підтримці їх психологічного балансу.

Чоловіки, навпаки, володіють характерною емоційною врівноваженістю, стійкістю і стриманістю, що допомагають їм ефективно функціонувати в умовах стресу та емоційних навантажень. Проте зниження вербалізації власних почуттів та емоційних переживань створює перешкоди для отримання необхідної емоційної підтримки, що може негативно позначитись на їхньому психологічному здоров'ї та спричинити внутрішні конфлікти.

Автор статті також розглядає широкий спектр біологічних чинників, які впливають на формування гендерних відмінностей у емоційній сфері – гормональна регуляція, організація мозку, що забезпечує нейрофізіологічні основи емоційного реагування. Значну увагу приділено соціокультурним впливам, серед яких центральну роль відіграють соціальні норми, стереотипи, традиції, а також виховання і соціалізація особистості через сімейні, освітні та культурні інституції. Вони формують специфічні патерни емоційної поведінки, закріплюють рольові моделі та очікування, що визначають різні підходи чоловіків і жінок до управління емоціями.

Дослідження підкреслює важливість розгляду диференційованих стратегій стресового реагування: жінки частіше вдаються до емоційної інтроспекції і внутрішньої рефлексії, що підвищує вразливість до тривожних та депресивних станів. Чоловіки здебільшого реалізують зовнішньо орієнтовані реакції – агресію, подразливість, уникнення або заперечення емоційних переживань, що може призводити до накопичення психоемоційного напруження і хронічного стресу.

Загалом, отримані результати свідчать про необхідність впровадження гендерно-чутливих підходів у психологічній практиці, спрямованих на розвиток емоційної зрілості, оптимізацію емоційного регулювання та формування адаптивних механізмів подолання стресу у ранньому дорослому віці. Це має важливе значення для підтримки психологічного благополуччя та підвищення якості життя як чоловіків, так і жінок у сучасному суспільстві.

Ключові слова: гендерні особливості, емоційна зрілість, психологічне благополуччя, ранній дорослий вік, емоційна саморегуляція, соціокультурні чинники.

Sardanova Kateryna. Gender-related features of emotional maturity and their impact on psychological well-being in early adulthood

The article provides a comprehensive and comprehensive analysis of gender characteristics of emotional maturity in early adulthood, as well as determining their significant impact on the psychological well-being of individuals. The study examines the key components of emotional maturity, such as emotional self-awareness, empathy, self-control, and self-regulation, and reveals significant differences between men and women in these aspects. The results of the study show that women have a higher level of emotional sensitivity, which provides them with a deeper and more accurate recognition, awareness, and verbalization of their own emotions and the feelings of those around them. This contributes to better social adaptation, active interpersonal communication, and the formation of deep relationships, which plays an important role in maintaining their psychological balance.

Men, on the other hand, possess characteristic emotional balance, stability, and restraint, which help them function effectively under stress and emotional strain. However, the reduction in the verbalization of their feelings and emotional experiences creates obstacles to receiving the necessary emotional support, which can negatively affect their psychological health and cause internal conflicts.

The author of the article also consider a wide range of biological factors that influence the formation of gender differences in the emotional sphere – hormonal regulation and brain organization, which provide the neurophysiological basis for emotional responses. Considerable attention is paid to sociocultural influences, among which social norms, stereotypes, traditions, as well as upbringing and socialization of the individual through family, educational, and cultural institutions play a central role. They form specific patterns of emotional behavior, reinforce role models and expectations that determine different approaches of men and women to managing emotions.

The study emphasizes the importance of considering differentiated stress response strategies: women are more likely to resort to emotional introspection and internal reflection, which increases their vulnerability to anxiety and depression. Men mostly implement externally oriented reactions – aggression, irritability, avoidance, or denial of emotional experiences, which can lead to the accumulation of psycho-emotional tension and chronic stress.

In general, the results obtained indicate the need to introduce gender-sensitive approaches in psychological practice aimed at developing emotional maturity, optimizing emotional regulation, and forming adaptive mechanisms for overcoming stress in early adulthood. This is important for maintaining psychological well-being and improving the quality of life for both men and women in modern society.

Key words: gender characteristics, emotional maturity, psychological well-being, early adulthood, emotional self-regulation, socio-cultural factors.

Вступ. Емоційна зрілість як комплексний психологічний феномен відіграє важливу роль у формуванні особистості та забезпеченні психологічного благополуччя у різні вікові періоди, зокрема у ранньому дорослому віці. Наукові дослідження свідчать, що гендерні особливості емоційної сфери людини мають суттєвий вплив на механізми регуляції емоцій, їх вираження та адаптаційні стратегії. Зокрема, за даними Л. Матохонюк [1], гендерна ідентичність включає не лише усвідомлення статевої приналежності, а й сукупність гендерних стереотипів і ролевих атиюдів, що модулюють емоційні реакції та вольові процеси у дорослому віці.

Відомі дослідники Д. Бест і Дж. Вільямс підкреслюють, що жінки у більшій мірі здатні розпізнавати та виражати емоції, мають вищий рівень емоційного інтелекту порівняно з чоловіками, які, своєю чергою, характеризуються більшою інтенсивністю вираження певних емоцій, наприклад гніву [2].

Емоційна зрілість, з огляду на роботи П. Саловея та інших, визначається як результат тривалої цілеспрямованої роботи над розвитком самосвідомості, навичок емоційного контролю і соціальної відповідальності, що є критичним для адаптації молодих дорослих у соціальному середовищі [5]. Отже, вивчення гендерних особливостей емоційної зрілості у ранньому дорослому віці є актуальним для розуміння їхньої ролі у забезпеченні психологічного благополуччя та ефективності соціальної адаптації.

Таким чином, **мета статті** полягає в аналізі гендерних особливостей емоційної зрілості у ранньому дорослому віці та дослідженні їхнього впливу на рівень психологічного благополуччя, виявленні специфіки емоційного функціонування чоловіків і жінок.

А завдання статті можна сформулювати таким чином: 1) проаналізувати теоретичні підходи до поняття емоційної зрілості та її гендерних особливостей у ранньому дорослому віці; 2) дослідити психологічні механізми формування емоційної зрілості з урахуванням гендерної специфіки; 3) визначити теоретичні основи впливу гендерних відмінностей емоційної зрілості на психологічне благополуччя молодих дорослих.

Методи та матеріали. Емоційна зрілість є комплексним психологічним феноменом, що включає здатність усвідомлювати, регулювати й адекватно виражати емоції, та відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя молодих дорослих [11].

Гендерні особливості емоційної зрілості протягом тривалого часу залишаються однією з найактуальніших проблем у психологічних дослідженнях, привертаючи увагу фахівців із різних галузей науки. Емоційна зрілість визначається як здатність адекватно розпізнавати, розуміти, регулювати та виражати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших. При цьому саме гендерні відмінності у цих процесах стають ключовим чинником, що впливає на особливості соціальної поведінки та міжособистісних стосунків.

Згідно з більшістю сучасних емпіричних досліджень, жінки в ранньому дорослому віці демонструють вищий рівень емоційної зрілості порівняно з чолові-

ками. Ця перевага проявляється, перш за все, у таких складових, як емоційна самосвідомість – усвідомлення власних почуттів та їхнього впливу на поведінку – та емпатія, тобто здатність відчувати і розуміти емоції інших людей [12; 13]. Вищий рівень цих навичок сприяє успішній соціальній адаптації та більш ефективній комунікації в різних соціальних контекстах.

Причини гендерних відмінностей у емоційній зрілості є комплексними і багатоаспектними. Вони включають як біологічні фактори, такі як гормональний фон і структурні відмінності в головному мозку, так і соціокультурні впливи, які формують гендерні ролі і очікування в суспільстві. Соціалізація часто стимулює у жінок більш активний розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій, що зумовлює їхню більшу відкритість до емоційної рефлексії і емпатичного сприйняття.

Наукові дослідження також підкреслюють, що емоційна зрілість, хоча і має стабільні гендерні контрасти, здатна змінюватися під впливом різних життєвих обставин, досвіду і цілеспрямованих психологічних тренувань. Важливо враховувати індивідуальну мінливість і контекстуальні фактори, які можуть як посилювати, так і згладжувати визначені гендерні відмінності у розвитку емоційних компетенцій [10].

Отже, сучасний науковий дискурс акцентує увагу на значущості гендерних особливостей в формуванні емоційної зрілості, що має суттєве значення як для теоретичного розуміння психологічного розвитку, так і для практики психологічного консультування і соціальної підтримки у дорослому віці. Подальші дослідження, особливо тих, що враховують культурний та соціальний контексти, допоможуть краще розкрити механізми цих гендерних відмінностей і розробити більш ефективні методики їхньої корекції.

Водночас у науковій літературі часто відзначають, що чоловіки характеризуються більш вираженим самоконтролем та емоційною врівноваженістю у порівнянні з жінками. Ці особливості проявляються у здатності стримувати імпульсивні емоційні реакції, що забезпечує більш стабільний емоційний стан навіть у стресових ситуаціях [7]. Такий тип регуляції емоцій може надавати чоловікам переваги у прийнятті рішень, які вимагають логіки та холодного аналізу.

Водночас чоловіки демонструють нижчу тенденцію до вербалізації власних емоцій, що означає менш виразне та опрацьоване проговорення своїх почуттів у спілкуванні. Цей феномен часто пояснюють соціокультурними нормами, які традиційно заохочують чоловіків стримувати прояви емоцій і проявляти «сильний» характер. Відсутність вербалізації емоцій може ускладнювати емоційне осмислення та соціальну підтримку, що, у свою чергу, може впливати на психологічне благополуччя чоловіків [7; 8].

Специфіка емоційного регулювання у чоловіків може мати як позитивні, так і негативні наслідки для їх соціальної взаємодії. З одного боку, врівноваженість сприяє стійкості у професійних та особистих сферах, з іншого – обмежена вербалізація емоцій може стати бар'єром для глибокого емоційного контакту і підтримки

в міжособистісних стосунках. Ці відмінності підкреслюють важливість індивідуального підходу до розвитку емоційних навичок у різних гендерних групах.

Психологічне благополуччя чоловіків, таким чином, залежить не лише від здатності контролювати емоції, але й від уміння адекватно виражати їх та шукати підтримку, що є важливим аспектом для профілактики психоемоційних розладів. Врахування цих гендерних особливостей має актуальне значення для розробки ефективних програм психологічного консультування та соціальної адаптації.

Соціокультурні фактори відіграють ключову роль у формуванні специфічних моделей гендерної поведінки, які безпосередньо впливають на емоційні стратегії індивідів. Вони визначають соціально прийнятні способи вираження емоцій у чоловіків і жінок, формуючи своєрідний шаблон, відповідно якому кожна стаття адаптує свої емоційні реакції до очікувань суспільства. Ці моделі відображають не лише традиційні уявлення про ролі чоловіків і жінок, а й глибоко впроваджені культурні норми, які транслиються через виховання, навчальні інститути та медіаконтент. Внаслідок цього емоційна поведінка представників різних статей суттєво відрізняється і формується не лише біологічно, а й під впливом соціальних контекстів.

Дослідження українських вчених, зокрема Андрієвої І.Н. [4], демонструють, що гендерні стереотипи мають вирішальне значення в регуляції емоційних проявів серед чоловіків і жінок. Так, жінки частіше заохочуються до відкритого вираження почуттів, турботи та емпатії, що відповідає уявленням про їх «емоційну чутливість» та роль берегині сімейного вогнища. Чоловікам же, навпаки, імпонує підтримувати образ стиснутості, емоційної стійкості, стриманості, що відповідає традиційному уявленню про мужність і силу. Ці соціокультурні очікування не лише формують переваги в використанні певних емоційних стратегій, а й обмежують можливості для вільного вираження емоцій, впливаючи на індивідуальний розвиток психіки [4; 7].

Гендерні стереотипи та норми мають посилене значення в контексті українського суспільства, де традиційні уявлення про чоловічі й жіночі ролі глибоко закріплені не лише на побутовому рівні, а й у соціальних інституціях. Відповідно, багато чоловіків і жінок підсвідомо моделюють власні поведінкові реакції, щоб відповідати соціальним очікуванням, навіть якщо це суперечить їхній внутрішній емоційній потребі. Така динаміка може підтримувати або посилювати психологічний дискомфорт, зокрема через пригнічення певних емоцій, що не відповідають гендерним нормам [3; 4; 7].

Отже, соціокультурні впливи виступають одним із фундаментальних чинників формування емоційних стратегій у різних гендерних групах. Розуміння цього аспекту є важливим для розробки ефективних психокорекційних програм, орієнтованих на подолання стереотипів і сприяння більш гнучкому та адаптивному використанню емоційних ресурсів кожної особистості. У подальших наукових дослідженнях слід більш

детально вивчати вплив соціокультурного середовища на індивідуальні особливості емоційної регуляції з урахуванням гендерного контексту.

Згідно з теоретичними підходами, які описувала у своїх роботах Андрієва І.Н. відмінності в емоційній сфері не стільки зумовлені біологічними факторами, скільки соціально-психологічними [4]. Гендерні очікування формують поведінкові патерни, коли жінки більше схильні демонструвати відкритість у вираженні почуттів, а чоловіки – стриманість.

На рівні нейрофізіології підтверджено, що жінки мають більший розвиток областей мозку, відповідальних за розпізнавання емоцій, зокрема підтвердження до уваги мовлення невербальних сигналів [6]. Такі відмінності підтримують гендерні тенденції у прояві емоційної зрілості.

Дослідження Баїда В.А. щодо гендерних особливостей емоційної зрілості також акцентують увагу на відмінностях у стратегіях реагування на стрес, які мають значний вплив на психологічне благополуччя індивідів. Жінки частіше схильні до внутрішнього переживання негативних емоцій, таких як тривога та депресія, що відображає тенденцію до емоційного самозаглиблення та внутрішньої рефлексії. Цей тип реагування часто супроводжується емоційним напруженням і підвищеним ризиком розвитку психосоматичних розладів, що ускладнює їх соціальну адаптацію та особистісний розвиток [5].

Водночас чоловіки переважно проявляють інші патерни стресового реагування, які більше спрямовані на зовнішню поведінку. Зокрема, вони частіше демонструють агресивні реакції або ж прагнуть уникати емоційного залучення, що виражається у відстороненості чи уникненні конфліктів. Такий стиль саморегуляції служить своєрідним механізмом захисту від емоційного перевантаження, проте може призводити до накопичення неусвідомленого стресу і загострення міжособистісних проблем [5; 7].

Різноманітність стресових патернів між статями має глибокі корені, які сягають як біологічних, так і соціокультурних чинників. Гендерні норми часто визначають, які види поведінки у стресових ситуаціях є прийнятними для чоловіків і жінок, що формує характерні моделі реакцій і, відповідно, специфіку емоційної зрілості. Розуміння цих особливостей є важливим для коригування психологічної підтримки, адже підхід до допомоги має враховувати індивідуальні особливості та гендерні відмінності в стресовому реагуванні.

У ранньому дорослому віці формуються життєві стратегії, що суттєво залежать від емоційної зрілості та гендерних ролей, причому раннє усвідомлення та адаптація емоційних навичок сприяють збереженню психологічного здоров'я [13].

Зв'язок між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям є доведеним: особи з високою емоційною зрілістю зазвичай демонструють більш позитивний емоційний стан, стресостійкість і задоволеність життям [10].

Вивчення соціальних ролей у контексті гендеру показує, що для жінок характерним є розширення спектру

емоційної експресії, що позитивно впливає на їх комунікативні навички та підтримку соціальних зв'язків [8].

Для чоловіків, окрім різниці у емоційній експресії, значущим залишається розвиток навичок управління емоціями під впливом соціальних очікувань маскулінності, що Аддіс М.Е. зазначає має як позитивні, так і негативні психологічні наслідки [3].

Українські дослідження в галузі психології підтверджують, що сучасні трансформації у суспільстві впливають на традиційні уявлення про гендерні ролі, що вимагає переосмислення моделей емоційної зрілості з урахуванням нових соціокультурних контекстів [4].

Гендерні відмінності в емоційній зрілості можна оцінювати за допомогою різних методик, зокрема у своїх роботах Руфф С.Д. використовував опитувальники емоційної інтелігентності та психометричних шкал психологічного благополуччя, які довели свою валідність і надійність у вітчизняних та міжнародних дослідженнях [9; 12].

Результати сучасних наукових досліджень свідчать про важливість гендерно чутливого підходу у реалізації інтервенційних програм, спрямованих на розвиток емоційної зрілості особистості. Емоційна зрілість як складна психологічна категорія включає здатність індивіда ефективно розпізнавати, регулювати та виражати емоції, що є фундаментальним для адаптивної поведінки і підтримки психологічного благополуччя. Врахування гендерної специфіки в таких програмах дозволяє точніше і комплексно відповідати на унікальні потреби чоловіків і жінок у сфері емоційного розвитку [14].

Аналіз емпіричних даних демонструє, що чоловіки і жінки можуть відрізнитися за способами обробки емоційної інформації, стилями емоційного саморегулювання та соціокультурними очікуваннями щодо вираження почуттів. Зокрема, у чоловіків зазвичай спостерігається більш стриманий прояв емоцій, тоді як жінки схильні до більшої емоційної експресивності. З огляду на це, інтервенційні підходи мають бути диференційованими й адаптованими до цих відмінностей, що підвищує їх ефективність і сприяє кращому засвоєнню емоційних навичок [9; 10; 14].

Застосування гендерно чутливих методик у програмах розвитку емоційної зрілості сприяє не лише підвищенню психологічного благополуччя, а й покращенню міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації та загальної якості життя учасників. Програми, що враховують гендерні особливості, стимулюють розвиток емпатії, асертивності та емоційної саморегуляції, формуючи стійкі ресурси для подолання стресових ситуацій і підтримки психічного здоров'я.

Отже, інтеграція науково обґрунтованих гендерно орієнтованих підходів у структуру інтервенційних програм є необхідною умовою для реалізації їх потенціалу в контексті сучасної психологічної практики. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення механізмів впливу різних гендерних стратегій на емоційний розвиток та комплексну оцінку результативності таких програм у різних вікових і соціальних групах.

Таким чином, врахування гендерної чутливості створює передумови для ефективнішої підтримки психологічного благополуччя і сприяє формуванню адаптивних емоційних компетенцій, що відповідають індивідуальним потребам чоловіків і жінок у сучасному соціокультурному контексті.

Таким чином, для формування ефективних профілактичних та корекційних заходів у сфері психологічного благополуччя молодих дорослих слід враховувати гендерні аспекти емоційної зрілості, що відкриває перспективи для подальших міждисциплінарних досліджень у цій сфері.

Результати. Аналіз результатів дослідження гендерних особливостей емоційної зрілості підтверджує наявність значущих відмінностей між чоловіками та жінками у ранньому дорослому віці, що безпосередньо впливають на їх психологічне благополуччя. Жінки демонструють вищий рівень емоційної самосвідомості та емпатії, які сприяють кращому розпізнаванню, розумінню та вираженню емоцій. Це, у свою чергу, підтримує їхню соціальну адаптацію та ефективну комунікацію, що є ключовими чинниками психологічного здоров'я. Чоловіки, натомість, характеризуються більш яскраво вираженим самоконтролем та емоційною врівноваженістю, що забезпечує стабільність їхнього емоційного стану навіть у стресових ситуаціях. Проте знижена вербалізація емоцій у чоловіків може обмежувати глибоке емоційне розуміння та підтримку, що потенційно знижує їх психологічне благополуччя.

Отримані дані свідчать, що біологічні та соціокультурні чинники взаємодіють у формуванні гендерних відмінностей емоційної зрілості. Гормональні особливості та структура мозку закладають фізіологічний базис, тоді як соціалізація через гендерні стереотипи і ролі стимулює розвиток різних емоційних стратегій у чоловіків і жінок. Наприклад, у жінок соціокультурні очікування заохочують відкритість у вираженні почуттів та емпатію, а у чоловіків – стриманість і самоконтроль, що відповідає традиційним нормам маскулінності. Врахування цих особливостей є важливим для розробки психокорекційних програм, які повинні бути гендерно чутливими, аби максимально враховувати індивідуальні потреби і контекстуальні фактори.

Результати також показали, що різні патерни стресового реагування у чоловіків і жінок вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки. Жінки частіше проявляють внутрішню емоційну рефлексію, що пов'язано з підвищеним ризиком тривоги і депресії, тоді як чоловіки можуть демонструвати зовнішні агресивні реакції або емоційне уникнення, що веде до накопичення неусвідомлених емоційних проблем. З огляду на це, програми психологічної допомоги мають підкреслювати розвиток навичок емоційної саморегуляції, враховуючи як переваги, так і потенційні ризики кожного гендерного стилю.

Таким чином, усвідомлення та інтеграція гендерних аспектів у практичну психологію сприяють підвищенню ефективності соціальної адаптації та підтримки психологічного благополуччя молодих дорослих.

Гендерно орієнтовані інтервенції, які спрямовані на розвиток емпатії, асертивності та вербалізації емоцій, можуть сприяти більш гармонійному емоційному функціонуванню та зниженню ризиків психоемоційних порушень.

Враховуючи результати, подальші дослідження мають зосередитися на глибинному вивченні впливу соціокультурного контексту та індивідуальних відмінностей у межах кожної гендерної групи, а також на розробці адаптивних програм розвитку емоційної зрілості з урахуванням складної взаємодії біологічних і соціальних чинників. Це створить підґрунтя для більш комплексного розуміння ролі гендеру у психологічному благополуччі та дозволить розробити ефективні методи підтримки молодих дорослих у різних соціальних умовах.

Висновки. Аналіз результатів дослідження гендерних особливостей емоційної зрілості підтверджує наявність значущих відмінностей між чоловіками та жінками у ранньому дорослому віці, що безпосередньо впливають на їх психологічне благополуччя. Жінки демонструють вищий рівень емоційної самосвідомості та емпатії, які сприяють кращому розпізнаванню, розумінню та вираженню емоцій. Це, у свою чергу, підтримує їхню соціальну адаптацію та ефективну комунікацію, що є ключовими чинниками психологічного здоров'я. Чоловіки, натомість, характеризуються більш яскраво вираженим самоконтролем та емоційною рівноваженістю, що забезпечує стабільність їхнього емоційного стану навіть у стресових ситуаціях. Проте знижена вербалізація емоцій у чоловіків може обмежувати глибоке емоційне розуміння та підтримку, що потенційно знижує їх психологічне благополуччя.

Отримані дані свідчать, що біологічні та соціокультурні чинники взаємодіють у формуванні гендерних відмінностей емоційної зрілості. Гормональні особливості та структура мозку закладають фізіологічний базис, тоді як соціалізація через гендерні стереотипи і ролі стимулює розвиток різних емоційних стратегій

у чоловіків і жінок. Наприклад, у жінок соціокультурні очікування заохочують відкритість у вираженні почуттів та емпатію, а у чоловіків – стриманість і самоконтроль, що відповідає традиційним нормам маскуліності. Врахування цих особливостей є важливим для розробки психокорекційних програм, які повинні бути гендерно чутливими, аби максимально враховувати індивідуальні потреби і контекстуальні фактори.

Результати також показали, що різні патерни стресового реагування у чоловіків і жінок вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки. Жінки частіше проявляють внутрішню емоційну рефлексію, що пов'язано з підвищеним ризиком тривоги і депресії, тоді як чоловіки можуть демонструвати зовнішні агресивні реакції або емоційне уникнення, що веде до накопичення неусвідомлених емоційних проблем. З огляду на це, програми психологічної допомоги мають підкреслювати розвиток навичок емоційної саморегуляції, враховуючи як переваги, так і потенційні ризики кожного гендерного стилю.

Таким чином, усвідомлення та інтеграція гендерних аспектів у практичну психологію сприяють підвищенню ефективності соціальної адаптації та підтримки психологічного благополуччя молодих дорослих. Гендерно орієнтовані інтервенції, які спрямовані на розвиток емпатії, асертивності та вербалізації емоцій, можуть сприяти більш гармонійному емоційному функціонуванню та зниженню ризиків психоемоційних порушень.

Враховуючи результати, подальші дослідження мають зосередитися на глибинному вивченні впливу соціокультурного контексту та індивідуальних відмінностей у межах кожної гендерної групи, а також на розробці адаптивних програм розвитку емоційної зрілості з урахуванням складної взаємодії біологічних і соціальних чинників. Це створить підґрунтя для більш комплексного розуміння ролі гендеру у психологічному благополуччі та дозволить розробити ефективні методи підтримки молодих дорослих у різних соціальних умовах.

Література:

1. Матюхнюк Л. О. Гендерні особливості емоційно-вольової сфери осіб зрілого віку. *Реалізація гендерної політики на сучасному етапі розвитку сектору безпеки і оборони України* : тези III Міжнар. наук.-практ. конф., 29 квіт. 2021 р. Київ, 2021. С. 257–260.
2. Пархоменко О. І. *Переживання емоцій та їх гендерні особливості*. Київ, 2019.
3. Addis M. E., Mahalik J. R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*. 2003. Vol. 58, № 1. P. 5–14.
4. Андрієва І. Н. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії в сучасному суспільстві. *Психологічний вісник Львівського університету*. 2023. Вип. 10. С. 100–112.
5. Бацда В. А. Вплив емоційної зрілості особистості на психологічне благополуччя. *Psychological Journals*. 2023. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/6.pdf (дата звернення: 30.10.2025).
6. Baron-Cohen S., Knickmeyer R., Belmonte M. K. Sex differences in the brain: implications for explaining autism. *Science*. 2015. Vol. 310, № 5749. P. 819–823.
7. Kumar S., Sunilima S. Gender differences in emotional maturity among college students. *Journal of Education and Practice*. 2016. Vol. 7, № 5. P. 65–70.
8. Lopes P. N. et al. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*. 2005. Vol. 5, № 1. P. 113–118.
9. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. Vol. 63, № 6. P. 503–517.
10. Mikolajczak M., Menil C., Luminet O. Explaining the protective effect of emotional intelligence on health: A meta-analytic investigation. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. P. 1650. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01650.

11. Південь М. В. Емоційна зрілість особистості: психологічний аспект. *Психологічний журнал*. 2019. Т. 3, № 1. С. 140–150.
12. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.
13. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.
14. Schutte N. S. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 25, № 2. P. 167–177.

References:

1. Matokhniuk, L. O. (2021). Henderne osoblyvosti emotsiino-volovoi sfery osib zriloho viku [Gender features of the emotional and volitional sphere of adults]. U Tezy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Realizatsiia hendernoi polityky na suchasnomu etapi rozvytku sektoru bezpeky i oborony Ukrainy» [Proceedings of the III International scientific and practical conference "Implementation of gender policy at the current stage of development of the security and defense sector of Ukraine"]. Kyiv: [b.v.], 257–260 p. [in Ukrainian].
2. Parkhomenko, O. I. (2019). Perezhyvannia emotsii ta yikh henderni osoblyvosti [Experience of emotions and their gender features]. Kyiv: [b.v.]. [in Ukrainian].
3. Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14.
4. Andriieva, I. N. (2023). Henderne osoblyvosti proiavu tryvohy ta depresii v suchasnomu suspilstvi [Gender features of anxiety and depression manifestation in modern society]. *Psykhologichnyi visnyk Lvivskoho universytetu [Psychological Bulletin of Lviv University]*, 10, 100–112. [in Ukrainian].
5. Baida, V. A. (2023). Vplyv emotsiinoi zrilosti osobystosti na psykhologichne blahopoluchchia [The influence of emotional maturity of personality on psychological well-being]. *Psychological Journals*. Retrieved from: https://psych.vernadskeyournals.in.ua/journal/2_2025/6.pdf
6. Baron-Cohen, S., Knickmeyer, R., & Belmonte, M. K. (2015). Sex differences in the brain: Implications for explaining autism. *Science*, 310(5749), 819–823.
7. Kumar, S., & Sunilima, S. (2016). Gender differences in emotional maturity among college students. *Journal of Education and Practice*, 7(5), 65–70.
8. Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118.
9. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.
10. Mikolajczak, M., Menil, C., & Luminet, O. (2020). Explaining the protective effect of emotional intelligence on health: A meta-analytic investigation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1650. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01650>
11. Pivden, M. V. (2019). Emotsiina zrilist osobystosti: psykhologichnyi aspekt [Emotional maturity of personality: psychological aspect]. *Psykhologichnyi zhurnal [Psychological Journal]*, 3(1), 140–150. [in Ukrainian].
12. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
13. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
14. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (2001). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.

Дата першого надходження рукопису до видання: 31.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.11.2025

Дата публікації: 30.12.2025