

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості емоційної сфери у чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Студентки 4 курсу групи ПС-42

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Юнашевої Марини Павлівни

Керівник: кандидат медичних наук, доцент кафедри
психологічного консультування і психотерапії
Федосєєв Віталій Альфредович

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК	6
1.1. Загальна характеристика емоційної сфери особистості	6
1.2. Статеве порівняння емоційної сфери	9
1.3. Підходи та структура суб'єктивного благополуччя	11
Висновки до 1 розділу	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	16
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	16
2.2. Діагностика особливостей базових емоційних станів чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.....	19
2.3. Діагностика особливостей психічного стану чоловіків та жінок.....	22
2.4. Діагностика особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок ...	24
2.5. Діагностика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя.....	27
2.6. Дослідження взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям, когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя та проявом емоційної сфери у чоловіків та жінок	30
Висновки до 2 розділу	36
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
АНОТАЦІЯ	45
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день, світ має дуже нестабільну систему. Все змінюється з швидким плином часу, але головне, що зі всіма цими змінами повинна впоратися наша емоційна сфера. Чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на ті, чи інші події, з різною інтенсивністю та емоційною забарвленістю.

Мені здається, слід ще наголосити увагу та тому, що кожній людині притаманно виражати та проявляти емоції, але на превеликий жаль, є багато стереотипів щодо того, як слід виражати та проявляти їх за статтю. Наприклад, страх, смуток, печаль часто приписують чисто жінкам, мов чоловік не повинен їх показувати. Тож розуміння емоцій чоловіків та жінок, стає важливим питанням, що можуть допомогти вирішенню стереотипів та сприйнятті емоцій у представників обох статей.

У сучасній науці виникла ціла галузь дослідження емоційної сфери, головними представниками якої є такі вчені, як І. Д. Бех, В. Вунд, К. Є. Ізард, С. Л. Рубінштейн і інші.

Звісно емоції мають зв'язок з нашим станом. Суб'єктивне благополуччя взаємопов'язане з різними параметрами психічного стану особистості, що, в свою чергу, впливає на успішну поведінку та продуктивність, особливо в ситуаціях підвищеного ризику та стресу. Цей постійний вплив і є регуляторною роллю суб'єктивного благополуччя. Відчуття благополуччя (або неблагополуччя) залежить від багатьох різних аспектів існування людини, які є поєднанням багатьох якостей людини з особливостями ставлення людини до себе та навколишнього світу.

Тема задоволеності життям має значуще теоретичне підґрунтя в рамках психологічних досліджень. Наприклад, цей феномен розглядався в працях таких вчених, як А. Маслоу та М. Аргайл, та інші, а також в українській науці розробляються соціологічний та соціально-психологічний підходи до аналізу проблеми задоволеності життям, що висвітлені в роботах В. А. Гупаловської, Є. І. Головахи, Н. В. Паніної, В. М. Духневича, О. М. Плахової, Т. М. Титаренко, Д. К. Корольова, М. В. Савчина, Ю. М. Олександрова.

Слід зазначити, що питання взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та емоційною сферою, є дуже складним та вимагає детального аналізу та досліджень. Травмуючі події, що відбуваються з кожною людиною щодня, несуть великий шкідливий внесок у життя людини, тому що, повинна витримувати високий рівень емоційної напруги, яка може відображається у благополуччі особистості.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера чоловіків та жінок.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційної сфери у чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості емоційної сфери у чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза: Стать може впливати на інтенсивність та типи емоційних реакцій. Емоційні реакції у чоловіків та жінок мають зв'язок з суб'єктивним благополуччям.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити сутність емоційної сфери та суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок.
2. Дослідити особливості базових емоційних станів у чоловіків та жінок.
3. Виявити психічний стан особистостей.
4. Визначити суб'єктивне благополуччя у чоловіків та жінок.
5. Проаналізувати когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя.
6. Відстежити взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям, особливостями суб'єктивного благополуччя та проявом емоційної сфери.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння узагальнення, систематизація теоретичного матеріалу з теми емоційних станів особистості; діагностичні – шкала диференційних емоцій Ізарда; Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г.Айзенком), Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) та Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)». Методи математичної статистики – U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт Спірмена. Обчислення здійснювалися за допомогою програмного забезпечення SPSS v.20.

Характеристика вибірки: для дослідження особливостей емоційної сфери з різним рівнем суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок було відібрано 90 осіб, віком 42-48 років (середній вік- 45 років) які проживають у Східній частині України (Харків, Харківська область, Полтавська область). Їх було розподілено на дві групи: перша вибірка – 45 осіб чоловічої статті, друга вибірка – 45 осіб жіночої статті, з вище зазначених характеристик. Основним критерієм відбору досліджуваних була їх стать та вік.

Практична значущість: дослідження може сприяти для розробки різних програм, щоб підвищити рівень суб'єктивного благополуччя та емоційний стан чоловіків і жінок. Вивчення емоційної сфери та суб'єктивного благополуччя може допомогти для адаптації осіб в сучасних умовах, підтримки і покращенні їх фізичного та психічного здоров'я.

Структура роботи: складається із вступу, двох розділів з підрозділами, загальних висновків, списку використаних джерел (21 позицій), додатків. Робота викладена на 42 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

1.1. Загальна характеристика емоційної сфери особистості

Емоції - це психічні рефлекси, які виникають як безпосередня реакція на життєвий сенс явища або ситуації і викликаються зв'язком між його об'єктивними характеристиками і потребами суб'єкта. Вони виникають у відповідь на певні подразники. Перше визначення емоції - "реакція", друге - "переживання" [11].

Емоційна сфера людини складається з почуттів, емоцій та їх вираження. Емоції - це реакції людини на реальні явища, які виникають у певні моменти у зв'язку з можливістю задоволення певних потреб. Це інстинктивний спосіб взаємодії з навколишнім світом, який погано вивчений і важко піддається контролю [8].

Деякі елементарні емоції, які присутні як у людей, так і у вищих тварин, пов'язані із задоволенням органічних потреб, таких як їжа, питво, свіже повітря, захист від холоду та відпочинок. Вони також включають такі емоції, як задоволення, дискомфорт, страх, гнів та інтерес. Ці емоції виражаються через зовнішні прояви, такі як міміка, жести, поза, рухи, реакції, дихання і серцево-судинна діяльність. Вони також супроводжуються внутрішніми думками і почуттями щодо ситуації [7].

Емоції характеризуються полярністю (позитивні та негативні), дуальністю (можливість переживання протилежних емоцій одночасно) та інтенсивністю (інтенсивність переживання змінюється залежно від ситуації) [12].

Більшість емоцій можна вивчати як суб'єктивними, так і об'єктивними методами, оскільки вони проявляються через специфічну поведінку людини. Наприклад, фізичні симптоми, такі як почервоніння і блідість шкіри, можуть свідчити про емоційний стан людини. Емоційні стани, такі як зміна рівня адреналіну в крові, також є індикаторами.

Згідно з науковими дослідженнями, для досягнення відчуття благополуччя людині необхідно піддаватися впливу трьох типів подразників: позитивних (35%), негативних (5%) і нейтральних (60%) емоцій. Позитивні емоції сприятливо

впливають на загальний тонус людини, тоді як негативні емоції також відіграють важливу роль, але в обмеженій кількості, наприклад, коли людина не досягає бажаних результатів на роботі [7].

Різноманітні зовнішні прояви емоцій включають маски емоцій на обличчі, позу та інтонацію голосу, які вказують на певний емоційний стан людини. За зовнішніми проявами емоцій можна зробити висновок про те, які переживання або внутрішні стани переживають інші, але важко встановити чіткий зв'язок між цими зовнішніми проявами і внутрішніми переживаннями. Не всі зовнішні емоційні прояви є інтенсивними, і деякі люди свідомо пригнічують свої емоції, щоб тримати їх при собі в певних ситуаціях. Придушення зовнішніх емоційних проявів не зменшує інтенсивності внутрішніх переживань.

Існують різні стани емоцій, кожен з яких має свої психологічні та зовнішні характеристики вираження.

Теорія К. Ізарда розглядає приватні емоції як незалежні емпіричні та мотиваційні процеси і вивчає кожен з них окремо. Автор виділяє п'ять ключових тез:

1. десять базових емоцій - гнів, відраза, радість, сором, провина, смуток, презирство, страх, здивування та інтерес - формують базову мотиваційну систему у людини.

2. кожна базова емоція має специфічну мотиваційну функцію і певну форму переживання.

3. базові емоції по-різному можуть впливати на когнітивну сферу та поведінку особистості.

4. Емоційні процеси взаємодіють з внутрішніми потребами, збереженням гомеостазу, сприйняттям, пізнанням та руховими активностями.

5. драйв, гомеостаз, перцептивні, когнітивні та моторні процеси впливають на емоційні процеси.

6. К. Ізард розглядає емоцію як складний процес, що включає нейрофізіологічні, нервово-м'язові та сенсорні/досвідні аспекти, які розглядаються як єдина система. Він перераховує кілька особливостей базових емоцій, серед яких наявність специфічних нейронних субстратів, м'язові рухи (міміка), переживання та їхнє походження в

еволюційних і біологічних процесах. Базові емоції допомагають адаптації та мають організуючий і мотивуючий вплив на людину [19].

Базові емоційні стани, визначені американським психологом Керол Ізард, включають десять основних емоцій: інтерес, задоволення, здивування, страждання, гнів, страх, сором та інші [19].

Емоції часто поділяють на позитивні та негативні, але цей поділ є досить умовним. "Негативні" емоції, такі як гнів та агресія, можуть сприяти адаптивній поведінці, мобілізуючи людей на досягнення своїх цілей. З іншого боку, "позитивні" емоції, такі як ейфорія і радість, не обов'язково призводять до конструктивної поведінки. Тому важливіше враховувати значення емоцій у житті людини, а не класифікувати їх як "хороші" чи "погані" [2].

Емоції виконують оціночну функцію: люди оцінюють різні ситуації та людей. Оціночні висновки залежать від особистісних характеристик та світогляду і впливають на процеси прийняття рішень, мотивацію та інші поведінкові реакції. Емоції також виконують захисну функцію, наприклад, страх, який попереджає про небезпеку і спонукає до дії [7].

Завдяки емоційним реакціям люди мобілізуються і в кров викидається додатковий адреналін. Сигнальна функція емоцій дозволяє їм взаємодіяти з іншими людьми та обирати власну поведінку, враховуючи емоційний стан інших. Емоції також виконують компенсаторну функцію в ситуаціях нестачі інформації, допомагаючи нам судити і оцінювати невідомі об'єкти і ситуації.

Наприклад, страх може призвести до неадекватної поведінки, а гнів - до деструктивної. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти роль емоцій у людській поведінці та взаємодії.

Отже, підводячи підсумок, можна сказати, що емоції - є складним психічним відображенням, яке виникає у відповідь на події та ситуації, зумовлене ставленням до них та спрямоване на задоволення потреб. Емоції виявляються через зовнішні прояви, такі як міміка, жести, та інші, та виконують різноманітні функції, включаючи оцінювальну, захисну, мобілізуючу, сигнальну та компенсаторну. Інтерес до емоцій

дозволяє розуміти людську поведінку та взаємодію, а важливо не класифікувати їх як "хороші" чи "погані", але розглядати їх значення в житті людини.

1.2. Статеве порівняння емоційної сфери

Сучасна психологія виявляє різниці в емоційній сфері між чоловіками та жінками через численні спостереження. Гендерне порівняння емоційної сфери - це напрямок дослідження, який аналізує відмінності в емоційних досвідах та вираженні між представниками обох статей. Наукові дослідження свідчать про те, що існують конкретні різниці в емоційній сфері у чоловіків і жінок.

У сучасній психологічній практиці існує значна кількість спостережень, які вказують на існування відмінностей в емоційній сфері жінок і чоловіків. Гендерні порівняння в емоційній сфері - це дослідження, які вивчають відмінності в емоційних переживаннях і проявах чоловіків і жінок. Дослідження показують, що жінки і чоловіки мають певні відмінності в емоційній сфері [11].

Одна з головних відмінностей полягає у вираженні емоцій. Жінки схильні виражати свої емоції більш відкрито, ніж чоловіки, які, як правило, менш відверті щодо своїх емоцій. Дослідження також показують, що жінки більш чутливі як до позитивних, так і до негативних емоцій, ніж чоловіки [10].

Ще одна відмінність полягає в тому, як жінки та чоловіки реагують на стресові ситуації. Деякі дослідження показують, що жінки більш вразливі до стресу та емоційного вигорання, тоді як чоловіки, як правило, використовують ментальні стратегії подолання стресу. Наприклад, психологи помітили, що чоловіки частіше мають риси холеричного темпераменту. Вони характеризуються вольовими реакціями, наполегливістю, енергійністю та нетерплячістю, які чітко проявляються. Чоловіки, як правило, більш агресивні зовні, більш терплячі і здатні протистояти грубому тиску [12].

Жіноча природа, з іншого боку, ближча до сангвінічного та меланхолійного темпераментів. Жінки характеризуються рухливістю, інтенсивною емоційною експресією та перепадами настрою. Зазвичай жінки стають агресивними лише тоді,

коли вони нещасні. Жінки більш емоційні, ніж чоловіки. Чоловіки схильні придушувати свої емоції, і безглуздо просити про це жінок. Це тому, що жінки гостріше реагують на заохочення і покарання, а також на конфлікти і проблеми на роботі і вдома. Жінки сміються, коли можуть сміятися і плачуть, коли хочуть плакати; дослідження деяких вчених підтвердили, що жінки більш емоційно збудливі. Запальність (прояв емоційної збудливості в конфліктних ситуаціях) більш виражена у жінок, ніж у чоловіків [4].

Багато психологів пов'язують відмінності в емоційній сфері чоловіків і жінок з особливостями їхнього виховання. Жінки емоційно залежні від протилежної статі і дуже люблять занурюватися в "любов", але з іншого боку їм забороняють відверте емоційне вираження і агресію. Це формує у жінок мазохістські установки. Водночас для чоловіків все це заслуговує на висміювання і сором.

Карен Хорні зазначає, що соціальні ролі впливають на те, як люди сприймають жінок. Зазвичай жінок сприймають як дитячих та емоційних істот. Дослідження показують, що жінки і чоловіки мають різні емоційні сфери, і жінки є більш складними, зазначає вона.

Емоційна стійкість - це здатність людини залишатися ефективною під впливом негативних емоцій; згідно з результатами досліджень, емоційна стійкість до стресів у чоловіків і жінок майже однакова.

Жінки виражають свої страхи та сум більш відкрито, ніж чоловіки. Однак дослідження ще вчених показують, що ці відмінності незначні і з віком стають ще меншими, причому чоловіки більш схильні приховувати свої емоції.

Інші дослідження показали, що жінки більш експресивні, незалежно від віку. Група, що складалася лише з жінок, демонструвала більш емоційну поведінку, ніж змішана гендерна група [4].

Жінки краще кодують експресивне щастя, тоді як чоловіки краще кодують радість, гнів і смуток. Жінки більше посміхаються, ніж чоловіки. Наприклад, М. Ла Франс проаналізував 9000 фотографій зі студентських альбомів, а Е. Гальберштадт і М. Саїтта - 1100 фотографій з газет і журналів. І скрізь вони виявили, що жінки більше посміхаються.

Багато психологів пов'язують відмінності у вираженні емоцій між чоловіками і жінками з особливостями їх виховання: за К. Юнгом, у хлопчиків під час виховання емоції пригнічуються, а у дівчаток стають домінуючими. Для чоловіків відкрите емоційне вираження заслуговує на висміювання або сором.

Отже, можна зробити висновок, що рівень емоційності (інтенсивність емоцій) у чоловіків і жінок однаковий, але рівень зовнішнього вираження відрізняється. Крім того, чоловіки і жінки по-різному виражають різні емоції. Наприклад, те, що вважається "доречним" для жінок, наприклад, плач, сентиментальність або почуття страху, може вважатися "недоречним" для чоловіків, і навпаки, те, що вважається "доречним" для чоловіків (прояв гніву або агресії), може вважатися "недоречним" для жінок.

1.3. Підходи та структура суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивне благополуччя - це особисте сприйняття людиною свого життя, внутрішнього та зовнішнього оточення, вражень від задоволення та інше [16]. Однією з основних ролей суб'єктивного благополуччя є покращення гармонії між особистістю та її оточенням. Проте, наразі не існує чіткого розуміння терміну "благополуччя" та внутрішніх чинників, які його формують. Це свідчить не лише про складність, але й важливість цього психологічного явища. Суб'єктивне благополуччя відображає психічне здоров'я особистості. Також велику роль у взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та здоров'ям відіграє ціннісно-емоційний комплекс [20].

Задоволеність життям у певній мірі пов'язана з тим, як людина оцінює, наскільки її ідеальне життя наближене до щастя. Існують різні теорії, що стверджують, що рівень щастя неможливо змінити раз і назавжди. Одна з них - теорія нульової суми, яка вказує на те, що щастя - це цикл, і щасливі та нещасливі періоди чергуються один за іншим. Інша теорія стверджує, що, в цілому, щастя є стійкою характеристикою, хоча в підлітковому віці та юності воно може бути менш стабільним і вразливим до важливих змін в житті [21].

Н. Бредберн визначив індикатор щастя як баланс почуттів, викликаний позитивними та негативними подіями в житті людини. Часто і вживаються терміни щастя і суб'єктивне благополуччя як синоніми. У філософських текстах щастя часто розглядається як благо або чеснота. Трактатування поняття "благополуччя" охоплює всі аспекти життя людини. Людина відчуває повне благополуччя, коли її фізичний, соціальний, психічний (інтелектуальний), духовний та емоційний аспекти гармонійно поєднуються [9].

Едвард Дінер визначив поняття "суб'єктивне благополуччя" у своїх роботах, розглядаючи його як комплексну суму трьох основних складових: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції. Ці компоненти утворюють єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Дінер розглядає це як когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами життя) і емоційну (присутність позитивного або негативного настрою) сторони самопочуття. Він вбачає, що більшість людей оцінюють своє життя через призму "добре – погано", і така оцінка завжди відображається на їхніх емоціях [15].

Майкл Аргайл, вивчаючи суб'єктивне благополуччя на основі емпіричних досліджень, розробив структуру, яка включає два компоненти: афективний та когнітивний. Афективний баланс, гедоністичний рівень афекту, і емоційний комфорт є чистими відчуттями, мало чутливими до когнітивної адаптації та захисних спотворень. Вони включають два незалежні параметри: регулярність відчуття позитивних емоцій та відсутність негативного афекту [18].

Еліна Кологривова, розрізняючи емоційний та когнітивний компоненти в суб'єктивному благополуччі, вказує, що воно супроводжується переживанням актуальної значимості майбутнього, яке виражається в створенні особистих прагнень.

Крістофер Ріфф запропонував загальну шестикомпонентну модель суб'єктивного благополуччя. Вона включає такі складові, як самоприйняття, особистісний ріст, існування мети у житті, позитивні взаємовідносини з іншими, майстерність у житті з навколишнім середовищем та автономія. Ця концепція більше зосереджена на виявленні результатів, умовах досягнення щастя, його показниках та складових, ніж на аналізі самої природи і структури щастя. [18].

Дослідження суб'єктивного благополуччя індивіда враховує відповідність між актуальними потребами та суб'єктивними можливостями їх задоволення, що відповідає концепції А. Маслоу. Враховується ієрархічність цих потреб, що охоплює біологічні, соціальні та прагнення до знань про навколишній світ і місце людини в ньому. У цій структурі простежується ідентифікація з концепцією А. Маслоу, яка підкреслює, що рівень самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі сфер бажань. Важливо також зазначити, що теорія А. Маслоу враховує "перехід" від однієї потреби до іншої в результаті задоволення першої потреби.

В залежності від того, які чинники вважаються основними для суб'єктивного благополуччя, теоретичні підходи до вивчення цього явища можна розділити на різні групи.

1. Індивідуально-особистісний підхід: Цей підхід базується на виділенні особистісних та темпераментальних характеристик, які визначають переживання благополуччя. Деякі вчені, такі як А. Кембелл, Н. М. Брадберн, О. А. Коронцевич, розглядають такі особливості, як екстравертованість особистості та самооцінка, як ключові фактори в переживанні благополуччя. Згідно з А. Кембеллом, велику роль в цьому відіграє самоповага та задоволеність собою. Гедоністичний тип особистості спрямований на досягнення короткострокових цілей і виконання бажань, тоді як евдемократичний тип зосереджений на реалізації особистих цінностей і потенціалу та досягненні внутрішньої свободи.

2. Соціально-психологічний підхід: Зазначає, що суб'єктивне ставлення людини до різних аспектів дійсності завжди визначається через їх оцінку, яка формується в контексті суспільства, членом якого є особа, і враховує її власну думку про себе. Соціальна культура, рівень адаптації в суспільстві та соціальна позиція впливають на суб'єктивне благополуччя. Американські психологи, зокрема М. Аргайл, Р. Еммонс, Д. Майерс, найбільше розробили питання про залежність суб'єктивного благополуччя від соціальних факторів. Більшість впливів цих факторів пов'язана з рівнем задоволення основних потреб, різноманітними соціальними потребами (афіляції, інтимності, статусу, конкуренції, співпраці), які сприяють адаптації в

соціумі, відчуттям самоєфективності та самореалізації. Молодість визначає актуальні потреби, такі як створення родинних відносин та професійна самореалізація.

3. Суб'єктний підхід: Перший раз означений А. Адлером у гуманістичній психології, стверджуючи, що мета, сформована в дитинстві, впливає на задоволеність особи своїм життям та переживання благополуччя. Концепція мети чи ідеалу, необхідного для досягнення більшого, є ключовою для подолання труднощів та досягнення успіху в майбутньому. Деякі вчені, такі як Д. Майерс і Е. Дайнер, розглядали, як цілі та цінності можуть впливати на загальний рівень благополуччя, покладаючи основу для досліджень Р. Еммонса з ролі пріоритетів і цілей у визначенні суб'єктивного благополуччя.

Важливою є сама природа представлення особистих прагнень у свідомості людини та їх семантичне визначення. Спосіб сформулювання прагнень, будь то досягнення чи уникнення, впливає на інтенсивність та пов'язаність прагнення з позитивними емоціями. Суб'єктивний чинник, зокрема особистісні прагнення, важливий через те, що вони є динамічним утворенням, яке стимулює та підтримує переживання через активізацію цілеспрямованої діяльності [15].

Ці підходи дозволяють отримати виважений погляд на різні чинники, які впливають на суб'єктивне благополуччя, розглядаючи їх як окремо, так і взаємодіючи. Важливо розуміти, що суб'єктивне благополуччя не може бути повноцінно зрозуміло лише з однієї точки зору, і різні фактори можуть мати різний вплив на різні групи людей, визначені різними параметрами [16].

Отже, можна зробити висновок, що суб'єктивне благополуччя представляє собою складний психологічний конструкт, який можна аналізувати з різних перспектив. Різні теоретичні підходи визначають різні компоненти цього явища, включаючи емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний аспекти. Спільною рисою більшості підходів є підкреслення важливості задоволення потреб, самооцінки, мети та взаємовідносин у формуванні суб'єктивного благополуччя. Подальше вивчення цього явища може призвести до глибшого розуміння взаємозв'язку між психологічними, соціокультурними та індивідуальними факторами, що впливають на якість життя людини.

Висновки до 1 розділу

1. Теоретичний аналіз проблеми показав, що емоції є психічним відображенням, викликаним життєвим смислом явищ та ситуацій. Вони виникають у відповідь на конкретні стимули і представляють собою реакції на задоволення потреб. Елементарні емоції, такі як задоволення, страх і гнів, виявляються через зовнішні прояви та внутрішні переживання. Розглянуті особливості емоцій включають полярність, подвійність та інтенсивність.

2. Існують відмінності в емоційній сфері між чоловіками та жінками. Дослідження вказують на різниці в вираженні емоцій, чутливості до стресу та використанні стратегій подолання. Жінки виявляють вищу емоційну відкритість, чутливість до позитивних та негативних емоцій, а також більшу вразливість до стресу порівняно з чоловіками. Чоловіки, у свою чергу, частіше використовують ментальні стратегії подолання стресу та можуть бути менш емоційно виразними.

3. Суб'єктивне благополуччя - це особисте сприйняття життя та оточення, засноване на власних враженнях від задоволення та інших аспектів. Відзначається роллю в гармонізації особистості та оточення. Не існує чіткого розуміння терміну "благополуччя", але його важливість та складність свідчать про його значення. Суб'єктивне благополуччя відображає психічне здоров'я особистості та взаємозв'язок із здоров'ям, ціннісно-емоційним комплексом, а також є індикатором щастя та задоволення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Об'єкт дослідження: емоційна сфера чоловіків та жінок.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційної сфери у чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості емоційної сфери у чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза: Стать може впливати на інтенсивність та типи емоційних реакцій. Емоційні реакції у чоловіків та жінок мають зв'язок з суб'єктивним благополуччям.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити сутність емоційної сфери та суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок.
2. Дослідити особливості базових емоційних станів у чоловіків та жінок.
3. Виявити психічний стан особистостей.
4. Визначити суб'єктивне благополуччя у чоловіків та жінок.
5. Проаналізувати когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя.
6. Відстежити взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям, особливостями суб'єктивного благополуччя та проявом емоційної сфери.

Методи дослідження: емпіричні – шкала диференційних емоцій Ізарда; Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г.Айзенком); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»; методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)».

Методи математичної статистики – U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт Спірмена .

1. Диференціальна емоційна шкала Ізарда. Дана методика була розроблена для діагностики актуальних емоційних переживань людини. Теоретичною основою

методики є модель К. Ізарда, згідно з якою існує десять базових емоцій, що визначають складові різноманітних проявів емоційного життя [1].

Діагностичний інструментарій містить 30 шкал, різні емоційні переживання виражаються через різноманітні прикметники, а для оцінки кожної з 10 базових емоцій застосовуються три шкали, які розміщені у певному порядку.:

1. Інтерес (п. 1-3); 2. Радість (п. 4-6); 3. Подив (п. 7-9); 4. Горе (п.10-12); 5. Гнів (п. 13-15); 6. Огида (п. 16-18); 7. Презирство (п. 19-21); 8. Страх (п. 22-24); 9. Сором (п. 25-27); 10. Вина (п. 28-30). У цій методиці шкали прямі, тобто підвищення оцінок по них відповідає збільшенню сили емоційного переживання [1].

2. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г.Айзенком) –дозволяє оцінити декілька дезадаптивних станів (агресія, тривожність, фрустрація) та рис особистості (агресія, ригідність, тривожність, фрустрація). Згідно з цією концепцією, тривожність визначається як риса особистості, що проявляється у схильності до частого та інтенсивного переживання тривоги та низькому порозі її виникнення. Тривога розглядається як емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням неприємностей або небезпеки. Під фрустрацією розуміють психічний стан, викликаний незадоволеними потребами та бажаннями. Агресія - неспровокована ворожість по відношенню до людей або навколишнього середовища. Ригідність відображає складність - іноді до повної неможливості - зміни плану дій, причому суб'єкт утримується від змін навіть у ситуаціях, коли такі зміни об'єктивно необхідні. Методика складається з 40 тверджень. Респондентів просять уважно прочитати описи різних психічних станів. Якщо опис збігається з їхнім власним станом і цей стан трапляється часто, його слід оцінити в 2 бали. Якщо стан трапляється нечасто, він оцінюється як 1 бал. Якщо стан не збігається з власним станом респондента, слід поставити 0 балів. За кожну групу питань додається бал за чотирма шкалами: шкала тривожності, шкала фрустрації, шкала агресії та шкала ригідності; сумарно 0-7 балів - низький рівень, 8-14 балів - середній та 15-20 балів відповідає високому рівню [6].

3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) має 3 субшкали: 1) "психологічне благополуччя" (наприклад,

здатність відчувати оптимізм щодо майбутнього, здатність відчувати впевненість у своїх думках та переконаннях, здатність рости та розвиватися); 2) "фізичне здоров'я та благополуччя" (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю до роботи та повсякденної життєдіяльності, фізичними вправами та відпочинком, відсутність депресії та тривоги тощо); 3) "Взаємовідносини" (наприклад, комфорт з іншими та спілкування, щасливі дружні та особисті стосунки, здатність звертатися за допомогою до когось, задоволеність сексуальним життям). Модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від оригінальної, замість чотирибальної шкали використовується п'ятибальна [6].

4. Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, була розроблена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Шкала містить 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Шкала має три субшкали, які вимірюють три незалежні аспекти задоволеності життям: задоволеність власним життям, незадоволеність і розчарування життям та задоволеність стосунками з іншими людьми [6].

5. Методи математичної статистики U-критерій Манна-Уїтні – використовується в математичній статистиці, дозволяє порівнювати результати досліджень на двох незалежних вибірках, тобто таких, що не мають зв'язку між собою. Він базується на відсутності кореляції між вибірками та визначає, чи є статистично значущі відмінності між ними, або ж чи можна зробити висновки про відсутність таких відмінностей. [3].

6. Методи математичної статистики коефіцієнт Спірмена – це спосіб виміру статистичної залежності між двома змінними, який не вимагає відповідності певним розподілам. [3].

В якості діагностичної вибірки було відібрано 90 осіб чоловічої та жіночої статі, віком 42-48 років (середній вік- 45 років) які проживають у Східній частині України (Харків, Харківська область, Полтавська область). Їх було розподілено на дві групи: перша вибірка – 45 осіб чоловічої статі, друга вибірка – 45 осіб жіночої статі, з вище зазначених характеристик. Основним критерієм відбору досліджуваних була їх стать та вік.

2.2. Діагностика особливостей базових емоційних станів чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Емпіричне дослідження проходило в декілька етапів. На кожному з етапів, нами були забезпечені оптимальні умови діагностики. На першому етапі застосування визначених методик, нами була проведена діагностика особливостей базових станів за тестом «диференційних емоцій К. Ізарда». Після аналізу та обробки даних, ми склали порівняльну гістограму (рис. 2.1.) та узагальнюючу таблицю 2.1., які відображають рівень прояву окремих емоцій (рис. 2.1.) та позитивних, гострих негативних і тривожно-депресивних емоцій чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. (табл. 2.1.).

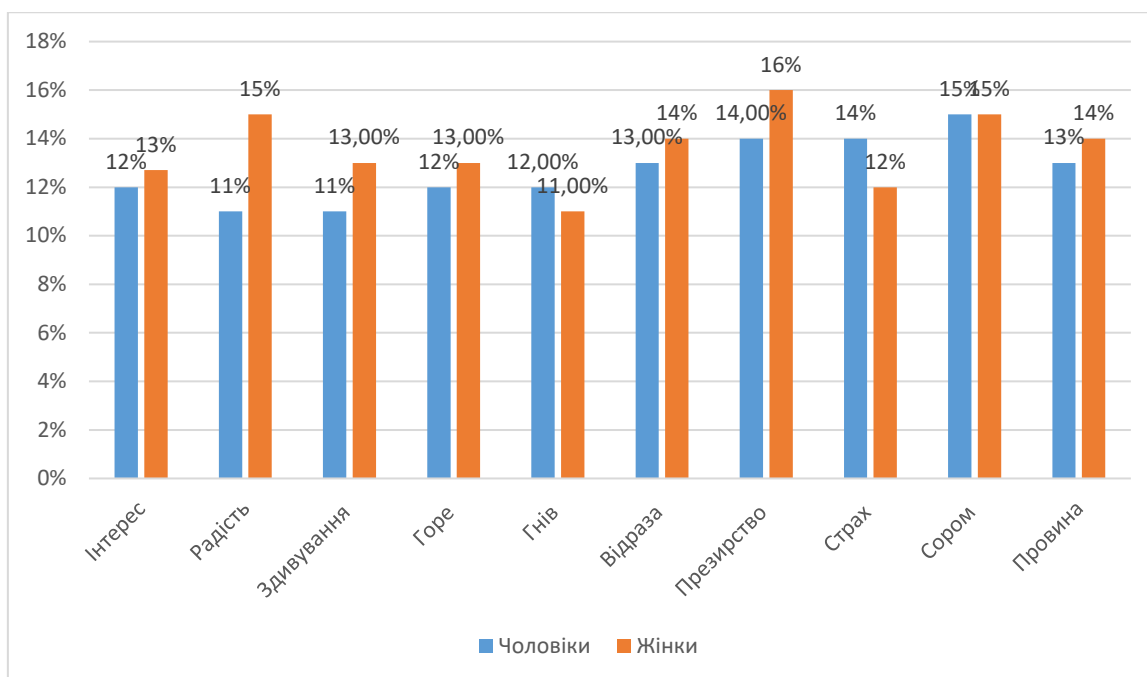


Рис. 2.1 Вираженість прояву базових емоцій чоловіків та жінок

Як ми можемо побачити з гістограми, у чоловіків основною емоцією є сором (15%) та страх (14%) та презирство (14%). Трішки менше, але досить значимо, у чоловіків виражена відраза (13%) та провина (13%).

Жінки та здивування мають майже схожу палітру емоцій, але деякі емоції все ж таки переважають. Так можна побачити, що переважає презирство (16%), але також виражені сором (15%) та радість (15%).

З таблиці 2.1. наглядно видно, що жінкам, частіше властиве переживання позитивних і тривожних емоцій на низькому рівні інтенсивності: позитивні емоції – 21 жінка, тривожні емоції – 20 жінок. Тоді як негативні емоції проявляються в майже рівномірному розподілі на високому (16 жінок), середньому (13 жінок) та низькому рівнях (16 жінок).

Таблиця 2.1.

Результати кількісного аналізу базових емоцій чоловіків та жінок

Тип емоцій	Рівень вираженості	Кількість балів	Чоловіки n=45	Жінки n=45
Позитивні емоції	Високий	29-45	13	9
	Середній	20-28	23	15
	Низький	9-19	9	21
Негативні емоції	Високий	33-60	20	16
	Середній	25-32	12	13
	Низький	12-24	13	16
Тривожні емоції	Високий	31-45	2	7
	Середній	21-30	26	18
	Низький	9-20	17	20

Натомість, чоловіки трішки частіше, порівняно з групою жінок, проявляють позитивні емоції високого рівня інтенсивності – 13 осіб, але ось всі інші емоції (негативні та тривожні) знаходяться майже в однаковому розподілі. Іншими словами, чоловіки трохи частіше переважають позитивні емоції, але все ж таки, що і негативні і тривожні знаходяться на приблизно одному рівні.

Для перевірки достовірності виявлених відмінностей, ми повинні були застосувати методи математичної статистики. Найбільше для виконання даного

завдання підходить критерій Манна-Уїтні. Даний метод, дає можливість виявити показник, який відображає закономірність відмінностей прояву певної ознаки, якою, в нашому випадку виступають базові емоції в двох незалежних вибірках.

Таблиця 2.2.

Узагальнена таблиця результатів застосування критерія Манна-Уїтні

Базові емоції	Середній ранг	Середній ранг	$U_{\text{Емп}}$	Значимість U-критерія
	Чоловіки	Жінки		
Інтерес	47,74	43,26	911*	0,412
Радість	52,60	38,40	639*	0,009
Здивування	50,19	40,81	801*	0,087
Горе	48,11	42,89	895*	0,340
Гнів	42,58	48,42	881*	0,286
Відраза	47,56	43,44	920*	0,451
Презирство	49,23	41,77	844*	0,172
Страх	40,01	50,99	765*	0,045
Сором	46,52	44,48	966*	0,708
Провина	48,10	42,90	895*	0,342

* – результат значимий на рівні $p \leq 0.001$

Як ми наглядно можемо бачити в таблиці 2.2. виявлені відмінності прояву базових емоцій чоловіків та жінок є значимими. А саме, виявилися значимим відмінності прояву таких емоцій як: радість ($U_{\text{Емп}}=639$), здивування ($U_{\text{Емп}}=801$) та страх ($U_{\text{Емп}}=765$).

Нижче, в таблиці 2.3. ми провели математичний аналіз згрупувавши досліджені емоції по категоріям (позитивні, негативні та тривожні емоції), як це передбачено методикою. Як ми можемо бачити, відмінність емоцій в категорії «позитивні емоції» в обох вибірках значима, на відмінну від негативних та тривожних емоцій.

Таблиця 2.3.

Узагальнена таблиця результатів застосування критерія Манна-Уїтні

Тип емоцій	Середній ранг		U _{Емп}	Значимість U-критерія
	Чоловіки	Жінки		
Позитивні емоції	51,59	39,41	738*	0,027
Негативні емоції	46,81	44,19	953*	0,634
Тривожні емоції	44,81	46,19	981*	0,802

* – результат значимий на рівні $p \leq 0.001$

Тобто, можна констатувати, що для чоловіків, характерним є прояв негативних емоцій (переважно страх), що, звісно, на наш погляд, може бути зумовлено з причинами, які відбуваються в наш час.. Тоді як жінки, частіше поривають позитивні, негативні і тривожні емоції, проте середнього рівня інтенсивності.

2.3. Діагностика особливостей психічного стану чоловіків та жінок

На наступному етапі, була проведена діагностика того, як проявляється психічний стан у чоловіків та жінок. Для цього була використана методика «Самооцінка психічних станів (за Г.Айзенком). Результати її застосування ми навели в узагальненій таблиці 2.4. Нагадаємо, що даний інструмент, дав нам можливість виявити 4 стани: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Таблиця 2.4. наглядно демонструє, що серед жінок, спостерігається кількісна перевага осіб із середньою тривожністю (середня тривожність є допустимого рівня): жінки – 33 осіб; чоловіки – 23 осіб. При цьому чоловіки переважають за кількістю на низькому рівні: чоловіки – 19, а жінки – 10 осіб.

Також, продемонстровано перевагу фрустрації у жінок на середньому рівні – 30 осіб, у чоловіків – 22 особи, цей рівень свідчить про те, що наявна фрустрація і середній рівень самооцінки. І в цьому випадку також, чоловіки переважають за

низьким рівнем фрустрації: у чоловіків – 22 особи, у жінок – 12 осіб. Цей рівень вказує на те, що у чоловіків самооцінка може бути низькою, вони бояться невдач.

Виявилося, що чоловіки проявляють середню агресивність трішки частіше (33 особи), порівняно зі своїми однолітками жінками (28 осіб). Але у жінок на трохи осіб більше проявляють агресивність на низькому рівні (цей рівень говорить про спокійність): у жінок- 11 осіб, у чоловіків- 7.

З результатів видно, що для чоловіків і жінок більш властивий середній рівень ригідності, але чоловіки за кількістю (37 осіб) переважають жінок (30 осіб).

Таблиця 2.4.

Результати кількісного аналізу за емоційними станами у чоловіків та жінок

Тип емоційного стану	Рівень вираженості	Кількість балів	Чоловіки n=45	Жінки n=45
Тривожність	Високий	15-20	3	2
	Середній	8-14	23	33
	Низький	0-7	19	10
Фрустрація	Високий	15-20	1	3
	Середній	8-14	22	30
	Низький	0-7	22	12
Агресивність	Високий	15-20	5	6
	Середній	8-14	33	28
	Низький	0-7	7	11
Ригідність	Високий	15-20	3	6
	Середній	8-14	37	30
	Низький	0-7	5	9

Для перевірки значимості виявлених відмінностей, аналогічно до попереднього етапу, отримані дані діагностики, які зафіксовані нами в додатку Б, були

проаналізовані із застосуванням критерія Манна-Уїтні. Результати даного етапу наведені в узагальненій таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Узагальнена таблиця результатів застосування критерія Манна-Уїтні

Тип психічного стану	Середній ранг Чоловіків	Середній ранг Жінок	$U_{Емп}$	Значимість U-критерія
Тривожність	40,37	50,63	781.5*	0,061
Фрустрація	38,79	52,21	710.5*	0,014
Агресивність	45,59	45,41	1008.5*	0,974
Ригідність	44,83	46,17	982.5*	0,808

* – результат значимий на рівні $p \leq 0.001$

Як ми можемо бачити, спів ставивши окремо результати по усім дослідженим параметрам: тривожність, фрустрація агресивність та ригідність, була підтверджена їхня закономірність. На основі отриманих показників ми констатуємо, що опитані нами жінки частіше відчують стан тривожності та фрустрації, але в чоловіків, порівняно з жінками, у деяких типів не має значущої різниці- агресивність та ригідність.

2.4. Діагностика особливостей суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок

Ще один крок діагностичного етапу був спрямований на виявлення суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок. Для цього учасникам була запропонована методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Після аналізу та обробки даних, ми склали порівняльну гістограму (рис. 2.2.) та

узагальнюючу таблицю 2.6., які відображають дані отримані за трьома субшкалами та загальним показником суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 2.6.

Результати кількісного аналізу за трьома субшкалами та загальним показником суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок

Субшкала	Рівень вираженості	Кількість балів	Чоловіки n=45	Жінки n=45
Психологічне благополуччя	Високий	48-60	5	3
	Середній	40-47	12	14
	Низький	12-39	28	28
Фізичне здоров'я та благополуччя	Високий	26-35	8	4
	Середній	21-25	16	15
	Низький	7-20	21	26
Стосунки	Високий	21-25	6	5
	Середній	17-20	16	18
	Низький	5-16	23	22
Суб'єктивне благополуччя	Високий	92-120	6	4
	Середній	77-91	11	16
	Низький	24-76	28	25

Аналіз результатів діагностики показав, що психологічне благополуччя, а точніше її низький рівень вираженості, виявилися абсолютно однаковими в обох групах: чоловіки– 28 осіб та жінки 28 осіб. Та ще, за всіма субшкалами, в таких як – психічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та загальний рівень суб'єктивного благополуччя, переважають низькі показники в обох групах.

В обох групах, більш виражені показники за всіма субшкалами на низьких рівнях. Ці показник можуть вказувати на те, що досліджувані не відчують здатності контролювати своє життя, не відчують оптимізм з приводу майбутнього, не має

впевненості у переконаннях і думках. Вони не задоволені своїм фізичним здоров'ям та якістю сну, в них наявна тривога та не відчують здатності робити повсякденну активність. Більшість чоловіків та жінок не задоволені своїм сексуальним життям, скоріш не має щасливих особистісних відносин, не відчують комфортність у спілкуванні з іншими та не мають здатності звернутись до когось за допомогою.

Виявилось, що є дуже несуттєва відмінність за трьома субшкалами та загальним показником у обох групах. Для наглядної демонстрації ми склали графік (рис. 2.2.).

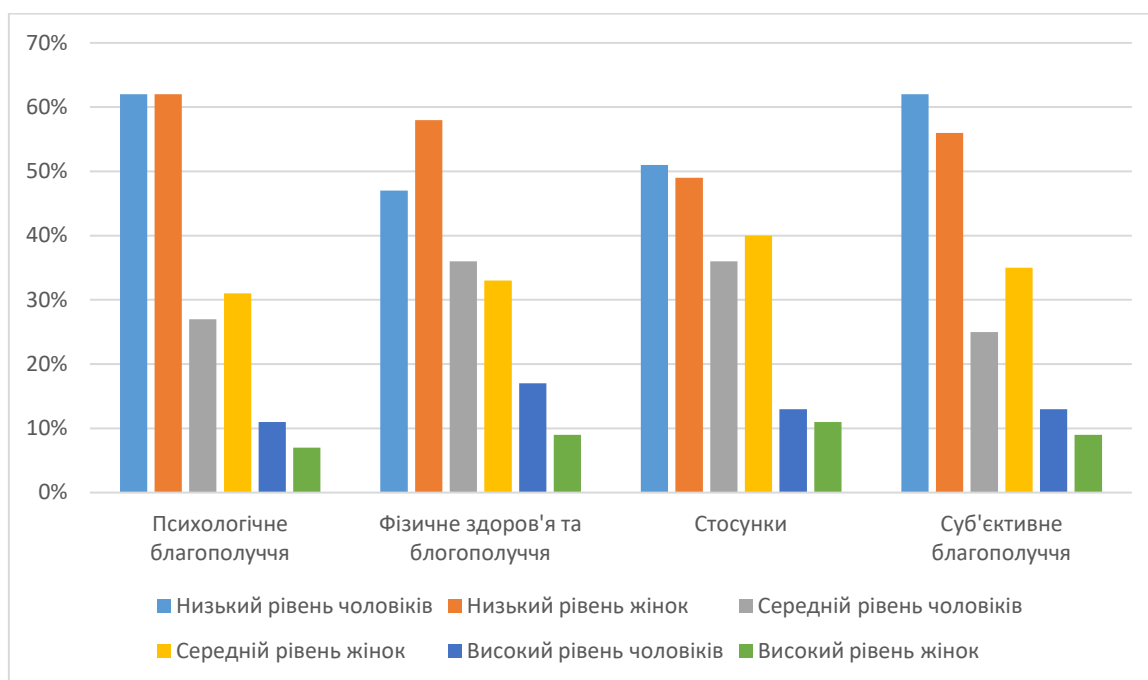


Рис. 2.2. Суб'єктивне благополуччя чоловіків та жінок

Для перевірки значимості виявлених відмінностей, аналогічно до попередніх етапів, отримані дані діагностики, які зафіксовані нами в додатку В, були проаналізовані із застосуванням критерія Манна-Уїтні. Результати даного етапу наведені в узагальненій таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Узагальнена таблиця результатів застосування критерія Манна-Уїтні

Субшкала	Середній ранг Чоловіків	Середній ранг Жінок	U_{Emp}	Значимість U-критерія
Психологічне благополуччя	47,28	43,72	923,5*	0,518
Фізичне здоров'я та благополуччя	46,33	44,67	975*	0,762
Стосунки	43,20	47,80	909*	0,401
Суб'єктивне благополуччя	45,53	45,47	1011*	0,909

* – результат значимий на рівні $p \leq 0.001$

На основі отриманих показників ми констатуємо, що опитані нами результатами вказують, що: у психологічному благополуччі, фізичному здоров'ї та благополуччі, стосунках та суб'єктивним благополуччям значущої різниці в обох групах – у чоловіків та жінок, не має.

2.5. Діагностика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя

Останній крок діагностичного етапу був спрямований на виявлення когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок. Для цього учасникам була запропонована методика «КОСБ-3». Таким чином, в результаті застосування даного опитувальника, нами були отримані результати, які зафіксовані в таблицях 2.8-2.11. Таблиця 2.8. наглядно демонструє, у учасників дослідження переважає середній рівень задоволеності власним життям в обох групах: чоловіки – 28 осіб; жінки – 30 осіб. Цей рівень може вказувати на те, що вони не сильно задоволені власним життям. Вони можуть мати певні негативні та позитивні аспекти у власному житті.

Таблиця 2.8.

Результати кількісного аналізу задоволеності власним життям

Рівень результату	Кількість балів	Чоловіки n=45	Жінки n=45
Високий	29-35	6	7
Середній	20-28	28	30
Низький	1-19	11	8

Так само, таблиця 2.9. демонструє перевагу середнього рівня невдоволеності собою та розчаруванням у житті в обох групах: чоловіки – 25 осіб, жінки – 24 особи. Цей рівень може свідчити про те, що вони можуть мати реалістичні уявлення про свої можливості і досягнення, але при цьому іноді відчувають невпевненість. І як ми можемо побачити, різниця в усіх рівнях: на високому, на середньому та низькому та кількістю осіб незначна.

Таблиця 2.9.

Результати кількісного аналізу невдоволеності собою та розчаруванням у житті

Рівень результату	Кількість балів	Чоловіки n=45	Жінки n=45
Високий	23-30	7	9
Середній	14-22	25	24
Низький	1-16	13	12

Тоді як, таблиця 2.10. демонструє перевагу низького рівня задоволеності відносинами з іншими в обох групах: у чоловіків – 42 особи, у жінок – 39 осіб, але все ж таки у чоловіків більше осіб з низькою задоволеністю. Це низьке значення говорить про те, що чоловіки і жінки не покладаються на інших, вони мріють змінити коло спілкування, відчувають дискомфорт та небезпеку.

Таблиця 2.10.

Результати кількісного аналізу задоволеності відносинами з іншими

Рівень результату	Кількість балів	Чоловіки n=45	Жінки n=45
Високий	31-35	0	0
Середній	23-30	3	6
Низький	1-22	42	39

Нижче, таблиця 2.11. відображає загальний рівень задоволеності життям обох груп. Виявилось, жінки мають не зовсім значний, але все ж таки, хоча би 2 особи на високому рівні задоволеності життя, ніж чоловіки – 0 осіб. Загалом, для чоловіків та жінок більш властивим є середній (у чоловіків – 19 осіб, у жінок – 23 особи) та низький рівні (у чоловіків – 26 осіб, у жінок – 20 осіб). Тобто, ці показники свідчать про те, що деяким властива висока невдоволеність своїми досягненнями, діяльністю, вони відчують себе некомфортно з іншими людьми. Багато подій у їх житті вони сприймають негативно, є переживання розчаруванням життя, наявна зневіра у свої сили. А досліджуваним, у яких переважає середній рівень, властиве те, що їх відносини з іншими можуть бути стабільними, але не завжди надто глибокими та інтенсивними, загалом не відчують сильного розчарування або задоволення.

Таблиця 2.11.

Результати кількісного аналізу загального рівня задоволеності життям

Рівень результату	Кількість балів	Чоловіки n=45	Жінки n=45
Високий	39-50	0	2
Середній	24-38	19	23
Низький	1-23	26	20

Нижче, в таблиці 2.12. ми провели математичний аналіз за когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок. Як ми можемо бачити, відмінність тільки в категорії «задоволеність відносинами з іншими» є значимою.

Таблиця 2.12.

Узагальнена таблиця результатів застосування критерія Манна-Уїтні

Шкали	Середній ранг Чоловіків	Середній ранг Жінок	U_{Emp}	Значимість U-критерія
Задоволеність власним життям	43,69	47,31	931*	0,510
Невдоволеність собою та розчарування в житті	44,24	46,76	956*	0,647
Задоволеність відносинами з іншими	40,19	50,81	773,5*	0,053
Загальний рівень задоволеності життям	42,17	48,83	862,5*	0,226

* – результат значимий на рівні $p \leq 0.001$

Тобто, можна констатувати, що для чоловіків, характерним є прояв незадоволеністю відносинами з іншими, на наш погляд, може бути зумовлено тим, що зараз відбувається в країні. Тоді як в усіх інших категоріях, що у чоловіках, що у жінках переважають середні рівні.

2.6. Дослідження взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям, когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя та проявом емоційної сфери у чоловіків та жінок

Останній етап нашого дослідження мав на меті виявити взаємозв'язки між дослідженими параметрами емоційної сфери чоловіків та жінок: базові емоційні і психічні стани, та особливостями суб'єктивного благополуччя. А саме, на меті було перевірити чи існує зв'язок у досліджених групах між базовими емоціями та психічними станами які переживають чоловіки та жінки, та проявом суб'єктивного

благополуччя (в яких є незалежні аспекти). Для цього був застосований метод математичної статистики коефіцієнт Спірмена.

В результаті застосування обраного критеріями, ми отримали показники, які звели у дві узагальнюючі таблиці: 2.13.-2.16.

Таблиця 2.13.

Дослідження взаємозв'язків у чоловіків

Емоційні стани	Параметри суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Інтерес	-0.190	-0.096	0.120	-0.115
Радість	0.031	0.049	0.008	0.064
Здивування	-0.210	-0.065	-0.242	-0.151
Горе	-0.171	0.027	-0.139	-0.108
Гнів	-0.106	0.065	-0.088	-0.033
Відраза	-0.022	0.142	-0.194	0.027
Презирство	-0.094	0.082	-0.086	0.000
Страх	-0.154	-0.026	-0.197	-0.138
Сором	-0.399*	-0.351*	-0.341*	-0.391*
Провина	-0.054	0.000	-0.163	-0.031
Тривожність	-0.497*	-0.384*	-0.392*	-0.480*
Фрустрація	-0.479*	-0.349*	-0.347*	-0.461*
Агресивність	0.299	0.173	0.254	0.247
Ригідність	-0.125	0.033	-0.192	-0.061

* – результат значимий на рівні 0,01

Таблиця 2.14.

Дослідження взаємозв'язків у чоловіків

Емоційні стани	Параметри когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя			
	Задоволеність власним життям	Незадоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності
Інтерес	0.057	0.314*	-0.022	-0.130
Радість	0.121	-0.044	-0.052	0.040
Здивування	-0.045	0.268	-0.174	-0.229
Горе	-0.125	0.040	-0.326*	-0.252
Гнів	-0.099	0.153	-0.341*	-0.305*
Відраза	-0.075	0.170	-0.294	-0.241
Презирство	0.038	0.166	-0.216	-0.182
Страх	-0.029	0.181	-0.436*	-0.311*
Сором	-0.085	0.001	-0.322*	-0.209
Провина	0.027	-0.005	-0.153	-0.015
Тривожність	-0.334*	-0.322*	-0.422*	-0.326*
Фрустрація	-0.120	-0.72	-0.333*	-0.232
Агресивність	-0.087	0.127	-0.132	-0.134
Ригідність	-0.058	0.138	-0.114	-0.151

* – результат значимий на рівні 0,01

Таблиця 2.15.

Дослідження взаємозв'язків у жінок

Емоційні стани	Параметри суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Інтерес	0.049	-0.057	-0.016	-0.017
Радість	-0.237	-0.176	-0.057	-0.212
Здивування	-0.093	0.029	-0.034	-0.042
Горе	-0.340*	-0.318*	-0.192	-0.360*
Гнів	-0.238	-0.148	-0.091	-0.211
Відраза	-0.101	-0.036	0.011	-0.077
Презирство	-0.152	-0.087	-0.050	-0.141
Страх	-0.273	-0.292	-0.094	-0.271
Сором	-0.276	-0.168	-0.255	-0.278
Провина	-0.369*	-0.273	-0.076	-0.300*
Тривожність	-0.320*	-0.193	-0.161	-0.266
Фрустрація	-0.653*	-0.413*	-0.359*	-0.579*
Агресивність	0.138	-0.061	0.003	0.084
Ригідність	-0.304*	-0.390*	-0.244	-0.376*

* – результат значимий на рівні 0,01

Таблиця 2.16.

Дослідження взаємозв'язків у жінок

Емоційні стани	Параметри когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя			
	Задоволеність власним життям	Незадоволеність собою і розчарування в життя	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності
Інтерес	-0.094	0.115	-0.094	-0.094
Радість	-0.301	0.265	-0.194	-0.194
Здивування	-0.022	0.273	-0.131	-0.131
Горе	-0.270	0.324*	-0.233	-0.233
Гнів	-0.050	0.150	-0.269	-0.269
Відраза	-0.007	0.161	-0.175	-0.175
Презирство	-0.074	0.377*	-0.076	-0.076
Страх	-0.081	0.295*	-0.180	-0.180
Сором	-0.093	0.228	-0.170	-0.170
Провина	-0.021	0.097	-0.133	-0.133
Тривожність	-0.334*	0.339*	-0.116	-0.116
Фрустрація	-0.337	0.257	-0.377*	-0.377*
Агресивність	-0.215	0.269	-0.167	-0.167
Ригідність	-0.460*	0.272	-0.492*	-0.492*

* – результат значимий на рівні 0,01

Як ми можемо бачити, у чоловіків та жінок наявні певні відмінності у взаємозв'язках між базовими емоціями та психічними станами, які переживають чоловіки та жінки, та проявом суб'єктивного благополуччя (в яких є незалежні аспекти). Так, зокрема, для чоловіків характерним є те, що у них, зворотній, негативний зв'язок з психологічного благополуччя з соромом ($r=-0.399$), тривожністю ($r=-0.479$), та фрустрацією ($r=-0.479$). Тобто, у чоловіків, чим вище будуть виражені

ці емоції, тим менше буде психологічне благополуччя. У жінок, наявний також зворотній, негативний зв'язок, але психологічного благополуччя з горем ($r = -0,340$), провиною ($r = -0,369$), тривожністю ($r = -0,320$), фрустрацією ($r = -0,653$), та ригідністю ($r = -0,304$).

Також, ми можемо наглядно побачити те, що у чоловіків, сором ($r = -0,351$), тривожність ($r = -0,381$) та фрустрація ($r = -0,349$) впливають на фізичне здоров'я та благополуччя, тоді як у жінок на це впливають горе ($r = -0,318$), фрустрація ($r = -0,413$) та ригідність ($r = -0,390$). Іншими словами, чим більше у обох групах переважають негативні емоції, тим менш фізично здоровими та благополучними, вони себе відчують.

Ще у чоловіків наявний зворотній, негативний зв'язок з соромом ($r = -0,341$), тривожністю ($r = -0,392$) та фрустрацією ($r = -0,349$) з таким параметром як «стосунки», а з параметром як «задоволеність відносинами з іншими» мають зворотній негативний зв'язок горе ($r = -0,326$), гнів ($r = -0,341$), страх ($r = -0,436$), сором ($r = -0,322$), тривожність ($r = -0,422$) та фрустрація ($r = -0,333$). У жінок фрустрація ($r = -0,359$) має негативний зв'язок зі стосунками, а тривожність ($r = -0,377$) та ригідність ($r = -0,429$) мають негативний зв'язок з задоволеністю відносинами з іншими. А саме, чим вище негативні емоції, тим менше задоволеність стосунками та відносинами з іншими, на це вказує зворотній характер статистично значимого зв'язку.

У жінок, ще наявний зворотній негативний зв'язок суб'єктивного благополуччя з такими станами: горе ($r = -0,360$), провина ($r = -0,300$), фрустрація ($r = -0,579$) та ригідність ($r = -0,376$). Також наявна негативна кореляція тривожності ($r = -0,334$) та ригідності ($r = -0,460$) з задоволеністю життям, а фрустрація ($r = -0,377$) та ригідність ($r = -0,492$) мають негативний зв'язок з загальним рівнем задоволеності. Однак у чоловіків сором ($r = -0,391$), тривожність ($r = -0,480$) та фрустрація ($r = -0,461$) мають зворотній зв'язок з суб'єктивним благополуччям. Ще тривожність має негативний зв'язок з тривожністю ($r = -0,334$) та задоволеністю життям, а загальний рівень задоволеності у чоловіків має зворотній негативний зв'язок з гнівом ($r = -0,305$), страхом ($r = -0,311$) та тривожністю ($r = -0,326$). Тобто як і в попередньому випадку, чим

більше виражені негативні емоції, тим менші суб'єктивне благополуччя, загальний рівень задоволеності і задоволеність власним життям в обох групах.

У жінок, наявна значима кореляція горя ($r=0,324$), презирства ($r=0,377$), страху ($r=0,295$) і тривожності ($r=0,339$) з незадоволеністю собою та розчаруванням у житті. Тобто, це свідчить про те, чим виразніше будуть ці негативні емоції тим більш жінки будуть незадоволені собою та розчаровані у житті. А ось у чоловіків незадоволеність собою та розчарування у житті має значну кореляцію з інтересом ($r=0,314$) та при цьому зворотній негативний зв'язок з тривожністю ($r=-0,322$). Це може говорити про те, що чим більший інтерес, тим більша незадоволеність, а чим більша тривожність, тим менша незадоволеність собою та розчарування в житті.

Висновки до 2 розділу

Провівши емпіричне дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей емоційної сфери у чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя було встановлено:

1. Особливості прояву базових емоційних станів чоловіків та жінок полягають в тому, що чоловіки та жінки частіше мають рівномірні показники негативних емоцій, середні та низькі показники за тривожними емоціями : негативні емоції чоловіків – 20 осіб з високим рівнем, 12 осіб з середнім рівнем, 13 осіб з низьким рівнем, негативні емоції жінок – 16 осіб з високим рівнем, 13 осіб з середнім рівнем, 16 осіб з низьким рівнем, тривожні емоції чоловіків – 26 осіб із середнім рівнем, 17 осіб із низьким рівнем тривожні емоції жінок – 18 осіб із середнім рівнем, 20 осіб із низьким рівнем. Є різниця в показниках позитивних емоцій у жінок – 21 особа із низьким рівнем та 15 осіб із середнім рівнем, а у чоловіків – 23 особи із середнім рівнем та 13 осіб із високим рівнем. Закономірність виявлених відмінностей підтверджена методом математично статистик (критерій Манна-Утні). Негативні емоції – $U_{\text{Емп}} = 953$, позитивні емоції – $U_{\text{Емп}} = 738$, тривожні емоції – $U_{\text{Емп}} = 981$.

2. Психологічні особливості психічного стану чоловіків та жінок полягають у відмінності тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Виявлено, що жінки

мають більшу тривожність (33 особи) та фрустрацію (30 осіб) на середньому рівнях. Тоді як чоловіки частіше проявляють тривожність та фрустрацію на середньому та низкому рівнях. Агресивність та ригідність чоловіки та жінки однаково більше проявляють на середньому рівні. Закономірність виявлених відмінностей підтверджена методом математично статистик (критерій Манна-Утні). Тривожність – $U_{\text{Емп}} = 781.5$, фрустрація – $U_{\text{Емп}} = 710.5$, агресивність – $U_{\text{Емп}} = 1008.5$, ригідність – $U_{\text{Емп}} = 982.5$.

3. Особливості суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок полягають в тому, що чоловіки та жінки з таких субшкал: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та суб'єктивне благополуччя не мають різниці, вони однаково частіше проявляють низькі рівні. Закономірність виявленого підтверджена методом математично статистик (критерій Манна-Утні). Психологічне благополуччя – $U_{\text{Емп}} = 923.5$, фізичне здоров'я та благополуччя – $U_{\text{Емп}} = 975$, суб'єктивне благополуччя – $U_{\text{Емп}} = 1011$, стосунки – $U_{\text{Емп}} = 909$.

4. Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок полягають в тому, що чоловіки та жінки однаково часто проявляють середній рівень у шкалах: задоволеність власним життям, невдоволеність собою та розчарування у житті. У загальному рівні задоволеності життям у чоловіків та жінок проявляється середній та низький рівень, а у задоволеності відносинами з іншими у чоловіків та жінок однаково переважає низький рівень, але у чоловіків (42 особи) трохи більше, ніж у жінок (39 осіб). Закономірність виявленого підтверджена методом математично статистик (критерій Манна-Утні). Задоволеність власним життям – $U_{\text{Емп}} = 931$, невдоволеність собою та розчарування у житті – $U_{\text{Емп}} = 956$, задоволеність відносинами з іншими – $U_{\text{Емп}} = 773.5$, загальний рівень задоволеності життям – $U_{\text{Емп}} = 862.5$.

5. З результатів дослідження видно, що існують певні відмінності між чоловіками та жінками у взаємозв'язках між дослідженням емоційної сфери чоловіків та жінок та особливостями суб'єктивного благополуччя. Для чоловіків характерним є те, що у них, зворотній, негативний зв'язок з психологічного благополуччя з соромом, тривожністю та фрустрацією. У жінок, наявний також зворотній, негативний зв'язок,

але психологічного благополуччя з горем, провиною, тривожністю, фрустрацією та ригідністю. Також, у чоловіків, сором, тривожність та фрустрація впливають на фізичне здоров'я та благополуччя, тоді як у жінок на це впливають горе, фрустрація та ригідність. Ще у чоловіків наявний зворотній, негативний зв'язок з соромом, тривожністю та фрустрацією з таким параметром як «стосунки», а з параметром як «задоволеність відносинами з іншими» мають зворотній негативний зв'язок горе, гнів, страх, сором, тривожність та фрустрація. У жінок фрустрація має негативний зв'язок зі стосунками, а тривожність та ригідність мають негативний зв'язок з задоволеністю відносинами з іншими. У жінок, ще наявний зворотній негативний зв'язок суб'єктивного благополуччя з такими станами: горе, провина, фрустрація та ригідність. Також наявна негативна кореляція тривожності та ригідності з задоволеністю життям, а фрустрація та ригідність мають негативний зв'язок з загальним рівнем задоволеності. Однак у чоловіків сором, тривожність та фрустрація мають зворотній зв'язок з суб'єктивним благополуччям. Ще тривожність має негативний зв'язок з тривожністю та задоволеністю життям, а загальний рівень задоволеності у чоловіків має зворотній негативний зв'язок з гнівом, страхом та тривожністю. У жінок, наявна значима кореляція горя, презирства, страху і тривожності з незадоволеністю собою та розчаруванням у житті. А ось у чоловіків незадоволеність собою та розчарування у житті має значну кореляцію з інтересом та при цьому зворотній негативний зв'язок з тривожністю. Для дослідження взаємозв'язків між параметрами емоційної сфери був застосований метод математичної статистики (коефіцієнт Спірмена).

ВИСНОВКИ

В результаті дослідження, відповідно до поставлених нами завдань ми зробили наступні висновки:

1. Емоційна сфера чоловіків та жінок є складним явищем, що включає в себе емоційний тон, стани та властивості особистості. Елементарні емоції, такі як задоволення, страх і гнів, проявляються через зовнішні та внутрішні прояви. Є певні різниці в емоційній сфері між чоловіками та жінками, зокрема у виразності та чутливості до стресу. Суб'єктивне благополуччя - це особисте сприйняття життя, воно грає важливу роль у гармонізації особистості та оточення, відображає психічне здоров'я та є індикатором щастя.

2. Особливості прояву базових емоційних станів чоловіків та жінок полягають в тому, що чоловіки частіше переживають такі емоції як: страх, сором, презирство, відраза та провина. Жінки мають схожу палітру емоцій, тож виражені такі емоції – презирство, сором, провина, відраза та радість.

3. Дослідження психічного стану чоловіків та жінок виявило відмінності у рівнях тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Жінки виявили більшу тривожність та фрустрацію порівняно з чоловіками, які в свою чергу частіше виявляли ці стани на середньому та низькому рівнях. У той же час, агресивність та ригідність проявлялися приблизно однаково як у жінок, так і у чоловіків, переважно на середньому рівні.

4. Виявлено, особливості суб'єктивного благополуччя полягають у тому, що їх оцінка свого життя за такими аспектами як психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, стосунки та загальне самопочуття не відрізняється; вони однаково часто відзначають низькі рівні в цих аспектах.

5. Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя чоловіків та жінок полягають в тому, що вони подібно часто мають середній рівень у таких аспектах, як задоволеність власним життям, невдоволеність собою та розчарування в житті. Загальний рівень задоволеності життям у них середній або низький, а щодо

задоволеності відносинами з іншими, у них подібно часто переважає низький рівень, злегка більший у чоловіків, ніж у жінок.

6. З результатів дослідження видно, що існують певні відмінності між чоловіками та жінками у взаємозв'язках між дослідженням емоційної сфери чоловіків та жінок та особливостями суб'єктивного благополуччя. Для чоловіків характерні зворотні, негативні зв'язки між психологічним благополуччям із соромом, тривожністю та фрустрацією, вплив цих емоцій на фізичне здоров'я та благополуччя. У жінок також присутні зворотні, негативні зв'язки, але із горем, провиною, тривожністю, фрустрацією та ригідністю. Щодо відносин, у чоловіків тривожність, сором та фрустрація мають зворотні, негативні зв'язки, тоді як у жінок фрустрація корелює зі стосунками, а тривожність та ригідність – з задоволеністю відносинами. У жінок також спостерігаються зворотні зв'язки між суб'єктивним благополуччям та емоціями, такими як горе, провина, фрустрація та ригідність. Тривожність у чоловіків негативно корелює з задоволеністю життям та загальний рівень задоволеності має зворотній негативний зв'язок з гнівом, страхом та тривожністю. У жінок також спостерігається негативний зворотній зв'язок між горем, презирством, страхом, тривожністю та незадоволеністю собою та життям. У чоловіків незадоволеність собою та розчарування у житті корелюють з інтересом, при цьому із тривожністю вони мають зворотній негативний зв'язок.

Перспективами подальшого дослідження може бути вивчення та порівняння психологічних особливостей емоційної сфери у чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя між іноземцями та українцями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонович М. О. Взаємозалежності базових емоційних станів та ранніх дезадаптивних схем у наркозалежних. Психіатрія, неврологія та медична психологія: дисертація: 2020. № 15. 81–87с. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/download/16681/15373>
2. Бех І.Д. Емоційна сфера особистості як простір дії методів психокорекції. 2021. 5-6 (672). URL: http://lib.iitta.gov.ua/725985/1/1_%D0%95%D0%9C%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%99%D0%9D%D0%90%20%20%D0%A1%D0%A4%D0%95%D0%A0%D0%90%20%20%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%20%20%D0%AF%D0%9A%20%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%D0%A0%20%20%D0%94%D0%86%D0%87%20%20%D0%9F%D0%A0%D0%98%D0%99%D0%9E%D0%9C%D0%86%D0%92%20%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9A%D0%9E%D0%A0%D0%95%D0%9A%D0%A6%D0%86%D0%87.pdf
3. Бочелюк, В. М. Методика та організація наукових досліджень з психології: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417919.pdf
4. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Центр навч. літ., 2008. 592 с. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/biblioteka/file7.pdf>
5. Вірман Е. В., Калашнікова Т. В. Дослідження ціннісножиттєвих орієнтацій і задоволеності життям у людей різних вікових груп.. Український науково-медичний молодіжний журнал. Київ, 2011. №4. С. 17–19. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/167/255>
6. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. психологічний практикум. За ред. Л. М.

- Карамушки, Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>
7. Кокурн О. М. Психофізіологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/1608/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf
8. Крейдун, Н., Харченко, А., Наливайко, О., Севостьянов, П., Зотова, Л., Невоснна, О., Яворовська, Л., Лук'янова, В. Емоційна сфера жінок, які тривалий час перебувають в зоні проведення антитерористичної операції. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія». 2022. (72). С. 52-58.
URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/download/18658/16965>
9. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології. 2017. № 2(12). С. 109–114. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/pspz_2017_2_21.pdf
10. Максименко С.Д., Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. С. 272.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733602/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%97%D0%B0%D0%B3.%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%202004.pdf>
11. Мельничук О. Б., Пасічняк Р. Ф., Вольнова Л. М. Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/23361/1/%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%8f%20%d0%be%d1%81%d0%be%d0%b1%d0%b8%d1%81%d1%82%d0%be%d1%81%d1%82%d1%96_2009.pdf
12. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : Навч. посіб. для студ.вищ. педагог.закл. освіти. Київ : Вища шк., 2000. С. 479.

URL:<https://kpd.edu.ua/biblioteka/%D0%97/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%9C%D1%8F%D1%81%D0%BE%D1%97%D0%B4%20%D0%9F.%D0%90..pdf>

13. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. С. 32–42. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18(63).04)

14. Палій А. А. Диференціальна психологія : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2010. 265 с. URL:<https://symboldrama.if.ua/wp-content/uploads/2020/03/a.a.-palij-dyfyrencziana-psyhologiya.pdf>

15. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 80–104. URL:http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/ukpsj_2017_1_9.pdf

16. Поліванова О. Є, Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття "психологічного благополуччя". Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. серія : «Психологія». № 1150. (57). 2015. С. 34-39. URL:http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=VKhIPC_2015_1150_57_9

17. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник, Київ : Академ- видав, 2009. С. 384.

18. Ягупова Ю. В. Психологічні особливості адаптаційного потенціалу військовослужбовців під час російсько-української війни. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія. 2023. С. 266–284. URL: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(5.3\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(5.3))

19. Izard C. E. Emotion Knowledge, Emotion Utilization, and Emotion Regulation. et al. Emotion Review. 2011. Vol. 3, no. 1. P. 44–52. URL: <https://doi.org/10.1177/1754073910380972>
20. Larsen R. J., Eid M. Science of Subjective Well-Being. Guilford Publications, 2008. 546 p. URL: <https://smartlib.umri.ac.id/assets/uploads/files/77459-subjective-well-being.pdf>
21. Seligman M. E. P. Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being. Australia : Random House. 2012. 349 p. URL: <https://www.d-pdf.com/electronic-book/3620>

АНОТАЦІЯ

Юнашева Марина Павлівна

Кваліфікаційна робота на тему : «Психологічні особливості емоційної сфери у чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя»

Ключові слова: емоційна сфера, суб'єктивне благополуччя, чоловіки, жінки.

Дослідження виявило різниці в емоційній сфері та психічному стані між чоловіками та жінками. Чоловіки частіше виявляють страх, сором, презирство, відразу та провину, в той час як жінки відзначаються більшою тривожністю та фрустрацією. Дослідження виявило зворотні негативні зв'язки між емоційною сферою та суб'єктивним благополуччям як у чоловіків, так і у жінок. У чоловіків тривожність, сором та фрустрація впливають на їхнє психологічне благополуччя. Загальний рівень задоволеності життям має зворотній негативний зв'язок з гнівом, страхом та тривожністю. Також виявлено, що у жінок спостерігаються зворотні негативні зв'язки між суб'єктивним благополуччям та емоціями, такими як горе, провина, фрустрація та ригідність.

ANNOTATION

Yunasheva Marina

Qualification work on the topic: "Psychological features of the emotional sphere in men and women with different levels of subjective well-being"

Key words: emotional sphere, subjective well-being, men, women.

The study revealed differences in the emotional sphere and mental state between men and women. Men are more likely to express fear, shame, contempt, disgust, and guilt, while women are more anxious and frustrated. The study revealed inverse negative relationships between the emotional sphere and subjective well-being in both men and women. In men, anxiety, shame and frustration affect their psychological well-being. The overall level of life satisfaction has an inverse negative relationship with anger, fear, and anxiety. It also found that in women, there was an inverse negative relationship between subjective well-being and emotions such as grief, guilt, frustration, and rigidity.