

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «Гендерні відмінності емоційного регулювання та вираження емоцій»

«Gender differences in emotional regulation and expression of emotions»

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Сукач А. С.

Керівник: к.е.н., ст. викладач Семенцова М.М.

Рецензент: к.психол.н., с
тарший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету,
Яцишина А. М.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ППП)

Захищено на засіданні ЕК № _
протокол № _ від _____ 20__ р.
Оцінка _____ / ____ / ____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ЕК _____

(підпис)

(ППП)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Емоції та їх регуляція в структурі психічної діяльності особистості	7
1.2. Гендер як соціокультурний та психологічний конструкт	17
1.3. Теоретичні моделі пояснення гендерних відмінностей у регуляції та вираженні емоцій	26
Висновки до 1 розділу	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Організація дослідження та опис вибірки.....	37
2.2. Методи дослідження.....	43
Висновки до 2 розділу	47
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	49
3.1. Описові результати за методиками емоційного регулювання та емоційного стану	49
3.2. Гендерні особливості показників емоційного регулювання та емоційного стану	66
3.3. Кореляційний аналіз емоційних показників та індивідуально-особистісних характеристик	73
Висновки до 3 розділу	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, що швидко змінюється під впливом соціальних, культурних та технологічних трансформацій, питання гендерних відмінностей емоційного регулювання та вираження емоцій набуває особливої наукової та практичної значущості. Емоційні реакції та механізми їхнього контролю не лише визначають особистісне благополуччя, а й суттєво впливають на міжособистісні стосунки, професійну взаємодію, психічне здоров'я та соціальну адаптацію. У контексті зростання інтересу до гендерної рівності, розширення прав і можливостей різних соціальних груп та підвищення уваги до психологічної культури суспільства дослідження цієї теми є особливо актуальним.

Емоційне регулювання — це багатовимірний процес, що охоплює усвідомлення, контроль, трансформацію та вираження емоцій. На формування цих процесів впливають біологічні відмінності, соціальні очікування, культурні норми та індивідуальний досвід. Саме тому аналіз гендерних особливостей дозволяє глибше зрозуміти, як суспільні уявлення й ролі впливають на емоційну поведінку, які стратегії прийняті для чоловіків і жінок, а які можуть бути соціально «забороненими» чи пригніченими.

Проблематика гендерних відмінностей у сфері емоційного вираження активно вивчається як в українській, так і в зарубіжній психології. Серед українських науковців, які зробили вагомий внесок у розвиток загальної й вікової психології, емоційного розвитку та регуляції, варто відзначити Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, О. Р. Малхазова, Ю. І. Андрусина. Їхні роботи сприяють розумінню внутрішніх механізмів емоційної діяльності та впливу соціокультурних чинників на особистість.

У міжнародному науковому просторі дослідження емоційного регулювання та гендерних відмінностей представлене працями таких авторів, як Albert Bandura, Connell R. W., Carol Gilligan, James J. Gross, Geert Hofstede,

Robert W. Levenson, які заклали основи сучасного розуміння соціально-культурної обумовленості емоційних реакцій та ролі гендерних норм у їх формуванні. Їхні концепції демонструють, що емоційна поведінка людини формується не лише внутрішніми психічними структурами, але й соціальними контекстами, культурними установками та міжособистісними взаємодіями.

Актуальність дослідження гендерних відмінностей емоційного регулювання визначається також зростанням попиту на психологічну підтримку в умовах соціального стресу, військових подій та постійних змін, які переживає українське суспільство. Розуміння того, як саме різні гендерні групи переживають, виражають і контролюють емоції, дозволяє створювати більш точні й ефективні психологічні програми, спрямовані на зміцнення емоційної компетентності, попередження дезадаптації та формування здорових моделей взаємодії.

Таким чином, дослідження гендерних відмінностей емоційного регулювання та емоційної експресії є надзвичайно актуальним у сучасних умовах. Воно забезпечує можливість комплексного розуміння емоційної поведінки, враховуючи психічні, соціальні та культурні аспекти, та сприяє побудові науково обґрунтованих підходів до підтримки психічного здоров'я й розвитку емоційної грамотності в суспільстві.

Об'єкт дослідження. Психоемоційне функціонування особистості.

Предмет дослідження. Гендерні відмінності емоційного регулювання та вираження емоцій.

Мета роботи. Виявити та проаналізувати гендерні відмінності у показниках емоційного регулювання, ситуативної й особистісної тривожності, емоційного стану та рис особистості, а також визначити їх взаємозв'язки в умовах стресу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення гендерних відмінностей емоційного регулювання та вираження емоцій.
2. Емпірично дослідити рівні емоційних показників у вибірці.
3. Проаналізувати структуру особистісних характеристик та оцінити наявність можливих гендерних відмінностей у рисах, пов'язаних з емоційним регулюванням і поведінковими проявами.
4. Встановити взаємозв'язки між емоційними, особистісними та соціально-демографічними показниками, а також здійснити регресійний аналіз для виявлення ключових предикторів психоемоційних параметрів.

Методи дослідження. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація. Емпіричні методи: Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник 16 особистісних факторів Кеттелла (16PF), методика САН, соціально-демографічна анкета. Методи статистичної обробки: описова статистика, U-критерій Манна–Вітні, кореляційний аналіз Пірсона, багатofакторна регресія у моделі Enter.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження було проведене у дистанційному форматі за допомогою Google Forms. До вибірки увійшли 64 дорослі респонденти (32 чоловіки та 32 жінки), громадяни України, які проживають у умовах підвищеної соціальної напруги та нестабільності, що супроводжуються високим рівнем емоційних і стресових впливів. Участь була добровільною, анонімною та відповідає етичним нормам дослідницької діяльності.

Практичне значення роботи. Отримані результати можуть бути використані: у практиці психологічного консультування та психотерапії — для поглибленого розуміння того, як окремі компоненти емоційного стану та особистісні риси формують реакції людини на стрес і невизначеність; у психодіагностиці — для комплексної оцінки клієнтів із підвищеною тривожністю та емоційною напругою; у профілактичних програмах,

спрямованих на розвиток емоційної стійкості та саморегуляції; у подальших наукових дослідженнях, що потребують багатовимірної оцінки емоційних та особистісних параметрів.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 82 джерел. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінок, у тому числі 24 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ В ЕМОЦІЙНІЙ СФЕРІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Емоції та їх регуляція в структурі психічної діяльності особистості

Емоції є фундаментальною складовою психічного життя людини, що визначає її мотиваційні, когнітивні та поведінкові процеси. У класичній та сучасній психології емоції розглядаються як багатовимірне утворення, яке поєднує суб'єктивне переживання, фізіологічну активацію, експресивну поведінку та когнітивну оцінку [65,67]. Вони забезпечують адаптацію особистості до середовища, регулюючи поведінкові реакції залежно від значущості події [70].

Наукові дослідження, проведені Дж. Гроссом та Р. Лазарусом, доводять, що емоції є багатофункціональним психологічним феноменом, який пронизує всі рівні психічної діяльності людини [60,69]. Їхнє значення полягає не лише в реакції на зовнішні події, а й у складній системі внутрішньої регуляції, що забезпечує цілісність особистісного досвіду.

Передусім, емоції виконують сигнальну функцію — вони є внутрішнім індикатором того, наскільки подія або ситуація відповідає потребам, цінностям чи життєвим цілям людини. Як зазначав П. Екман, емоції виступають своєрідними «вісниками» значущості подій, допомагаючи особистості швидко оцінювати ситуацію без складного когнітивного аналізу [53].

Другою є мобілізаційна функція, яка полягає у підготовці організму до дії. Емоційне збудження супроводжується змінами у вегетативній нервовій системі — підвищенням частоти серцевих скорочень, напруженням м'язів, зростанням концентрації уваги. За спостереженнями Р. Левенсона [70], така

фізіологічна активація підвищує адаптивність, готуючи людину до ефективного реагування на виклики середовища.

Не менш важливою є комунікативна функція емоцій, завдяки якій людина може передавати свої внутрішні стани іншим. Е. Фріджа підкреслював, що емоції виступають універсальною «мовою почуттів», зрозумілою без слів [55]. Міміка, інтонація, жести є засобами міжособистісного обміну, які дозволяють будувати емоційні зв'язки та підтримувати соціальну взаємодію.

Нарешті, емоції мають регуляторну функцію, яка проявляється у впливі на когнітивні процеси — мислення, пам'ять, увагу, мотивацію. Вони не лише супроводжують пізнання, а й визначають його напрям: сприяють зосередженню на важливому, активізують пошук рішень або, навпаки, сигналізують про необхідність уникнення певних дій. Як зауважує Дж. Гросс, емоції є «регуляторами регуляції», адже саме через них особистість здатна гнучко змінювати власну поведінку, зберігаючи внутрішню рівновагу в умовах мінливого світу [62].

Таким чином, емоції постають не як хаотичні реакції, а як цілісна система, що виконує сигнальні, мобілізаційні, комунікативні та регуляторні функції, забезпечуючи єдність внутрішнього досвіду та поведінки особистості.

В українській психологічній школі емоційні процеси розглядаються як системоутворювальний компонент психіки, що інтегрує когнітивну, мотиваційну й особистісну сфери [17,21]. За Г. Костюком, емоції виконують регулятивну функцію у взаємодії людини зі світом, забезпечуючи цілісність її досвіду.

Проблематика емоційної регуляції посідає центральне місце в сучасній психології, оскільки саме вона забезпечує здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, гнучко реагувати на зміни середовища та зберігати цілісність психічного функціонування. Дж. Гросс визначає

емоційну регуляцію як систему психічних процесів, за допомогою яких людина впливає на те, які емоції в неї виникають, коли вони проявляються, як вони переживаються та яким чином виражаються. Інакше кажучи, це здатність свідомо чи несвідомо змінювати емоційний досвід і його зовнішній прояв відповідно до ситуаційних вимог та внутрішніх цілей [60].

Наукові підходи до вивчення емоційної регуляції поділяють її на усвідомлену (контрольовану) та автоматичну (неусвідомлену). Згідно з моделлю С. Кулі, контрольована регуляція базується на свідомому застосуванні стратегій — наприклад, переосмислення, планування або спрямування уваги, — тоді як автоматична реалізується швидко, без залучення свідомої оцінки, і зазвичай є результатом тривалої соціалізації та досвіду [66]. Подібну думку висловлюють К. МакРей та Дж. Гросс, підкреслюючи, що обидва типи регуляції мають адаптивне значення: автоматична дозволяє реагувати оперативіно, тоді як свідомо забезпечує гнучкість і контроль над власними реакціями [61,73].

Однією з найвідоміших у сучасній психології є процесна модель емоційної регуляції, розроблена Дж. Гроссом і Р. Томпсоном. Вона описує п'ять послідовних етапів, через які особистість може впливати на свій емоційний стан [62].

Розглянемо їх детальніше.

Перша, це вибір ситуації — людина обирає або уникає обставин, які потенційно можуть викликати певні емоції. Наприклад, уникнення конфліктних зустрічей чи, навпаки, пошук ситуацій, що приносять радість.

Друга - модифікація ситуації — активне перетворення умов, щоб зменшити або посилити емоційний вплив [60].

Далі йде спрямування уваги — зміна фокусу сприймання: людина може відвертати увагу від неприємного подразника чи зосереджувати її на позитивних деталях події.

Також важливою є когнітивна переоцінка — процес зміни значення ситуації через нову інтерпретацію, який є однією з найефективніших стратегій емоційної регуляції [68].

І останньою є модуляція реакції — контроль зовнішнього вираження емоцій або фізіологічних проявів, зокрема пригнічення міміки, інтонації, тілесних реакцій.

Як показують емпіричні дослідження, різні стратегії мають неоднакові психологічні наслідки. Пригнічення емоцій (suppression) зазвичай супроводжується підвищеним рівнем фізіологічного напруження, внутрішнього стресу та зниженням якості міжособистісного спілкування [61]. Натомість когнітивне переосмислення (reappraisal) сприяє формуванню більш стабільного емоційного стану, вищому рівню життєстійкості та позитивному самоприйняттю [38]. Таким чином, не лише наявність регуляції, а й вибір конкретних стратегій визначає психологічне благополуччя людини.

В українській психології концепт емоційної регуляції набуває дедалі більшого розвитку. Л. Орбан-Лембрик (2012) розглядає емоційне саморегулювання як важливий компонент соціальної поведінки, що виявляється у здатності особистості керувати емоційними станами в контексті міжособистісних відносин [27]. Емоційна регуляція розглядається як важливий чинник конструктивного подолання життєвих криз і збереження внутрішньої рівноваги. Вона тісно пов'язана з феноменом життєстійкості, оскільки здатність усвідомлено переосмислювати власні емоції, керувати ними та адаптуватися до змінних обставин є показником психологічної зрілості та внутрішньої гармонії особистості. [18,35]. Вітчизняні автори звертають увагу на ціннісний аспект емоційної регуляції — її роль у підтриманні гармонії між внутрішнім світом особистості та зовнішнім соціальним контекстом.

Отже, емоційна регуляція є складним багаторівневим процесом, що поєднує когнітивні, поведінкові та соціальні механізми. Вона забезпечує психологічну адаптацію, дозволяє людині зберігати автономність і водночас бути чутливою до емоційних сигналів інших. Як свідчить сукупність зарубіжних і українських досліджень, саме ефективне управління емоціями виступає однією з ключових умов психічного здоров'я та особистісної гармонії.

У науковій психології сформувалося кілька підходів, що пояснюють механізми емоційної регуляції та її місце в структурі психічної діяльності. Вони відрізняються за акцентами — когнітивними, нейропсихологічними, соціальними чи смисловими — але всі сходяться на тому, що емоційна регуляція є динамічним процесом взаємодії свідомих і неусвідомлених механізмів, спрямованих на збереження психологічної рівноваги.

Процесна модель емоційної регуляції, запропонована Дж. Гроссом, стала однією з найвпливовіших у сучасній афективній науці [60,62]. Її центральна ідея полягає в тому, що людина може впливати на емоційний процес на різних етапах його розгортання. Регуляція може відбуватися до появи емоційної реакції (*antecedent-focused regulation*) — через вибір чи зміну ситуації, перенаправлення уваги або когнітивну переоцінку — або після виникнення емоції (*response-focused regulation*), коли вже сформована емоційна реакція підлягає контролю чи пригніченню.

На думку автора, ранні стратегії регуляції є більш адаптивними, оскільки дозволяють модифікувати саму причину емоційного переживання, тоді як пізні, реактивні стратегії (наприклад, пригнічення експресії) лише маскують прояви емоції, залишаючи незмінним її внутрішній досвід. Гросс доводить, що переосмислення ситуації (*reappraisal*) веде до зниження інтенсивності негативних емоцій, покращення міжособистісних відносин і підвищення психологічної стійкості, тоді як пригнічення (*suppression*) часто

супроводжується фізіологічною напругою та зниженням суб'єктивного благополуччя [61].

Таким чином, модель Дж. Гросса демонструє, що емоційна регуляція — це не реактивна, а проактивна діяльність, спрямована на передбачення і керування емоційними станами ще до їхньої маніфестації.

Вагомий внесок у розуміння взаємозв'язку емоцій і пізнання зробив Р. Лазарус, який у своїй когнітивно-оціночній теорії довів, що будь-яка емоція виникає як результат інтерпретації події через призму її значення для особистості [69]. Якщо подія сприймається як загрозна чи така, що перешкоджає досягненню мети, з'являються негативні емоції — страх, гнів, тривога; якщо як така, що сприяє реалізації потреб, — позитивні емоції, наприклад, радість або задоволення.

Отже, зміна когнітивної оцінки автоматично призводить до зміни емоційного стану. Цей процес, який пізніше отримав назву когнітивної переоцінки (reappraisal), є однією з центральних стратегій регуляції емоцій у більшості сучасних моделей. Лазарус підкреслював, що саме свідоме переосмислення ситуації дозволяє людині перетворити деструктивне переживання у конструктивний досвід, а отже, забезпечити адаптацію без втрати емоційної автентичності.

С. Кулі запропонував розглядати емоційну регуляцію як багаторівневу систему, у якій взаємодіють три взаємопов'язані підсистеми: автоматична, контрольована та міжособистісна [66]. Автоматична система забезпечує швидке, безсвідоме реагування на емоційні стимули; контрольована — залучає когнітивні ресурси для свідомого управління емоціями; а міжособистісна — реалізується у соціальній взаємодії, коли регуляція відбувається через підтримку, емпатію або спілкування.

Таким чином, Кулі долає дихотомію «свідоме — несвідоме», розглядаючи емоційну регуляцію як цілісну систему, що охоплює як внутрішні психічні механізми, так і соціальний контекст. Його підхід став

основою для сучасних інтегративних теорій, які розглядають регуляцію емоцій не як окрему функцію, а як форму взаємодії особистості зі світом.

У вітчизняній психології проблема емоційної регуляції тісно пов'язується з поняттями саморегуляції, самосвідомості та особистісного розвитку. С. Максименко розглядає емоційну регуляцію як складову цілісного процесу саморозвитку, у якому афективні, когнітивні та вольові компоненти формують внутрішню гармонію особистості. На його думку, регуляція емоцій є механізмом перетворення спонтанних реакцій у цілеспрямовані дії, що підтримують внутрішню стабільність [22].

Л. Орбан-Лембрик підкреслює соціально-психологічний аспект саморегуляції емоцій: емоційне управління слугує засобом підтримання ефективних міжособистісних стосунків, розвитку емпатії та моральної свідомості [27]. В українських дослідженнях акцент робиться також на смислового вимірі емоцій — здатності надавати емоційному досвіду життєвого значення, що виводить регуляцію емоцій за межі поведінкового контролю і надає їй екзистенційного виміру [35,36].

Таким чином, українська психологічна традиція розглядає емоційну регуляцію як багаторівневий процес, у якому поєднуються біологічні імпульси, соціальні норми та особистісні смисли. На нижчому рівні вона проявляється як автоматичне реагування, тоді як на вищому — як осмислене керування власними переживаннями й поведінковими стратегіями, що сприяє цілісності та життєстійкості особистості.

Ефективна емоційна регуляція є однією з базових умов психічного здоров'я та гармонійного функціонування особистості. Дослідження показують, що саме здатність усвідомлено впливати на власні емоційні процеси визначає рівень адаптації, стресостійкості та соціальної компетентності людини. Як зазначають А. Алдао, С. Нолен-Гуксема та С. Швайцер, емоційна регуляція є ключовим компонентом психологічного благополуччя, оскільки вона забезпечує баланс між внутрішнім емоційним

досвідом і вимогами зовнішнього середовища [38]. Її ефективність безпосередньо впливає на інтенсивність тривожних і депресивних симптомів, на якість міжособистісних відносин і загальне відчуття життєвої задоволеності.

Зарубіжні емпіричні дослідження підтверджують, що люди, які застосовують адаптивні стратегії емоційної регуляції, зокрема когнітивне переосмислення, характеризуються вищим рівнем самоприйняття, глибшим відчуттям внутрішнього контролю та нижчим ризиком емоційних розладів [61,62]. Водночас надмірне використання пригнічення емоцій або уникання ситуацій, що викликають емоційний дискомфорт, асоціюється з підвищеною імпульсивністю, агресивністю та схильністю до емоційного вигорання [59]. Ці процеси зумовлюють зниження якості соціальної взаємодії, труднощі у побудові довірчих стосунків та відчуття емоційної відчуженості.

Систематичний аналіз Дж. Гросса демонструє, що регуляція емоцій не лише зменшує негативні переживання, а й виступає механізмом підтримання особистісної автономії та внутрішньої стабільності. Здатність гнучко змінювати емоційні реакції відповідно до контексту дозволяє людині зберігати продуктивність навіть за умов високого стресу, що підтверджується дослідженнями у сфері клінічної, соціальної та організаційної психології [38].

Українські науковці також приділяють значну увагу вивченню емоційної саморегуляції як чинника психологічного благополуччя. Так, у дослідженнях показано, що високий рівень емоційної саморегуляції корелює з підвищеним рівнем життєвої задоволеності, стресостійкості та відчуттям смислу життя [6,14,15]. Дослідниця наголошує, що здатність до конструктивного переживання емоцій тісно пов'язана зі сформованістю рефлексивних механізмів та позитивною самооцінкою.

Подібні результати отримав О. Малхазов, який у своїх емпіричних спостереженнях встановив, що особи з розвиненою емоційною регуляцією

демонструють вищий рівень соціальної адаптивності, кращу комунікативну ефективність і меншу схильність до професійного вигорання [19]. Його дослідження підкреслює, що емоційна регуляція виступає не лише психічною здатністю, а й важливим компонентом етичної культури та відповідального соціального функціонування.

Отже, сукупність результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень переконливо свідчить, що емоційна регуляція — це не просто навичка контролю почуттів, а фундаментальний механізм підтримання психологічного здоров'я. Вона забезпечує особистісну стійкість, гнучкість мислення та здатність до конструктивної взаємодії, виступаючи критерієм зрілості й соціальної компетентності людини.

Емоційна регуляція є системоутворювальним компонентом психічної діяльності, який поєднує когнітивні, афективні та вольові процеси, забезпечуючи цілісність функціонування особистості. Вона виступає механізмом внутрішнього гомеостазу психіки, що підтримує узгодженість між суб'єктивним емоційним досвідом і об'єктивними вимогами середовища. Як зазначає С. Кулі, регуляція емоцій — це не лише інструмент свідомого контролю, а передусім процес підтримання психологічної цілісності, який дозволяє особистості зберігати відчуття стабільного «Я» навіть у стані емоційної напруги чи зовнішніх змін.

У цьому сенсі емоційна регуляція виконує інтеграційну функцію в структурі психічної діяльності. Вона пов'язує афективні переживання з когнітивною оцінкою подій, узгоджує емоційні реакції з вольовими рішеннями та забезпечує внутрішню узгодженість поведінки. Когнітивний компонент регуляції визначає осмислення емоційної ситуації, афективний — інтенсивність і якість переживань, а вольовий — здатність керувати їхнім проявом і тривалістю. Саме завдяки цьому взаємопроникненню емоційна регуляція стає системним механізмом, що забезпечує динамічну рівновагу психіки.

Психологічна наука дедалі частіше розглядає емоційну регуляцію не лише як індивідуальну здатність, а як прояв особистісної зрілості. С. Кулі підкреслює, що процес регуляції спрямований на підтримання цілісності «Я» — тобто на здатність залишатися в контакті зі своїми переживаннями, не піддаючись емоційним крайностям [66]. Завдяки цьому емоційна регуляція стає основою адаптивної поведінки, дозволяючи людині одночасно зберігати автентичність і відповідати соціальним нормам.

В українській психології ідея єдності емоційних, когнітивних та вольових процесів активно розвивається у працях Т. Титаренко та інших. Т. Титаренко розглядає емоційну саморегуляцію як ключовий показник життєстійкості особистості, що проявляється у здатності осмислено взаємодіяти зі своїми почуттями, не відкидаючи їх, але й не дозволяючи їм деструктивно впливати на поведінку. На її думку, емоційна регуляція — це процес формування внутрішнього простору безпеки, який дає людині змогу приймати власні переживання та знаходити в них смисл [35,36].

Саморегуляція емоцій розглядається як один із ключових критеріїв психічної зрілості особистості. Це вміння не зводиться до придушення емоційних станів, а полягає у здатності конструктивно перетворювати емоційний досвід на ресурс для власного розвитку. У такому розумінні емоційна регуляція має не лише адаптивний, а й розвивальний характер, виступаючи механізмом самопідтримки, внутрішньої рівноваги та самореалізації особистості [18,25].

Таким чином, емоційна регуляція займає центральне місце в структурі психічної діяльності, інтегруючи емоційні, когнітивні та вольові процеси в єдину систему. Вона забезпечує не лише стабільність психічного функціонування, а й внутрішню гармонію особистості, сприяє її саморозвитку, життєстійкості та психологічному здоров'ю.

Емоції — це не ізольовані реакції, а системоутворюючий компонент психічної діяльності, який інтегрує когнітивну, мотиваційну та поведінкову

сфери. Емоційна регуляція виконує функцію збереження психологічної рівноваги та адаптації до середовища. Дослідження зарубіжних і українських учених підтверджують, що здатність регулювати емоції є ключовим показником зрілості особистості, пов'язаним із її психічним благополуччям.

1.2. Гендер як соціокультурний та психологічний конструкт

Поняття гендер посідає центральне місце в сучасній психології, соціології, культурології та антропології, оскільки воно дозволяє зрозуміти, як соціальні уявлення про «жіночість» і «чоловічість» впливають на формування особистісної ідентичності, систему цінностей, емоційні реакції та моделі поведінки. На відміну від поняття біологічної статі (sex), яке визначається анатомо-фізіологічними характеристиками, гендер є результатом соціалізації, культурних очікувань і психологічних інтерпретацій, що формують уявлення про те, якими «повинні бути» чоловіки та жінки [45,81].

Згідно з концепцією К. Веста та Д. Циммерман, гендер — це соціальний процес, який не просто відображає біологічні відмінності, а постійно «виконується» у щоденній взаємодії через поведінку, мову, емоційні реакції та самопрезентацію [81]. Автори підкреслюють, що людина «робить гендер» (doing gender), відтворюючи культурні сценарії «жіночності» та «чоловічості», які змінюються залежно від соціального контексту.

Дж. Батлер розвинула цю ідею у своїй теорії гендерної перформативності, доводячи, що гендер — це не вроджена властивість, а повторювана дія, завдяки якій суспільство створює і підтримує уявлення про статеву ідентичність [45]. Вона наголошує, що норми маскулінності та фемінінності є соціальними конструктами, які відтворюються через мову, жести, одяг, емоційні вирази тощо. Таким чином, емоційні реакції теж мають

культурне підґрунтя: наприклад, у багатьох суспільствах вираження смутку вважається прийнятним для жінок, але недоречним для чоловіків.

Інші дослідники — С. де Бовуар, Е. Гідденс, Н. Ходоров — також розглядають гендер як соціальну категорію, що визначає структуру досвіду особистості. Де Бовуар сформулювала знамениту тезу: «Жінкою не народжуються — жінкою стають», підкреслюючи процесуальність формування гендерної ідентичності [47,50,58]. Н. Ходоров у межах психоаналітичного підходу довела, що гендерні відмінності формуються в ранньому дитинстві через моделі емоційних стосунків із батьками: дівчаток заохочують до емоційної близькості, тоді як хлопчиків — до відокремлення та незалежності. Цей досвід згодом визначає тип емоційної регуляції, властивий представникам різних гендерів.

У рамках сучасних досліджень гендер розглядається як багатовимірна соціальна система, що охоплює взаємодію структурного, культурного й психологічного рівнів [48,75]. Р. Коннелл вводить поняття гендерного порядку, який задає ієрархію маскулінності та фемінінності в суспільстві [48]. Цей порядок визначає не лише соціальні ролі, а й емоційні норми, зокрема, які почуття є «допустимими» або «неприйнятними» для кожної статі.

Дослідження Н. Ельліот і М. Джексон показують, що гендерні очікування суттєво впливають на способи емоційної соціалізації [52]. Хлопців частіше навчають приховувати емоції, які можуть бути сприйняті як прояв слабкості (страх, смуток, сором), тоді як дівчат — уникати агресивних або конкурентних реакцій. Така диференціація емоційних сценаріїв із раннього віку призводить до формування різних стратегій регуляції: у жінок переважають емоційно-рефлексивні, у чоловіків — когнітивно-інструментальні.

В українській психологічній науці поняття гендеру також зазнало глибокого теоретичного осмислення. Л. В. Говорун визначає гендер як

інтегральну психологічну характеристику особистості, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти [11]. Вона підкреслює, що через гендерну ідентичність людина не лише засвоює соціальні норми, а й активно переосмислює їх, формуючи індивідуальний стиль емоційного реагування. Гендер можна розглядати як культурно зумовлену форму емоційності, у якій відображаються суспільні уявлення про мужність і жіночність, сформовані під впливом історичних і соціокультурних чинників. Через емоційне вираження, прийняті норми поведінки та способи комунікації суспільство підтримує певні моделі гендерної ідентичності, які впливають на те, як люди сприймають, переживають і виражають власні почуття. Таким чином, емоційність постає не лише індивідуальною рисою, а й культурним конструктом, що формує специфіку гендерного досвіду [8,10,23,26].

Т. Титаренко зазначає, що у процесі становлення сучасної української культури відбувається переоцінка традиційних емоційних ролей, і дедалі частіше спостерігається тенденція до поєднання раціональності та емоційної виразності незалежно від статі [35,36]. Такий процес сприяє розвитку гендерної гнучкості — здатності людини діяти поза межами жорстких стереотипів і зберігати емоційну автентичність.

Отже, сучасна наука розглядає гендер не як статичну властивість, а як динамічну систему взаємодії індивіда й культури, де емоції відіграють роль своєрідного соціального маркера. Поняття гендеру дозволяє пояснити, як суспільство формує емоційні стандарти, а особистість — переосмислює їх у процесі саморегуляції, тим самим створюючи власний емоційний ідентифікатор у культурному просторі.

Ідея соціального конструювання гендеру бере початок у працях С. де Бовуар, яка наголошувала: «жінкою не народжуються — нею стають». Це висловлювання стало вихідною точкою для розуміння того, що гендер — це не даність, а процес, який формується під впливом виховання, культури та

соціальних очікувань. Подальші дослідження Дж. Батлер, С. Бем та Р. Коннелл підтвердили, що гендер — це соціальний конструкт, який відтворюється у щоденній поведінці через систему ролей, мови, символів та міжособистісних взаємодій [41,45,48,50].

Теорія гендерної соціалізації пояснює, що суспільство формує певні стандарти емоційного вираження, прийнятні для чоловіків і жінок [51,64]. Наприклад, у більшості культур чоловіча емоційність традиційно обмежується проявами сили, рішучості, контролю, тоді як жінкам приписується м'якість, емпатія, турботливість. Такі уявлення з дитинства впливають на формування емоційних сценаріїв і способів саморегуляції, що стає основою для подальших гендерних відмінностей у сфері емоцій [43].

З позицій соціокультурної психології, гендерні ролі виконують функцію підтримання соціальної структури, але водночас можуть обмежувати розвиток індивідуальності [63,72]. Культура визначає, які емоції дозволено проявляти, а які — ні, і таким чином формує емоційну грамотність особистості.

В українському контексті гендер розглядається як багатовимірне явище, що відображає не лише соціальні, а й ментальні особливості суспільства. Український соціокультурний контекст поєднує в собі елементи традиційного патріархального світогляду та сучасних уявлень про гендерну рівність, що зумовлює складну й динамічну систему формування гендерної свідомості. У процесі соціалізації індивід засвоює суспільно схвалені зразки поведінки, емоційні реакції та рольові моделі, які визначаються культурними очікуваннями щодо статі. Така взаємодія традиційних і модерних цінностей формує різновекторні тенденції у гендерній ідентичності, поєднуючи прагнення до самовираження з орієнтацією на соціальні норми. [7,26,29].

У сучасній психології гендер розглядається як стійка, але динамічна система самосприйняття, яка формується на перетині соціальних очікувань,

культурних сценаріїв і внутрішнього досвіду особистості. Він включає три взаємопов'язані складові:

У структурі гендерної ідентичності можна виокремити три взаємопов'язані складові, що забезпечують її цілісність і водночас відображають різні рівні самосвідомості особистості.

Когнітивний компонент гендерної ідентичності охоплює усвідомлення людиною своєї статевої належності, а також розуміння соціальних, культурних і символічних ролей, які асоціюються з цією належністю. На цьому рівні формується система уявлень про те, що означає бути чоловіком чи жінкою в межах певної культури, які якості, типи поведінки та емоційні реакції вважаються прийнятними або бажаними. Людина засвоює ці уявлення через процеси соціального навчання — спостереження, наслідування, підкріплення, а також через сімейні сценарії та освітній досвід [40].

Когнітивна складова включає також гендерні схеми — внутрішні когнітивні структури, що організують сприйняття інформації про себе та оточення відповідно до гендерних норм [41]. Саме вони визначають, які риси, дії чи емоційні реакції індивід приписує собі як «відповідні» чи «невідповідні» його гендеру. Наприклад, у культурі, де мужність асоціюється з раціональністю, а жіночність — із чутливістю, ці схеми впливатимуть на те, як чоловіки й жінки оцінюють власну емоційність і допустимість її проявів. Таким чином, когнітивний компонент стає інтелектуальною основою самоідентифікації, визначаючи, як людина сприймає себе, інших і свою роль у соціумі.

Емоційно-ціннісний компонент гендерної ідентичності виражається у ставленні людини до себе як до представника певної статі, у переживанні позитивних чи амбівалентних почуттів щодо своєї гендерної ролі. Він включає прийняття або неприйняття соціально нав'язаних стандартів, рівень задоволення власним образом, почуття гордості, сорому чи внутрішнього

опору. Саме цей рівень забезпечує емоційне наповнення когнітивних уявлень, перетворюючи знання про гендер на значущий особистісний досвід.

Як зазначають дослідники, саме емоційно-ціннісна складова визначає стійкість гендерної ідентичності: якщо індивід приймає себе в межах своєї ролі, він відчуває внутрішню цілісність і комфорт; якщо ж виникає розрив між власними переконаннями та культурними очікуваннями, формується внутрішній конфлікт, що може проявлятися у зниженій самооцінці, тривожності чи фрустрації [39,78]. На цьому рівні гендерна ідентичність набуває глибини й афективного змісту, без якого вона залишалася б лише формальною соціальною категорією.

Поведінковий компонент відображає зовнішній прояв гендерної ідентичності — реальні способи самовираження, через які особистість реалізує своє внутрішнє уявлення про себе. Це виявляється у манері спілкування, інтонаціях, позах, жестах, невербальній експресії, стилі одягу, професійних та побутових уподобаннях. Поведінкові прояви можуть узгоджуватися з домінантними культурними стандартами (наприклад, жіночою м'якістю чи чоловічою стриманістю), але також можуть свідомо порушувати ці стандарти, створюючи нові моделі самопрезентації, що відображають індивідуальність і свободу самовираження [41,78].

Важливо зазначити, що поведінковий компонент не є пасивним відтворенням соціальних ролей, а виступає динамічним процесом, у якому людина інтегрує зовнішні норми зі своїми внутрішніми цінностями. Саме через поведінку відбувається зворотний зв'язок між соціальним і психологічним рівнями гендеру: суспільство формує стандарти, але особистість — через власні дії — може підтверджувати або змінювати їх. У цьому сенсі поведінковий аспект є не лише показником засвоєння ролі, а й індикатором саморефлексії та рівня емоційної автономії.

У цілому когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти утворюють єдину інтегровану систему, яка забезпечує не лише усвідомлення

гендерної належності, а й здатність до її творчої реалізації в соціокультурному просторі. Така структура дозволяє людині узгоджувати власну ідентичність із культурними нормами, залишаючись при цьому автентичною та психологічно цілісною.

У сукупності ці три компоненти формують багатовимірну структуру гендерної ідентичності, де когнітивне визначає знання про себе, емоційно-ціннісне — ставлення до цього знання, а поведінкове — конкретну форму його реалізації у щоденному житті.

Таким чином, гендер — це не лише відображення біологічної статі, а результат соціального конструювання і психологічного осмислення, який відтворюється в поведінці, комунікації, самооцінці й навіть у способах емоційного реагування.

Процес становлення гендерної ідентичності відбувається у взаємодії з соціальним оточенням, у контексті навчання, наслідування, самооцінки та соціального порівняння [40]. Людина засвоює моделі, які суспільство вважає прийнятними для чоловіків і жінок, і водночас розвиває власну інтерпретацію цих норм, інтегруючи їх у структуру «Я». Психологічні дослідження показують, що цей процес не завершується в дитинстві — він триває протягом усього життя, змінюючись залежно від контексту, життєвих подій, соціального статусу та внутрішніх переоцінок [80].

З позицій когнітивної теорії гендерного розвитку С. Бем, гендер виступає системою когнітивних схем — ментальних структур, які визначають, як людина сприймає й обробляє інформацію про себе та інших [41]. Ці схеми впливають на те, що саме людина помічає, як інтерпретує поведінку оточення і які емоції при цьому переживає. Особи з гнучкою гендерною схемою — так звані андрогінні особистості — мають ширший репертуар поведінкових реакцій, краще адаптуються до різних соціальних ситуацій і демонструють вищу психологічну стійкість, оскільки їхні емоційні реакції менш детерміновані культурними стереотипами.

Психологічні моделі сучасного етапу розвитку науки підкреслюють, що гендер не є фіксованою характеристикою. Він може варіюватися залежно від контексту, життєвого досвіду, професійної ролі чи міжособистісних стосунків, тобто виступає динамічним аспектом ідентичності [64]. Це особливо помітно в умовах змінних соціокультурних середовищ, де традиційні уявлення про «чоловіче» та «жіноче» поступово трансформуються у напрямі індивідуального вибору й автентичності.

У межах соціально-рольової теорії А. Іглі гендерні відмінності у поведінці та емоційності пояснюються розподілом соціальних функцій [51]. Чоловіки традиційно орієнтуються на досягнення, контроль і домінування, тоді як жінки — на взаємини, підтримку й турботу. Ці соціальні ролі з дитинства задають стандарти емоційної поведінки: стриманість і самоконтроль у чоловіків вважаються ознакою сили, тоді як емоційна відкритість жінок — проявом теплоти та емпатії. Проте, як зазначають Хайд та Іглі, такі відмінності не є біологічно зумовленими — вони виникають унаслідок тривалого процесу соціалізації й очікувань середовища, а отже, можуть бути змінені завдяки культурним зрушенням або індивідуальним зусиллям [51,64].

В українській психологічній традиції гендер також розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Т. Говорун визначає гендер не лише як систему соціальних ролей, а як спосіб самопрезентації, який відображає індивідуальний стиль мислення, комунікації та емоційного реагування [11]. Вона підкреслює, що гендерна поведінка — це не просто копіювання соціальних норм, а творча інтерпретація власної ідентичності у межах культурно заданих рамок.

Процес гендерної ідентифікації можна розглядати як складне поєднання соціальних і внутрішньо-психологічних механізмів. З одного боку, він передбачає засвоєння культурних норм, рольових очікувань і

поведінкових зразків, що визначаються суспільством; з іншого — включає глибоке особистісне осмислення власної унікальності та формування почуття автентичності. Гармонійне поєднання цих двох рівнів — соціального й індивідуального — забезпечує зрілість гендерної ідентичності, її стабільність та гнучкість у різних життєвих ситуаціях, сприяючи психологічній цілісності особистості.

Таким чином, у психологічному розумінні гендер постає не як статична риса, а як процес постійного самовизначення, у якому відображаються взаємини між індивідом і культурою. Він включає не лише засвоєння соціальних ролей, а й усвідомлене ставлення до себе, здатність регулювати власні емоції та проявляти їх відповідно до ціннісних орієнтацій, а не лише зовнішніх очікувань.

Сучасна наука дедалі частіше трактує гендер як багаторівневий феномен, у якому взаємодіють соціальні, культурні, когнітивні та афективні чинники [44,48]. Такий підхід дозволяє розглядати гендер не як жорстку дихотомію «чоловічого» й «жіночого», а як спектр ідентичностей і способів самовираження.

Дж. Батлер запропонувала концепцію «гендерної перформативності», відповідно до якої гендер постає не як сутність, а як результат повторюваних дій — мовних, поведінкових, емоційних. Через ці дії суспільство відтворює уявлення про те, що означає бути чоловіком або жінкою. Таким чином, гендерна ідентичність не фіксована, а постійно створюється й відтворюється у взаємодії.

Українські дослідники також наголошують на необхідності інтегративного підходу. Т. Мельник зазначає, що аналіз гендеру має включати не лише соціальні інститути, а й внутрішній досвід людини — її емоційне самосприйняття, відчуття гідності, особистісної сили [23]. Саме взаємодія соціальних і психологічних вимірів дозволяє зрозуміти, як

формується індивідуальний стиль емоційної виразності, характерний для представників різних гендерних груп.

Отже, гендер є складним соціокультурним і психологічним конструктом, який формується на перетині культурних норм, міжособистісних відносин та внутрішнього самосприйняття. Він визначає не лише соціальні ролі, а й способи емоційного реагування, комунікації та саморегуляції. Сучасна психологія розглядає гендер як динамічний процес, у якому поєднуються біологічні, культурні та особистісні чинники, що разом формують унікальний емоційний і поведінковий стиль кожної людини.

1.3. Теоретичні моделі пояснення гендерних відмінностей у регуляції та вираженні емоцій

Гендерні відмінності у сфері емоцій є предметом багаторічного міждисциплінарного аналізу, що поєднує психологічні, соціокультурні, біологічні та когнітивні підходи. Вони проявляються не лише у різній частоті й інтенсивності емоційних переживань, а й у способах їх усвідомлення, регуляції та вираження. Науковці наголошують, що ці відмінності не є суто біологічними — вони формуються на перетині соціальних норм, культурних очікувань та індивідуальних механізмів саморегуляції [43,54,77].

У сучасній психології виділяють кілька основних теоретичних моделей, які пояснюють гендерні відмінності у регуляції й експресії емоцій: біосоціальну, соціально-рольову, когнітивно-емоційну, культурно-реляційну та інтегративну.

Біосоціальний підхід виходить із того, що гендерні відмінності у сфері емоцій частково зумовлені біологічними чинниками — нейропсихологічною організацією мозку, гормональними процесами, генетичними особливостями. Водночас ці відмінності набувають соціального змісту через інтерпретацію і підкріплення певних моделей поведінки в культурному контексті [82].

Еволюційна психологія розглядає емоційні реакції як пристосувальні механізми: наприклад, більша емоційна чутливість жінок забезпечує виживання потомства, тоді як у чоловіків превалюють емоції, пов'язані з домінуванням та змаганням [44,76]. Проте, як зазначають Хайд та Шилдс, такі пояснення не можуть бути універсальними, оскільки культурні відмінності в емоційній експресії часто переважають біологічні фактори [64,76].

В українській психології біосоціальний підхід представлений у працях С. Максименка (2010) і О. Малхазова (2017), які підкреслюють взаємодію природжених і набутих механізмів емоційного реагування [19,20,21,22]. На думку Максименка, біологічна основа задає потенціал емоційності, однак саме соціальний досвід формує її зміст і форми прояву.

Однією з найвпливовіших є соціально-рольова теорія, розроблена А. Іглі та розвинена В. Вуд і Д. Бассом. Її сутність полягає в тому, що суспільство приписує чоловікам і жінкам різні соціальні ролі, які зумовлюють очікувані емоційні реакції. Чоловіча роль асоціюється з автономією, контролем, стриманістю; жіноча — з турботою, емпатією, відкритістю у вираженні почуттів [51,82].

Д. Броді та Дж. Голл підкреслюють, що ці соціальні очікування настільки глибоко інтегровані в культуру, що впливають навіть на способи переживання емоцій. Наприклад, чоловіки частіше використовують уникання або пригнічення як стратегії емоційної регуляції, тоді як жінки схильні до когнітивного переосмислення й соціального обговорення емоційних станів [43].

Українські дослідження також підтверджують вплив соціальних ролей на емоційну поведінку. Зокрема, Л. Орбан-Лембрик (2012) зазначає, що жінки в українському соціокультурному контексті частіше виконують роль емоційних посередників у міжособистісній взаємодії, тоді як чоловіки орієнтуються на контроль емоцій у ситуаціях, що потребують рішучості чи

авторитету [27]. Це зумовлює різні патерни емоційної виразності, які не відображають природні відмінності, а є продуктом соціалізації.

Когнітивний підхід до пояснення гендерних відмінностей у регуляції емоцій ґрунтується на припущенні, що ключову роль у переживанні та вираженні емоцій відіграють когнітивні процеси — сприймання, оцінювання та інтерпретація подій. Згідно з теорією когнітивної оцінки Р. Лазаруса [69], будь-яка емоція виникає не стільки як реакція на саму подію, скільки як результат її суб'єктивного тлумачення: людина оцінює ситуацію з погляду її значущості для власного «Я» і на основі цього формує емоційний відгук. Отже, те, як саме особистість мислить і інтерпретує досвід, визначає не лише силу емоцій, а й способи їх регуляції.

Ця ідея перегукується зі схемною теорією гендеру С. Бем, відповідно до якої чоловіки й жінки з дитинства засвоюють різні когнітивні схеми — ментальні структури, що організують знання про світ, себе й соціальні ролі [41]. Ці схеми задають фільтри сприймання, через які людина інтерпретує емоційні події. Наприклад, дівчат у процесі соціалізації частіше заохочують до емоційної відкритості, співпереживання, турботливості, тоді як хлопців — до самоконтролю, рішучості та раціональності. Відтак, у дорослому віці ці відмінності проявляються у різних патернах емоційної регуляції: жінки схильні більше аналізувати свої переживання, тоді як чоловіки — діяти, уникаючи надмірного емоційного залучення.

Дослідження С. Нолен-Гуксема та А. Фішера і А. Менстеда демонструють, що жінки, як правило, мають вищу здатність до емоційної рефлексії — вони глибше усвідомлюють внутрішні стани, легше вербалізують почуття та виявляють емпатійні реакції [54,74]. Однак одночасно така рефлексивність підвищує ризик виникнення «румінації» — тенденції до багаторазового повторного переживання негативних подій і тривалої фіксації на власних емоційних труднощах. Це може зумовлювати більшу вразливість до тривоги або депресивних станів.

Чоловіки, навпаки, демонструють схильність до когнітивного уникання — вони частіше відволікаються від емоційної складової ситуації, концентруючись на пошуку практичного рішення. Така стратегія сприяє ефективності у короткостроковій перспективі, але іноді призводить до пригнічення емоцій і внутрішньої напруги. Як зазначають Лазарус і Гросс, надмірне уникання переживань може знижувати здатність до гнучкої регуляції емоцій і посилювати ризик психосоматичних реакцій [62,69].

Отже, когнітивний підхід підкреслює, що гендерні відмінності у регуляції емоцій не є вродженими, а формуються внаслідок різних стратегій осмислення досвіду. Жінки частіше застосовують аналітичну, рефлексивну модель опрацювання емоцій, тоді як чоловіки тяжіють до інструментальної, орієнтованої на дію. Ці відмінності відображають не лише вплив соціальних норм, а й різні способи когнітивної організації емоційного досвіду, що визначають унікальну структуру емоційного саморегулювання для кожної гендерної групи.

В українському контексті ідеї когнітивного підходу до гендерних відмінностей у регуляції емоцій отримали подальший розвиток у працях Т. М. Титаренко, Л. І. Орбан-Лембрик, Л. В. Говорун та інших.

Так, Т. Титаренко зазначає, що в процесі соціалізації українських дітей і підлітків дівчат традиційно орієнтують на емоційну відкритість, співпереживання та турботливість, тоді як хлопців — на самоконтроль, стриманість і раціональність. Ці моделі закріплюються через сімейне виховання, освітнє середовище й культурні сценарії, утворюючи диференційовані схеми емоційного реагування. На думку дослідниці, така соціалізаційна асиметрія часто перешкоджає формуванню психологічної цілісності, адже частина емоційного потенціалу особистості пригнічується або витісняється, що знижує рівень внутрішньої гармонії та здатність до автентичного самовираження [35,36].

Л. І. Орбан-Лембрик розглядає гендерні відмінності в емоційній сфері крізь призму соціальної психології спілкування, зазначаючи, що жінки частіше використовують емоційні механізми для підтримки міжособистісних зв'язків, тоді як чоловіки — для досягнення соціального впливу. Вона підкреслює, що когнітивна оцінка ситуацій у представників різних статей різниться не лише за змістом, а й за спрямованістю: у жінок переважає оцінка міжособистісної значущості, у чоловіків — оцінка ефективності дії [27].

Інші дослідники у своїх роботах також акцентують увагу на складному взаємозв'язку між гендером, когнітивними процесами та емоційною комунікацією. Вони зазначають, що гендерна специфіка виявляється не лише у способах вираження почуттів, а й у тому, як людина осмислює власні емоції та будує емоційно-когнітивну структуру досвіду.

Жінки, як правило, демонструють більшу інтегрованість емоційного та когнітивного рівнів — їхнє мислення часто має рефлексивно-емпатійний характер, що сприяє глибшому усвідомленню внутрішніх станів і міжособистісних нюансів спілкування. Для них характерне осмислення емоцій через внутрішній діалог, аналіз почуттів і пошук смислів у переживаннях. Це створює ґрунт для розвитку емоційного інтелекту, здатності до співпереживання та підтримки соціальних зв'язків.

Чоловіки, натомість, частіше відокремлюють емоційний досвід від когнітивного, фокусуючись на зовнішній дії або раціональному вирішенні проблеми. Їхні стратегії емоційної регуляції ґрунтуються на контролі, дистанціюванні або трансформації емоцій у конкретні дії. Такий підхід пов'язують із домінуванням аналітико-інструментального когнітивного стилю, який зорієнтований на логіку, структурування інформації та оцінку ситуацій за принципом «причина — наслідок».

Подібна диференціація відображає вплив соціалізаційних моделей і культурних сценаріїв, які з дитинства формують уявлення про «належні» емоційні реакції для жінок і чоловіків. У результаті гендерні відмінності у

сфері емоційного реагування постають не як біологічно зумовлені, а як соціально сконструйовані — такі, що підтримуються через систему виховання, рольових очікувань і комунікативних практик. Саме ця взаємодія культурних норм і когнітивних стратегій визначає різні форми емоційної компетентності та типи саморегуляції, властиві представникам різних гендерних груп [7,10].

Л. В. Говорун у своїх працях розглядає гендер як психологічну матрицю самосприйняття, у якій когнітивна оцінка подій тісно переплітається з ціннісними уявленнями про «чоловіче» і «жіноче». Вона зазначає, що соціалізація формує не лише схеми поведінки, а й емоційні стандарти, які впливають на те, які емоції дозволено чи заборонено виражати. Наприклад, гнів або страх у жінок культурно маргіналізуються, тоді як чоловіча емоційність часто обмежується спектром «допустимих» реакцій — рішучістю, стриманістю, впевненістю [11].

Таким чином, українські дослідження підтверджують загальносвітові тенденції, водночас підкреслюючи культурно-специфічні чинники, які визначають когнітивно-емоційні відмінності між чоловіками та жінками. Гендерна соціалізація, що передбачає різні очікування щодо вираження почуттів і способів їх контролю, впливає на структуру емоційної регуляції та формує відмінні когнітивні стратегії осмислення емоційного досвіду.

Культурно-реляційний підхід до пояснення гендерних відмінностей у регуляції та вираженні емоцій спирається на ідею, що емоції є не лише внутрішніми переживаннями, а й соціальними сигналами, які підтримують або трансформують систему міжособистісних стосунків. У цьому підході гендер розглядається як форма соціальної взаємодії, що проявляється у способах емоційного залучення, реагування й комунікації [57, 71].

К. Гілліган у своїй класичній праці “In a Different Voice” зазначає, що для жінок характерна етика турботи — особливий спосіб морального й емоційного мислення, у центрі якого стоїть не індивідуальна автономія, а

взаємозв'язок, чуйність і підтримка. Емоційна експресія жінок у цьому контексті виступає засобом збереження гармонії у стосунках, а не лише вираженням внутрішнього стану. Такий стиль спілкування орієнтований на емпатію та емоційний резонанс, що сприяє формуванню безпечного простору для взаємодії.

Чоловіки, навпаки, зазвичай соціалізуються у культурних умовах, де емоційне самовираження пов'язується із слабкістю або втратою контролю. Тому вони схильні до стримування почуттів, особливо тих, що можуть бути сприйняті як ознака вразливості (сум, страх, ніжність). Ця установка відображає культурну норму автономії та сили, закріплену в індивідуалістичних суспільствах, де високою цінністю є незалежність і самодостатність [71,72].

Дослідження Г. Гофстеда показали, що емоційна виразність і стратегії регуляції емоцій суттєво варіюють між культурами. У колективістських культурах (наприклад, японській, корейській, латиноамериканській) прийнятною є висока емоційна чутливість, спрямована на підтримку соціальної злагоди [63]. Тут емоції виконують соціальну функцію — вони регулюють взаємини, забезпечують узгодженість дій і взаємну підтримку. Натомість в індивідуалістичних культурах (західноєвропейських і північноамериканських) більш високо цінується емоційна стриманість, самоконтроль і автономія, адже вираження емоцій може сприйматися як порушення особистих меж або ознака слабкості.

У контексті гендерних відмінностей культурно-реляційний підхід дозволяє пояснити, чому жіноча емоційність у більшості культур асоціюється з турботою, підтримкою та близькістю, тоді як чоловіча емоційна поведінка — із силою, самоконтролем і незалежністю. Ці патерни не є універсальними, вони змінюються залежно від соціальних норм, історичного періоду та ціннісних орієнтацій суспільства.

В українській психологічній науці культурно-реляційний підхід отримав розвиток у працях Т. Говорун, Т. Титаренко та Н. Панасюк. Зокрема, Т. Говорун підкреслює, що в українському суспільстві довгий час панував традиційний гендерний сценарій, у якому емоційна експресія жінок сприймалася як природна, а чоловіча стриманість — як соціально схвалювана норма [11]. Сучасні культурні трансформації та переосмислення гендерних ролей поступово розмивають традиційні межі між «чоловічими» та «жіночими» моделями емоційності, створюючи простір для більш гнучкого, автентичного й індивідуалізованого емоційного самовираження. Т. Титаренко розглядає емоційну відкритість як умову міжособистісної автентичності, яка не залежить від статі, а формується через досвід емпатійного спілкування та рефлексії. Її дослідження показують, що молоде покоління українців частіше демонструє прагнення до рівноваги між емоційною саморегуляцією та щирістю вираження почуттів, що відображає перехід від традиційної патріархальної до більш партнерської моделі емоційної культури [35,36].

Н. Панасюк у своїх роботах підкреслює вплив соціокультурного контексту війни та суспільних трансформацій на зміну гендерних моделей емоційної поведінки. За її спостереженнями, українські чоловіки дедалі частіше дозволяють собі прояв емоцій, зокрема страху, смутку чи безсилля, що раніше табувалося. Це свідчить про еволюцію культурних сценаріїв емоційності, у яких емоції перестають бути маркером слабкості й стають показником людяності та внутрішньої сили [32].

Отже, культурно-реляційний підхід дозволяє розглядати емоції як механізм соціального зв'язку, а гендер — як систему культурно опосередкованих способів цього зв'язку. В українських умовах він відкриває перспективи для переосмислення емоційної культури, у якій автентичність, співчуття й підтримка набувають більшої цінності, незалежно від статі.

Інтегративні підходи прагнуть об'єднати біологічні, когнітивні та соціальні аспекти емоційної регуляції. Вони виходять із того, що гендерні відмінності не можна звести лише до культурних стереотипів або нейрофізіологічних особливостей. Вони виникають як результат постійної взаємодії між соціальними очікуваннями, емоційним досвідом та індивідуальними механізмами саморегуляції.

В українській психології подібний підхід розвиває Л. Орбан-Лембрик, яка трактує емоційне саморегулювання як інтегративний процес, що включає когнітивну оцінку, ціннісно-сміслову ставлення та поведінкові реакції. Таким чином, гендерні відмінності у регуляції емоцій розглядаються не як фіксовані, а як динамічні структури, що залежать від культурного контексту, соціальної ролі та рівня особистісної зрілості.

Отже, аналіз наукових підходів свідчить, що гендерні відмінності у регуляції та вираженні емоцій мають багатофакторну природу. Біосоціальна модель підкреслює природні передумови емоційності, соціально-рольова — нормативні очікування, когнітивно-емоційна — способи осмислення емоцій, культурно-реляційна — контекст взаємин, а інтегративна — їх взаємозалежність. Українські та зарубіжні дослідження підтверджують, що здатність до гнучкої емоційної регуляції та автентичного вираження почуттів є важливою умовою психологічної рівноваги, незалежно від гендерної належності.

Висновки до 1 розділу

У межах першого розділу було розглянуто ключові теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної сфери особистості, механізмів її регуляції та гендерних відмінностей у цих процесах. Аналіз наукових джерел засвідчив, що емоції становлять складну багатокомпонентну систему, яка інтегрує когнітивні, афективні й вольові процеси психічної діяльності людини (Gross, 1998; Lazarus, 1991; Frijda, 1986). Вони виконують низку

важливих функцій — сигнальну, мобілізаційну, комунікативну та регуляторну, забезпечуючи цілісність і гнучкість психічного функціонування.

Під емоційною регуляцією сучасна психологія розуміє систему процесів, спрямованих на вплив особистості на інтенсивність, тривалість та прояв емоційних станів (Gross & Thompson, 2007). Розрізняють свідому та автоматичну регуляцію, які спираються на когнітивні, нейрофізіологічні й соціальні механізми (Koole, 2009; McRae & Gross, 2020). Ефективна емоційна саморегуляція забезпечує психологічне благополуччя, життєстійкість і адаптивність (Aldao et al., 2010; John & Gross, 2004), тоді як її порушення пов'язане з імпульсивністю, емоційним виснаженням і міжособистісними труднощами (Gratz & Roemer, 2004).

Українські дослідники (Титаренко, 2018; Орбан-Лембрик, 2012; Бевз, 2020) розглядають емоційну регуляцію як показник психічної зрілості й внутрішньої гармонії особистості, наголошуючи на її ролі у збереженні психологічного здоров'я. Вітчизняна психологічна школа, зокрема праці Максименка (2010) та Малхазова (2017), підкреслює інтеграцію біологічних, соціальних і смислових аспектів саморегуляції, що зближує українські дослідження з сучасними європейськими інтегративними підходами.

Аналіз поняття гендеру показав, що він виступає не лише соціальною категорією, а й психологічним конструктом, який визначає стиль емоційного реагування, стратегії регуляції та комунікативні моделі поведінки. Гендер, на відміну від біологічної статі, є результатом соціального конструювання — системи культурних норм, очікувань і цінностей, що задають емоційні сценарії для чоловіків і жінок (de Beauvoir, 1949; Butler, 1990; Bem, 1981). Українські дослідники (Говорун, 2004; Зверева, 2012; Кагановська, 2015; Смоляр, 2013) розвивають ідею про гендер як інтегральну особистісну характеристику, що поєднує соціальні, когнітивні та афективні рівні, визначаючи стиль міжособистісної взаємодії.

У межах різних теоретичних моделей — біосоціальної, соціально-рольової, когнітивно-емоційної, культурно-реляційної та інтегративної — гендерні відмінності у регуляції та вираженні емоцій пояснюються як результат взаємодії біологічних передумов, соціальних очікувань та індивідуальних стратегій саморегуляції (Eagly, 1987; Fischer & Manstead, 2000; Koole, 2009; Wood & Eagly, 2012). Біосоціальна модель підкреслює природні аспекти емоційності, соціально-рольова — вплив культурних норм, когнітивно-емоційна — відмінності у сприйнятті й осмисленні емоцій, тоді як інтегративна об'єднує ці чинники в єдину систему.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна дійти висновку, що гендерні відмінності в емоційній сфері особистості мають комплексну природу. Вони формуються під впливом поєднання біологічних детермінант, соціокультурних стереотипів, системи цінностей та індивідуального досвіду. Емоційна регуляція є ключовим механізмом, який забезпечує гармонійне функціонування особистості в соціальному контексті та виступає основою для подальшого емпіричного вивчення гендерних особливостей емоційної виразності, самоконтролю й психологічного благополуччя.

Таким чином, перший розділ створює теоретико-методологічну базу для подальшого дослідження гендерних аспектів емоційної регуляції, визначаючи змістові акценти й понятійний апарат, на яких ґрунтуватиметься емпірична частина роботи.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та опис вибірки

Дослідження гендерних відмінностей емоційного регулювання та способів емоційного вираження було спроектоване як емпіричне вивчення особливостей переживання та управління емоційними станами у чоловіків і жінок в умовах сучасного українського соціокультурного контексту. Вибір цієї тематики зумовлений зростаючим інтересом психологічної науки до механізмів емоційної саморегуляції, їхньої ролі у підтриманні психічного здоров'я та виявлення можливих гендерних різниць, які впливають на особистісну адаптацію, міжособистісну взаємодію й стресостійкість. Теоретичні напрацювання у сфері афективної психології та сучасні підходи до вивчення емоційних процесів створили основу для розробки емпіричного компонента роботи, спрямованого на отримання валідних даних щодо актуальних тенденцій у молодіжному середовищі.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася упродовж весняно-літнього періоду 2025 року та була повністю адаптована до цифрових умов збору даних, що є типовим для сучасних соціально-психологічних досліджень. Опитування проводилося онлайн за допомогою Google-форми, що забезпечило зручність участі для респондентів з різних регіонів України та дозволило охопити ширшу і більш різномірну аудиторію. У дослідженні взяли участь 64 дорослих респонденти, які добровільно заповнили анкету та погодилися на використання отриманих даних у наукових цілях. Онлайн-формат сприяв стандартизації процедури, а також забезпечив високий рівень анонімності, необхідний для збору чутливих даних про емоційні переживання, стратегії регуляції та індивідуальні особливості емоційного вираження.

Опис соціально-демографічних характеристик вибірки є важливим елементом розуміння контексту отриманих емпіричних даних, оскільки

особливості освіти, сімейного становища, статі, віку та умов зростання респондентів можуть опосередковано впливати на специфіку емоційного регулювання та способи вираження емоцій. У межах дослідження було зібрано основну інформацію про освітній рівень учасників, їхній сімейний статус, гендерну належність, вікову категорію, практику самоосвіти, а також про те, чи зростали вони в повній родині. Сукупність цих показників створює цілісну картину соціального профілю вибірки та дозволяє більш точно інтерпретувати знайдені закономірності у сфері емоційної поведінки.

Статевий склад вибірки є збалансованим, що є важливою методологічною умовою для коректного порівняння гендерних особливостей емоційного регулювання. Загальна кількість учасників дослідження становила 64 особи, серед яких рівно половину — 32 респонденти — склали чоловіки, а іншу половину — 32 жінки (рис. 2.1). Такий пропорційний розподіл (50 % чоловіків та 50 % жінок за валідними відповідями) забезпечує рівні умови для аналізу потенційних відмінностей між групами та підвищує надійність подальших статистичних висновків.



Рисунок 2.1. Розподіл респондентів по статі

Вікова структура вибірки охоплює широкий дорослий період та відображає достатню різноманітність життєвих етапів, що дозволяє аналізувати гендерні особливості емоційного регулювання у різних вікових

групах. У дослідженні взяли участь респонденти віком від 21 до 63 років, що свідчить про присутність як молодших дорослих, які перебувають у фазі активного професійного становлення, так і осіб зрілого віку з більш стабілізованими емоційними й соціальними патернами (рис. 2.2). Середній вік учасників становив 41,09 року при стандартному відхиленні 9,58, що вказує на відносну однорідність вибірки без виражених вікових екстремумів.

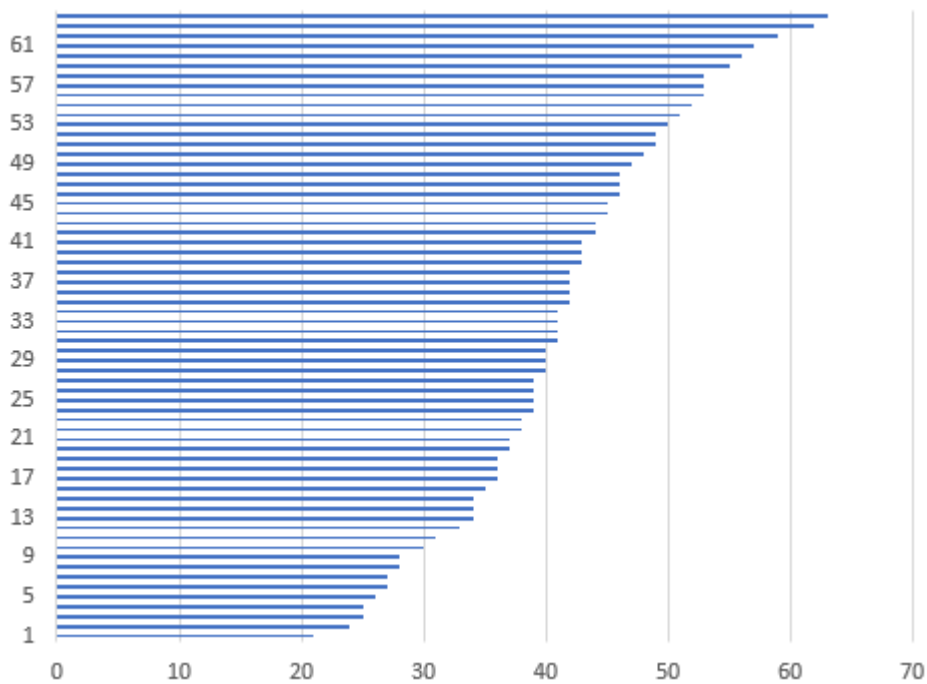


Рисунок 2.2. Розподіл респондентів за віком

Освітній рівень респондентів демонструє переважання осіб із вищою освітою, що формує вибірку з відносно високим інтелектуально-когнітивним потенціалом і може впливати на специфіку емоційного регулювання та рефлексивність емоційних переживань. Із 64 учасників 40 осіб (62,5 % валідних відповідей) мали завершену вищу освіту, тоді як 24 респонденти (37,5 %) зазначили, що мають середню освіту (рис. 2.3). Такий розподіл свідчить про представленість у вибірці як молодих людей, які перебувають на етапі професійного становлення, так і тих, хто вже має сформований освітній та життєвий досвід.

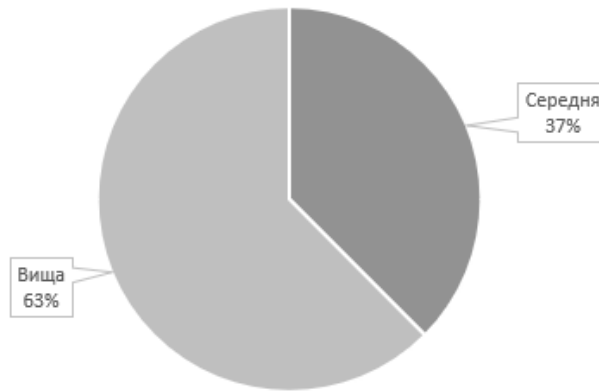


Рисунок 2.3. Розподіл респондентів за рівнем освіти

Показник залученості респондентів до практик самоосвіти виявився надзвичайно високим, що характеризує вибірку як таку, що активно підтримує свій інтелектуальний та професійний розвиток. За результатами опитування 54 учасники, що становить 84,4 % валідних відповідей, зазначили, що регулярно займаються самоосвітою (рис. 2.4). Лише 10 респондентів (15,6 %) повідомили про відсутність системної навчальної активності поза межами формальної освіти. Така тенденція вказує на переважання у вибірці осіб із високою пізнавальною мотивацією та потенційно більш розвиненими навичками емоційної рефлексії, оскільки самоосвітня діяльність часто пов'язана з критичним аналізом власного досвіду та підвищеною усвідомленістю.

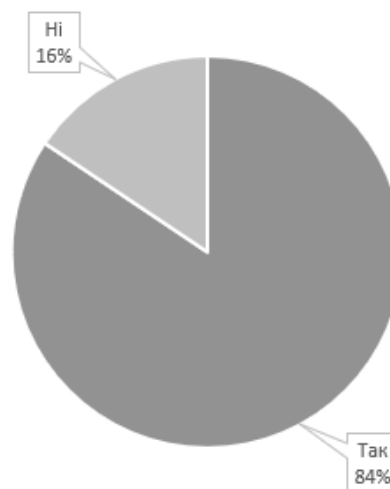


Рисунок 2.4. Розподіл респондентів за відповідями на питання «Чи займаєтесь Ви самоосвітою?»

Сімейне становище респондентів характеризується значною варіативністю, що дозволяє врахувати різні життєві обставини та емоційні контексти, у межах яких формуються стратегії емоційного регулювання. Переважна частина вибірки — 37 осіб (57,8 % валідних відповідей) — перебуває у шлюбі, що свідчить про домінування стабільних партнерських стосунків (рис. 2.5). Помітну частку складають респонденти, які наразі не перебувають у стосунках: таких осіб виявлено 12 (18,8 %). Десять учасників (15,6 %) повідомили про досвід розлучення, що може бути пов'язано з інтенсивнішими емоційними переживаннями та специфічними патернами подолання. Окрему групу становлять п'ять респондентів (7,8 %), які перебувають у стані вдовства, що є важливим життєвим фактором, здатним впливати на глибину та індивідуальну динаміку емоційного реагування.

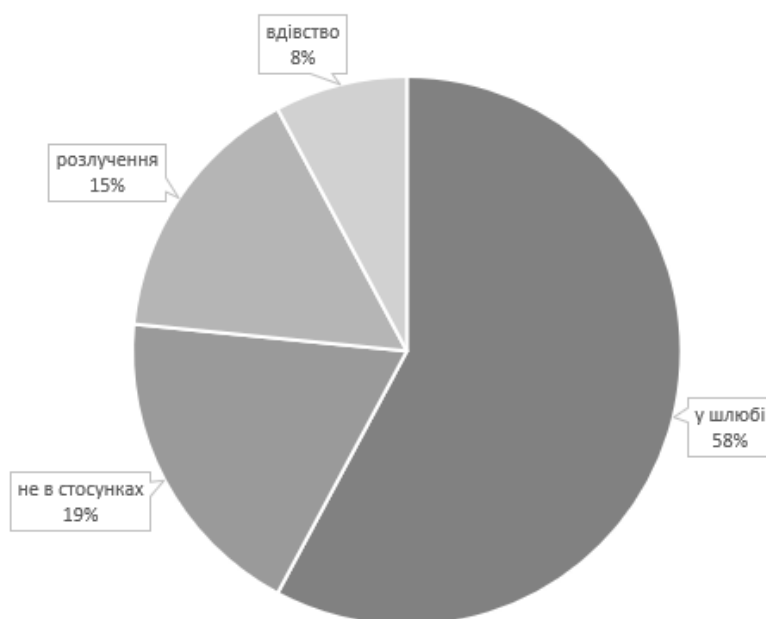


Рисунок 2.5. . Розподіл респондентів за сімейним станом

Походження респондентів із повної чи неповної родини становить важливий соціально-психологічний параметр, оскільки структура сім'ї, у якій зростала людина, може впливати на формування емоційної чутливості, способів вираження емоцій та загальних стилів саморегуляції. Отримані дані

засвідчують майже рівномірний розподіл за цим показником: 31 учасник (48,4 %) повідомив, що виріс у повній родині за участю обох батьків, тоді як 33 респонденти (51,6 %) зазначили, що їхнє дитинство проходило у неповній родинній структурі (рис. 2.6). Такий баланс співвідношень дозволяє включити до аналізу досвід як стабільного сімейного середовища, так і контекстів, у яких дитина може стикатися з підвищеним рівнем емоційного навантаження, змінами ролей та іншим розподілом підтримки.



Рисунок 2.6. Розподіл респондентів за відповідями на питання «Ви зростали в повній родині (тато/мати)?»

Таким чином, емпіричне дослідження було організоване відповідно до сучасних вимог до психологічних онлайн-опитувань і охопило 64 дорослих респондентів з різних регіонів України, що забезпечило достатню різноманітність соціальних та особистісних характеристик вибірки. Отримані соціально-демографічні дані — зокрема, збалансований гендерний розподіл, широкий віковий діапазон, переважання учасників із вищою освітою, різні форми сімейного становища, висока частка осіб, залучених до самоосвіти, а також майже рівномірний розподіл респондентів, які зростали у повних і неповних родин — формують комплексний соціальний портрет досліджуваної групи. Сукупність цих характеристик створила емпіричну основу для подальшого аналізу гендерних відмінностей емоційного

регулювання та вираження емоцій, забезпечуючи валідність і репрезентативність результатів у межах поставлених наукових завдань.

2.2. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих припущень було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, що дозволяють охопити різні аспекти емоційного регулювання, емоційної чутливості та особистісних характеристик, пов'язаних із гендерними відмінностями. Кожна з обраних методик має тривалу історію застосування у психологічній науці, високу надійність та адаптацію для використання в українському контексті. У межах цього дослідження респондентам було запропоновано пройти опитувальник 16PF для оцінки особистісних рис, шкалу STAI для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також методику САН, яка дає можливість визначити показники самопочуття, активності та настрою як важливих компонентів емоційного стану. Сукупне застосування цих інструментів забезпечує комплексний підхід до вивчення емоційної сфери та дозволяє розкрити потенційні гендерні особливості у її структурі.

У межах дослідження гендерних відмінностей емоційного регулювання опитувальник 16PF Р. Б. Кеттелла був обраний як базовий інструмент для оцінювання структури особистості, що впливає на емоційні процеси та способи їхнього вираження. Методика належить до найбільш відомих факторних тестів особистості, створених на основі багаторічних емпіричних досліджень, і дозволяє виявити стабільні риси, які формують індивідуальний стиль емоційного реагування, соціальної взаємодії, самоконтролю та поведінкових виборів.

Застосування 16PF у контексті даної роботи є методологічно виправданим, оскільки емоційне регулювання нерозривно пов'язане з фундаментальними особистісними характеристиками. Такі фактори, як

емоційна стабільність, тривожність, домінантність, чутливість, самоконтроль чи відкритість до досвіду, суттєво впливають на те, як людина переживає емоції, які стратегії обирає, наскільки схильна до імпульсивних реакцій чи, навпаки, — до внутрішнього стримування. 16PF дозволяє фіксувати не ситуативні стани, а саме глибинні особистісні риси, що виступають стабільними передумовами емоційної поведінки. Саме тому методика була визначена як ключова для побудови психологічного профілю учасників та подальшого порівняння чоловіків і жінок.

Обрання 16PF зумовлене також її високою діагностичною чутливістю до міжособистісних та афективних характеристик. На відміну від тестів, спрямованих лише на емоційні стани, опитувальник Кеттелла надає широкую карту особистісних властивостей, які опосередковують емоційне регулювання: наприклад, рівень самооцінки, імпульсивності, соціальної сміливості, довірливості, напруженості або чутливості. Ці фактори утворюють психологічну базу, на якій вибудовуються індивідуальні стратегії емоційного вираження та подолання стресу. Тому 16PF дозволяє не лише описати респондентів, але й інтерпретувати механізми їхнього емоційного функціонування, що є принципово важливим для дослідження гендерних відмінностей.

Крім того, методика широко застосовується у наукових дослідженнях, має українські адаптації, валідність і надійність яких підтвержені психометричними перевірками. Це робить її особливо доречною для академічних робіт магістерського рівня, де важливо спиратися на стандартизовані інструменти з емпіричною базою. У контексті даного дослідження 16PF виступає фундаментальним компонентом діагностичного комплексу, забезпечуючи можливість розглядати емоційне регулювання не лише через поверхові показники, а як феномен, вплетений у широку систему особистісних рис, що формують стійкі гендерні патерни емоційної поведінки.

Другою методикою, яка була використана у межах дослідження гендерних відмінностей емоційного регулювання є шкала STAI (State–Trait Anxiety Inventory), адаптована Ю. Л. Ханіним. Ця методика є однією з найбільш валідних та психометрично надійних у сучасній психології, а її структура дозволяє диференціювати тривогу як тимчасовий емоційний стан і як стійку індивідуально-психологічну характеристику.

Застосування STAI у контексті даної роботи має особливе значення, оскільки тривожність виступає одним із центральних механізмів емоційної регуляції. Рівень тривоги впливає як на інтенсивність емоцій, так і на способи реагування на стрес, схильність до уникання чи гіперконтролю, а також на визначеність або розмитість емоційного вираження. Гендерні відмінності у тривожності є однією з найбільш стабільних і підтверджених у світовій літературі закономірностей, що робить STAI необхідним інструментом для аналізу того, як чоловіки та жінки відрізняються у переживанні та регуляції емоційних станів.

Важливою причиною вибору саме STAI є її двокомпонентна структура. Шкала «Ситуативна тривожність» дає можливість досліджувати реакції респондентів у конкретний момент, відображаючи їхню емоційну напругу, мобілізацію або дезорганізацію. Натомість шкала «Особистісна тривожність» дозволяє оцінити глибинні, усталені риси, що формують загальний стиль емоційної реактивності — наприклад, схильність до надмірного переживання, напруження чи внутрішньої вразливості. Це дає змогу інтерпретувати гендерні відмінності не лише як прояв соціальних ролей чи поведінкових очікувань, а як різні типи емоційної чутливості, закріплені в особистісній структурі.

Методика STAI була також обрана через її часте використання у психодіагностиці, клінічних і наукових дослідженнях, а також наявність якісної української адаптації. Це гарантує високу надійність результатів та їхню відповідність культурному контексту. У поєднанні з 16PF шкала

тривожності дозволяє створити цілісний психологічний портрет емоційного функціонування респондентів: від стабільних рис до актуальних емоційних станів, що є необхідним для точного аналізу гендерних закономірностей у емоційному регулюванні.

Методика САН була включена до діагностичного комплексу дослідження як інструмент, що дозволяє зафіксувати поточний емоційний стан респондентів через три взаємопов'язані показники: самопочуття, активність та настрій. На відміну від особистісно-орієнтованих шкал, які вимірюють стабільні риси чи віддалені емоційні характеристики, САН дає змогу оцінити саме «тут-і-зараз» емоційну динаміку, яка є важливою для виявлення особливостей емоційного регулювання в реальному часі.

Вибір методики САН для цього дослідження обумовлений тим, що поточний емоційний стан часто визначає якість і глибину емоційного вираження, рівень самоконтролю, швидкість емоційного реагування та здатність до гнучкого управління почуттями. Показник самопочуття відображає загальну фізичну та емоційну стабільність, активність свідчить про рівень внутрішньої енергії та мотиваційної мобілізації, тоді як настрій описує емоційний фон, який супроводжує поведінку та сприйняття ситуацій. Сукупність цих компонентів формує короткочасний профіль емоційної функціональності, що є особливо важливим для аналізу гендерних відмінностей, оскільки чоловіки та жінки можуть відрізнятися у динаміці емоційної лабільності та характері емоційних коливань.

Методика САН була також обрана через її чутливість до змін емоційного стану та простоту застосування, що робить її оптимальною для онлайн-формату дослідження. Вона мінімізує втому респондентів, забезпечує швидкий зворотний зв'язок та дає кількісні показники, придатні для подальшої статистичної обробки. У поєднанні з 16PF та STAI методика САН дозволяє вибудувати комплексний аналіз емоційної сфери: від глибинних рис та стабільних тривожних характеристик — до актуальних емоційних

переживань і загального емоційного тону діяльності. Саме такий багаторівневий підхід дозволяє найбільш точно виявити закономірності та відмінності у способах емоційного регулювання чоловіків і жінок.

Таким чином, обраний комплекс методик забезпечив багатовимірне та цілісне вивчення емоційного регулювання у чоловіків і жінок. Опитувальник 16PF дозволив оцінити глибинні особистісні риси, що формують індивідуальні стилі емоційного реагування та визначають схильність до певних стратегій емоційного контролю. Методика STAI надала можливість розрізнити стабільну, особистісно зумовлену тривожність і ситуативні стани напруження, які суттєво впливають на характер емоційних проявів у різних контекстах. Додатково методика САН дала змогу зафіксувати актуальний емоційний тонус респондентів, охопивши виміри самопочуття, активності та настрою як ключові індикатори короткотривалої емоційної динаміки. Сукупне використання цих інструментів забезпечило комплексність, валідність і глибину діагностики, що дозволяє виявити гендерні закономірності емоційного регулювання на рівні стабільних рис, тривожних тенденцій та поточних емоційних станів.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було представлено методологічну основу дослідження гендерних відмінностей емоційного регулювання та вираження емоцій, що включала детальний опис організації емпіричної роботи, характеристик вибірки та комплексу психодіагностичних методів. Дослідження було проведене у весняно-літній період 2025 року в онлайн-форматі, що забезпечило стандартизовані умови збору даних і дало можливість охопити різних за віком, освітою, сімейним статусом та досвідом респондентів з усієї України. Збалансований гендерний склад, достатня чисельність вибірки та різноманітність соціально-демографічних характеристик створили надійну емпіричну базу для подальшого аналізу.

Важливою складовою методології стало застосування надійних, валідизованих і психометрично перевірених методик, що дозволили дослідити емоційне регулювання на кількох рівнях. Опитувальник 16PF дав можливість оцінити стабільні особистісні риси, які визначають індивідуальні стилі емоційного реагування та міжгендерні відмінності у структурі особистості. Шкала STAI дозволила розмежувати ситуативну й особистісну тривожність як значущі компоненти, що впливають на якість емоційного контролю та інтенсивність переживання емоцій у чоловіків і жінок. Методика САН забезпечила вимірювання актуальних емоційних станів, відображаючи короткочасний емоційний тонус респондентів, який також може мати гендерні особливості.

Таким чином, методологічні рішення, покладені в основу дослідження, забезпечили комплексне, багаторівневе вивчення емоційної сфери, дозволивши поєднати стабільні особистісні характеристики, тривожні тенденції та короткотривалі емоційні стани. Такий підхід створює передумови для отримання валідних і глибоких результатів, які будуть проаналізовані в наступному розділі та дозволять встановити специфіку гендерних відмінностей у механізмах емоційного регулювання та вираження емоцій.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Описові результати за методиками емоційного регулювання та емоційного стану

Аналіз отриманих емпіричних даних розпочато з описових статистик, які дозволяють визначити загальні характеристики показників емоційного регулювання, тривожності та актуального емоційного стану респондентів. Описові результати створюють базу для подальшої інтерпретації, дозволяючи окреслити типові значення, діапазони варіації та особливості розподілу даних за кожною методикою. Такий підхід є необхідним, оскільки саме описові параметри демонструють загальну картину емоційного функціонування вибірки незалежно від того, чи виявлені статистично значущі відмінності між групами. У цьому підрозділі представлені ключові показники опитувальника 16PF, шкали тривожності STAI та методики САН, які відображають як стабільні особистісні риси, так і ситуативні емоційні стани учасників дослідження.

Таблиця 3.1

Описові статистики за шкалою «Відкритість-замкнутість» (16 PF)

	Частота	Відсотки
шизотимія	2	3,1
середнє значення	56	87,5
циклотимія	6	9,4

Показник «Відкритість–замкнутість» за методикою 16PF демонструє помірну варіативність у вибірці, однак абсолютна більшість респондентів характеризується значеннями, близькими до середнього рівня (табл. 3.1). За результатами категоріального розподілу лише 2 учасники (3,1 %) продемонстрували шизотимний тип, що вказує на підвищену схильність до соціальної відстороненості, емоційної стриманості та більшої дистанції у

взаємодії. Натомість переважна частина вибірки — 56 осіб (87,5 %) — має середні значення, що свідчить про збалансованість між відкритістю та обережністю у соціальних контактах. Циклотимний тип, пов'язаний із більшою емоційною лабільністю, варіативністю настрою та соціальною активністю, був виявлений у 6 респондентів (9,4 %). Описові статистики підтверджують загальну тенденцію до середніх показників: середнє значення становить 5,81 за шкалою (при діапазоні від 3 до 9), а стандартне відхилення 1,283 вказує на відносну однорідність вибірки. Таким чином, за цим фактором вибірка загалом характеризується помірною соціальною відкритістю без виражених екстремальних типів у поведінкових чи емоційних стилях.

Таблиця 3.2

Описові статистики за шкалою «Розвинутість мислення» (16 PF)

	Частота	Відсотки
низький інтелект	7	10,9
середнє значення	25	39,1
високий інтелект	32	50,0

Показник «Розвинутість мислення» демонструє помітну варіативність у вибірці, однак із тенденцією до загалом вищих за середні значень (табл. 3.2). Середнє значення становить 6,78 бала за шкалою (діапазон від 1 до 10), а стандартне відхилення 2,326 свідчить про достатню неоднорідність когнітивних характеристик респондентів. Категоріальний розподіл також підтверджує цю гетерогенність: 32 учасники (50,0 %) продемонстрували рівень, який класифікується як високий інтелект, що вказує на більш розвинуті аналітичні здібності, гнучкість мислення та загальний когнітивний потенціал. Ще 25 осіб (39,1 %) мають середні значення, характерні для збалансованого рівня мисленнєвої активності. Низький рівень інтелекту було зафіксовано у 7 респондентів (10,9 %), що становить меншість вибірки. Таким чином, контур когнітивного профілю респондентів загалом

зміщується у бік вищих показників розвиненості мислення, що потенційно може впливати на їхню здатність до рефлексії, аналізу власних емоцій та застосування більш усвідомлених стратегій емоційного регулювання.

Таблиця 3.3

Описові статистики за шкалою «Емоційна стабільність» (16 PF)

	Частота	Відсотки
его-слабкість	8	12,5
середнє значення	47	73,4
его-сила	9	14,1

Показник «Емоційна стабільність» у вибірці демонструє домінування середніх значень, що свідчить про загалом помірний рівень емоційної врівноваженості респондентів (табл. 3.3). За категоріальним розподілом 47 учасників (73,4 %) мають середній рівень, що характеризує їх як достатньо адаптивних до повсякденних емоційних навантажень без виражених ознак ні надмірної вразливості, ні надмірної стійкості. Водночас 8 осіб (12,5 %) продемонстрували показники, які відповідають «его-слабкості», тобто підвищеній емоційній чутливості, схильності до тривоги та меншій толерантності до стресу. Протилежний полюс — «его-сила», пов'язаний із високою самоконтролем та емоційною стійкістю, — спостерігається у 9 респондентів (14,1 %). Описові статистики уточнюють загальну тенденцію: середнє значення становить 5,42 бала при діапазоні від 2 до 10, а стандартне відхилення 1,716 вказує на помірну різноманітність емоційної стабільності в межах вибірки. Таким чином, більшість учасників демонструють емоційний баланс, тоді як крайні варіанти — як підвищена вразливість, так і висока стійкість — представлені лише невеликими групами.

Таблиця 3.4

Описові статистики за шкалою «Незалежність–піддатливість» (16 PF)

	Частота	Відсотки
покірність	-	-
середнє значення	57	89,1
домінування	7	10,9

Показник «Незалежність–піддатливість» свідчить про те, що більшість респондентів демонструють помірний рівень автономності у поведінці та міжособистісних взаємодіях (табл. 3.4). Середні значення зафіксовано у 57 учасників (89,1 %), що вказує на збалансоване поєднання самостійності та здатності враховувати думки інших. Лише 7 осіб (10,9 %) належать до групи з вираженим домінуванням, яке характеризується більшою наполегливістю, рішучістю та тенденцією до лідерства у комунікації. За описовими статистиками середній бал становить 5,84 при діапазоні від 4 до 8, а стандартне відхилення 1,224 свідчить про відносну однорідність цієї характеристики у вибірці. Загалом отримані дані відображають переважно помірний стиль поведінкової автономії, у межах якого респонденти не схильні ні до надмірної піддатливості, ні до значної домінантності в емоційно-соціальних ситуаціях.

Таблиця 3.5

**Описові статистики за шкалою «Безтурботність — занепокоєння»
(16 PF)**

	Частота	Відсотки
занепокоєння	13	20,3
середнє значення	51	79,7
безтурботність	-	-

Показник «Безтурботність — занепокоєння» демонструє загальну тенденцію до помірного рівня емоційної тривожності у вибірці, при цьому більшість респондентів не виявляють крайніх проявів ані вираженої безтурботності, ані надмірного занепокоєння (табл. 3.5). Середні значення спостерігаються у 51 учасника (79,7 %), що свідчить про збалансоване емоційне реагування та відсутність виражених коливань у бік підвищеної тривожності чи байдужості. Підвищений рівень занепокоєння виявлено у 13 респондентів (20,3 %), що може відображати схильність до більшої чутливості до стресових стимулів або посиленого внутрішнього напруження. Описові статистики підтверджують характер розподілу: середнє значення

становить 4,42 бала при діапазоні від 2 до 7, а стандартне відхилення 1,081 вказує на порівняно низький рівень варіативності всередині вибірки. Таким чином, отримані результати свідчать про переважання помірної емоційної залученості, тоді як чітко виражені прояви занепокоєння зустрічаються лише у п'ятій частини респондентів.

Таблиця 3.6

**Описові статистики за шкалою «Свідомість — безпринципність»
(16 PF)**

	Частота	Відсотки
безпринципність	2	3,1
середнє значення	50	78,1
свідомість	12	18,8

Показник «Свідомість — безпринципність» у вибірці демонструє виразну орієнтацію респондентів на відповідальність, організованість і дотримання внутрішніх норм. Середні значення зафіксовано у 50 учасників (78,1 %), що вказує на переважання збалансованого рівня самоконтролю та дисциплінованості без надмірної жорсткості чи імпульсивності. Високий рівень свідомості, пов'язаний із більшою сумлінністю, акуратністю й вираженою принциповістю, спостерігається у 12 респондентів (18,8 %). Лише двоє учасників (3,1 %) потрапили до категорії «безпринципність», яка відображає низький рівень відповідальності, тенденцію до порушення правил або труднощі з довготривалим самоконтролем. Описові статистики підсилюють цю картину: середній бал становить 6,17 при діапазоні від 3 до 9, а стандартне відхилення 1,486 свідчить про помірну варіативність показника у вибірці. Загалом респонденти характеризуються схильністю до відповідальної поведінки та внутрішньої організованості, тоді як полярні прояви — як надмірна безпринципність, так і надмірна принциповість — залишаються малочисельними.

Таблиця 3.7

**Описові статистики за шкалою «Сміливість-боязкість»
(16 PF)**

	Частота	Відсотки
смiливiсть	-	-
середнє значення	46	71,9
боязкiсть	18	28,1

Показник «Сміливість — боязкість» демонструє помірну варіативність у вибірці, однак загальна тенденція свідчить про переважання середнього рівня впевненості у міжособистісних взаємодіях (табл. 3.7). Середнє значення становить 6,81 при діапазоні від 4 до 10 балів, а стандартне відхилення 1,602 вказує на наявність певних індивідуальних відмінностей у стилях поведінкової сміливості. За категоріальним поділом більшість респондентів — 46 осіб (71,9 %) — мають середні показники, які відображають збалансованість між рішучістю та обережністю в соціальних ситуаціях. Виражена боязкість характерна для 18 учасників (28,1 %), що може свідчити про схильність до уникання нових контактів, підвищену стриманість або невпевненість у соціальних ролях. Значення, що відповідають високій сміливості, у вибірці не представлені, що додатково підкреслює загальну тенденцію до поміркованої поведінкової активності. Таким чином, респонденти загалом демонструють середній рівень соціальної сміливості, тоді як виражена боязкість виявляється у приблизно третини вибірки.

Таблиця 3.8

Описові статистики за шкалою «М'якість — жорсткість», (16 PF)

	Частота	Відсотки
жорсткiсть	3	4,7
середнє значення	56	87,5
м'якiсть	5	7,8

Показник «М'якість — жорсткість» відображає загалом помірний рівень міжособистісної гнучкості та емоційної чутливості у вибірці (табл.

3.8). Середнє значення становить 5,72 бала при коливаннях від 2 до 8, а стандартне відхилення 1,253 свідчить про відносно незначну варіативність, що підкреслює однорідність поведінкових характеристик респондентів. Переважна більшість учасників (56 осіб, 87,5 %) належать до категорії середніх значень, що вказує на збалансованість між емпатичністю та здатністю відстоювати власні межі. Виражена м'якість характерна лише для 5 респондентів (7,8 %) і може свідчити про схильність до поступливості або підвищеної делікатності у взаємодії з іншими. Натомість жорсткість зустрічається у 3 учасників (4,7 %), тобто є досить рідкісною і відображає більш директивний стиль спілкування чи нижчу толерантність до емоційних проявів інших. У цілому вибірка демонструє тенденцію до помірної, врівноваженої міжособистісної поведінки без виражених крайніх позицій.

Таблиця 3.9

Описові статистики за шкалою «Довірливість — підозрілість», (16 PF)

	Частота	Відсотки
довірливість	2	3,1
середнє значення	55	85,9
підозрілість	7	10,9

Показник «Довірливість — підозрілість» демонструє загальну тенденцію до поміркованого ставлення респондентів до інших людей, що поєднує базову відкритість із певною обережністю. Середнє значення становить 5,92 при діапазоні від 3 до 9 балів, а стандартне відхилення 1,360 свідчить про відносну однорідність вибірки у межах цієї риси (табл. 3.9). Переважна більшість учасників — 55 осіб (85,9 %) — мають середні значення, що відображає збалансований стиль соціального сприйняття, у межах якого відсутні крайні форми ні надмірної довірливості, ні гіпертрофованої підозрілості. Виражена підозрілість зустрічається у 7 респондентів (10,9 %) і може відображати підсилену настороженість, схильність до критичності або очікування можливих загроз у міжособистісних ситуаціях. Натомість довірливість є рідкісною — її прояви

зафіксовано лише у двох учасників (3,1 %), що підкреслює загальну стриманість вибірки у схильності до беззастережного прийняття намірів інших. Загалом результати вказують на помірний, збалансований характер міжособистісної довіри з незначною часткою більш вираженої підозрливості.

Таблиця 3.10

Описові статистики за шкалою «Практичність — мрійливість», (16 PF)

	Частота	Відсотки
практичність	11	17,2
середнє значення	42	65,6
мрійливість	11	17,2

Показник «Практичність — мрійливість» у вибірці демонструє відносну рівновагу між схильністю до реалістичного, конкретного мислення та здатністю до абстракції й уявної діяльності. Середній показник становить 5,53 бала при значному діапазоні коливань від 2 до 9, а стандартне відхилення 1,943 свідчить про більшу варіативність у порівнянні з кількома попередніми факторами, тобто про ширший спектр когнітивних стилів у досліджуваних. За категоріальним розподілом більшість респондентів (42 особи, 65,6 %) мають середні значення, що вказує на збалансованість між орієнтацією на конкретні рішення та здатністю до мисленнєвої гнучкості (табл. 3.10). Виражена практичність характерна для 11 учасників (17,2 %) і свідчить про зосередженість на реалістичних завданнях, прагматичність і орієнтованість на факти. Натомість така ж частка респондентів (11 осіб, 17,2 %) виявляє мрійливість, яка асоціюється з образним мисленням, творчою уявою та схильністю до абстрагування. Таким чином, у вибірці простежується симетричне співіснування двох полярних когнітивних стилів при домінуванні помірно збалансованого, змішаного типу.

Таблиця 3.11**Описові статистики за шкалою «Проникливість — наївність», (16 PF)**

	Частота	Відсотки
наївність	21	32,8
середнє значення	39	60,9
проникливість	4	6,3

Показник «Проникливість — наївність» свідчить про те, що більшість респондентів схильні демонструвати помірну здатність до соціального розуміння, інтуїтивного зчитування намірів інших та критичності у міжособистісних ситуаціях. Середній бал становить 4,56 при діапазоні від 1 до 8, а стандартне відхилення 1,983 вказує на доволі високу варіативність цієї риси у вибірці — тобто різні учасники можуть суттєво відрізнятись у рівні соціальної проникливості. За категоріальним розподілом переважають середні значення — 39 респондентів (60,9 %), що відображає помірний рівень інтуїтивності без крайнощів у бік гіперчутливості чи довірливої простоти (табл. 3.11). Наївність виявлена у 21 учасника (32,8 %) і може асоціюватися зі схильністю сприймати інформацію більш буквально, менше помічати приховані мотиви або робити висновки на основі поверхневих ознак. Проникливість, навпаки, трапляється рідко — її прояви зафіксовано у 4 респондентів (6,3 %), що вказує на обмежену кількість осіб із високою соціальною інтуїцією, здатністю до глибшого розуміння міжособистісної динаміки та розпізнавання неочевидних психологічних сигналів. У цілому вибірка характеризується переважанням помірного рівня соціальної проникливості з помітною часткою респондентів, схильних до більшої наївності.

Таблиця 3.12**Описові статистики за шкалою «Спокій — тривожність», (16 PF)**

	Частота	Відсотки
спокій	17	26,6
середнє значення	39	60,9
тривожність	8	12,5

Показник «Спокій — тривожність» відображає переважання помірною рівня емоційної врівноваженості серед респондентів. Більшість учасників — 39 осіб (60,9 %) — продемонстрували середні значення, що свідчить про збалансоване емоційне реагування без тенденції до вираженої тривожності або стійкого внутрішнього спокою. Водночас 17 респондентів (26,6 %) схильні до більшого емоційного спокою, що може проявлятися у стійкості до стресу, низькій реактивності та здатності зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях (табл. 3.12). Тривожність, як протилежний полюс, зафіксована у 8 учасників (12,5 %), що вказує на наявність у частини вибірки підвищеної емоційної чутливості, схильності до переживань і посиленого внутрішнього напруження. Описові статистики підсилюють отриману структуру: середній показник становить 4,56 при широкому діапазоні від 1 до 8 балів, а стандартне відхилення 1,893 свідчить про помітну індивідуальну різноманітність у рівні тривожності. Таким чином, вибірка характеризується переважанням помірної емоційної стабільності з виокремленням груп осіб, які демонструють або підвищений спокій, або схильність до тривожного реагування.

Таблиця 3.13

Описові статистики за шкалою «Консерватизм — радикалізм», (16 PF)

	Частота	Відсотки
консерватизм	3	4,7
середнє значення	53	82,8
радикалізм	8	12,5

Показник «Консерватизм — радикалізм» демонструє загальну тенденцію респондентів до помірно-гнучкого ставлення щодо нового досвіду, соціальних змін і нестандартних рішень. Середній бал становить 6,16 при діапазоні від 2 до 9, а стандартне відхилення 1,576 свідчить про помітну, але не надмірну варіативність поглядів у вибірці. Більшість

учасників — 53 особи (82,8 %) — мають середні значення, що вказує на збалансованість між схильністю дотримуватися перевірених норм і готовністю розглядати нові підходи (табл. 3.13). Виражений консерватизм трапляється рідко: його демонструють лише 3 респонденти (4,7 %), що може відображати більшу орієнтованість на традиції, сталі правила або стабільність. Радикалізм, навпаки, виявляється у 8 учасників (12,5 %), тобто є відносно більш поширеним, але все ж не домінантним явищем; він може характеризувати відкритість до змін, готовність до експериментування та менш прив'язаний до соціальних норм стиль мислення. Загалом отримані результати свідчать про переважання помірної позиції, у межах якої респонденти поєднують інтерес до інновацій із збереженням певної цінності сталісних орієнтирів.

Таблиця 3.14

**Описові статистики за шкалою «Самостійність — залежність від групи»,
(16 PF)**

	Частота	Відсотки
консерватизм	3	4,7
середнє значення	53	82,8
радикалізм	8	12,5

Показник «Самостійність — залежність від групи» демонструє домінування помірної, збалансованої позиції у більшості респондентів. Середній бал становить 5,17 при діапазоні від 2 до 8, а стандартне відхилення 1,420 свідчить про відносно помірну варіативність цієї особистісної риси. Категоріальний розподіл також підкреслює центрацію вибірки навколо середніх значень: 54 учасники (84,4 %) демонструють поєднання здатності до автономного прийняття рішень зі збереженням соціальної чутливості та орієнтації на групові норми (табл. 3.14). Залежність від групи властива 7 респондентам (10,9 %) і може проявлятися у більшій потребі в соціальному схваленні, орієнтації на думку оточення та прагненні діяти у відповідності з

груповими правилами. Виражена самостійність, навпаки, зустрічається рідко — лише у 3 осіб (4,7 %), що вказує на наявність невеликої частки респондентів, схильних до високої автономності, незалежності у судженнях і меншої потреби в соціальній підтримці чи референтності. Отже, вибірка загалом характеризується переважанням поміркованого стилю, у межах якого респонденти не мають крайніх тенденцій ні до соціальної залежності, ні до радикальної самостійності.

Таблиця 3.15

**Описові статистики за шкалою «Самоконтроль-індиферентність»,
(16 PF)**

	Частота	Відсотки
низька зарозумілість	1	1,6
середнє значення	9	14,1
самоконтроль	54	84,4

За результатами дослідження більшість респондентів демонструють високий рівень самоконтролю. Частотний розподіл показує, що 84,4% вибірки належать до категорії «самоконтроль», тоді як прояви індиферентності або низької саморегуляції майже не представлені (лише 1,6%). Ще 14,1% знаходяться в межах середніх значень, що свідчить про помірний рівень контрольованості поведінки (табл. 3.15). Описові статистики це підтверджують: середнє значення 8,77 (за діапазону 3–10) вказує на виражену тенденцію до дисциплінованості, відповідальності, структурованості та здатності регулювати власні імпульси. Низьке стандартне відхилення (1,611) означає відносну однорідність вибірки за цією характеристикою — більшість учасників поділяють схожий стиль поведінкової регуляції. Отримана конфігурація профілю свідчить, що респонденти переважно покладаються на раціональність, контроль емоційних реакцій і здатні підтримувати порядок у власній діяльності. Індиферентність або імпульсивність не є типовими для вибірки, що може

свідчити про сформовані навички саморегуляції, відповідальність у міжособистісних стосунках та достатній рівень внутрішньої організованості.

Розподіл результатів за шкалою «Розслабленість — напруженість» свідчить про переважання помірного рівня внутрішньої напруги, характерного для більшості респондентів. Зокрема, 78,1% вибірки демонструють середні значення, що інтерпретується як адаптивний баланс між здатністю до розслаблення та природною мобілізованістю психіки у відповідь на зовнішні вимоги (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

**Описові статистики за шкалою «Розслабленість — напруженість»,
(16 PF)**

	Частота	Відсотки
низька напруженість базальних потреб	12	18,8
середнє значення	50	79,1
висока напруженість базальних потреб	2	3,1

Близько 18,8% учасників мають низьку напруженість базальних потреб, що може вказувати на високу стресостійкість, емоційну рівновагу та мінімальну схильність до внутрішнього перевантаження. Лише 3,1% респондентів продемонстрували високі показники напруженості, що свідчить про підвищену психофізіологічну активізацію, труднощі з розслабленням або схильність до хронічного внутрішнього напруження.

В цілому профіль вибірки не має тенденції до вираженого перенапруження: крайні значення зустрічаються рідко, а більшість респондентів характеризуються відносно стабільним рівнем емоційно-вольового тону. Це свідчить про те, що група в цілому зберігає здатність адекватно регулювати власний стан, залишаючись у зоні функціональної напруги, яка не переходить у дистрес.

Описові статистики за STAI

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
	Частота (відсотки)	Частота (відсотки)
низький рівень тривожності	8 (12,5%)	1 (1,6%)
середній рівень тривожності	20 (31,3%)	23 (35,9%)
високий рівень тривожності	36 (56,3%)	40 (62,5%)

Отримані результати за шкалою ситуативної тривожності демонструють виразно підвищений рівень реактивної тривоги у вибірці (табл. 3.17). Середній показник становить 47,97 бала за діапазону від 20 до 77, що відповідає зоні високої емоційної збудливості у відповідь на актуальні ситуаційні впливи. Це свідчить про те, що на момент дослідження учасники перебували у стані значного напруження, яке відображає їхнє безпосереднє реагування на зовнішні обставини.

Структура розподілу підтверджує загальну тенденцію до підвищеної тривожності. Більшість респондентів продемонстрували високі значення, що вказує на домінування реакцій, пов'язаних із переживанням небезпеки, невизначеності чи загрози. Середній рівень відзначається у частини вибірки, що може свідчити про більш гнучку емоційну регуляцію. Натомість низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано лише в одиничних випадках, що підкреслює загальний емоційно напружений фон групи.

Значне стандартне відхилення (13,82 бала) вказує на помітну варіативність індивідуальних переживань. Це свідчить про те, що хоча загальна тенденція тяжіє до високої ситуативної тривожності, інтенсивність реакції суттєво різниться залежно від особистісних ресурсів, попереднього досвіду, рівня психологічної стійкості та доступної соціальної підтримки.

Таким чином, отриманий профіль відображає емоційний стан групи в умовах актуального стресу та зовнішнього тиску. Висока реактивна тривога є типовою для ситуацій гострої невизначеності або загрози, що робить

доцільним подальший аналіз взаємозв'язків із копінг-стратегіями, індивідуально-психологічними характеристиками та рівнем адаптаційних можливостей учасників.

Подані результати за шкалою «Особистісна тривожність» демонструють виразно зміщений у бік підвищеної тривожності профіль вибірки. Середнє значення показника становить 49,31 бала за діапазону від 30 до 77, що відповідає середньому та високому рівням тривожності за інтерпретаційними нормами методики Спілбергера–Ханіна. Стандартне відхилення у 10,836 бала свідчить про відносно широку варіативність індивідуальних відповідей, хоча ця різноманітність не нівелює загальну тенденцію: переважна частина учасників демонструє стабільно підвищене тло тривожного реагування.

Аналіз частот дає змогу деталізувати цю тенденцію (табл. 3.17). Лише 1,6 % респондентів мають низький рівень особистісної тривожності — фактично це одиничні випадки, що підкреслює майже повну відсутність у вибірці осіб зі стабільно низьким тривожним фоном. Показник середньої тривожності спостерігається у 35,9 % учасників, що вказує на помірний, але все ж нестійкий рівень емоційного контролю: ці респонденти схильні до періодичних коливань тривоги залежно від ситуації. Найчисленнішу групу становлять особи з високим рівнем особистісної тривожності — 62,5 %. Ця категорія відображає виразну схильність до стійкого внутрішнього напруження, очікування негативних подій, підвищеної емоційної чутливості та уразливості до стресорів.

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є стійкою властивістю індивіда, що відображає характерні способи сприйняття і реагування, сформовані задовго до моменту оцінювання. Тому домінування високих показників у вибірці свідчить не лише про актуальний стан, а й про глибинні патерни емоційного переживання, які формують загальний стиль взаємодії з навколишнім світом. Високі значення можуть бути пов'язані з

тривалим впливом стресових чинників, підвищеною вразливістю до невизначеності чи досвідом тривалого життєвого напруження.

Таким чином, отримані результати дозволяють стверджувати, що більшість учасників дослідження характеризуються хронічно підвищеним фоном емоційної напруги, що потребує подальшого аналізу у зв'язку з іншими психологічними змінними, зокрема копінг-стратегіями, ресурсним профілем та поведінковими особливостями.

Таблиця 3.18

Описові статистики за САН

	Самопочуття	Активність	Настрій
	Частота (відсотки)	Частота (відсотки)	Частота (відсотки)
низька оцінка	2 (3,1%)	20 (31,3%)	-
середня оцінка	51 (79,7%)	44 (68,8%)	15 (23,4%)
висока оцінка	11 (17,2%)	-	49 (76,6%)

Отримані дані за методикою САН демонструють загалом помірно сприятливий, але нерівномірний профіль психофізіологічного самопочуття учасників вибірки (табл. 3.18). За шкалою «Самопочуття» переважають середні показники: 79,7 % респондентів оцінили власний стан як середній, тоді як високе самопочуття вказали 17,2 %, і лише 3,1 % продемонстрували низькі значення. Середнє арифметичне становить 45,91 (за діапазону 27–62), що свідчить про відносно задовільний рівень відчуття фізичного та емоційного ресурсу. Разом із тим, наявність варіативності ($SD = 7,896$) говорить про індивідуальні коливання в самопереживанні власного стану.

За показником «Активність» спостерігається більш виражене зміщення у бік середніх значень. Більшість респондентів (68,8 %) продемонстрували середній рівень активності, тоді як 31,3 % вказали на низьку активність, і жоден учасник не продемонстрував високих значень у цій шкалі. Середнє значення 32,31 (при межах 18–48) відображає загальну тенденцію до зниженої психомоторної енергії, що може бути характерним у контексті

тривалого напруження, стресового виснаження або дисбалансу між потребою у відновленні та актуальним режимом життєдіяльності. Стандартне відхилення ($SD = 5,770$) підтверджує, що рівень активності різниться між учасниками, але загалом утримується в межах знижених та середніх значень.

Шкала «Настрій» показала найбільш позитивний профіль серед трьох параметрів. Високий настрій відмітили 76,6 % респондентів, тоді як 23,4 % — середній рівень; низьких значень не зафіксовано. Середній показник шкали становить 53,86 (діапазон 36–70), що вказує на домінування позитивного емоційного тону. Наявність відносно широкого розкиду ($SD = 7,350$) водночас демонструє індивідуальні відмінності, але загальний емоційний фон вибірки є скоріше конструктивним та підтримувальним.

Сумарний профіль за методикою САН характеризується відносно хорошим загальним станом, де найбільш стабільним компонентом є настрій, тоді як активність виявляється найвразливішим параметром. Така диспропорція — висока емоційна тональність при зниженому рівні психічної та фізичної енергії — може бути індикатором хронічного напруження, коли емоційний фон підтримується зусиллями, але вичерпуваність ресурсів проявляється у зниженні активності. Самопочуття при цьому утримується на середньому рівні, що відповідає загальному помірному виснаженню, але без різких зрушень у бік негативного самопереживання. Такий тип профілю часто спостерігається в умовах тривалого стресу, адаптаційного напруження або підвищених екологічних та соціальних викликів.

Таким чином, вибірка є достатньо однорідною у межах середніх значень та водночас демонструє високу варіативність у переживанні стресу й тривоги.

3.2. Гендерні особливості показників емоційного регулювання та емоційного стану

Аналіз гендерних особливостей емоційного регулювання та емоційного стану має важливе значення для розуміння того, як чоловіки та жінки реагують на стресові чинники, використовують психологічні ресурси та формують поведінкові стратегії у повсякденних і кризових ситуаціях. У межах даного дослідження цей аналіз спрямований не лише на виявлення можливих відмінностей, але й на оцінку ступеня подібності між групами, що дозволяє уточнити роль гендеру як модератора емоційних процесів.

Таблиця 3.19

Гендерні особливості особистісних рис за опитувальником 16 PF

	Стать	Средний ранг	Сумма рангов	p
Відкритість-замкнутість	чоловік	31,5	1008	0,657
	жінка	33,5	1072	
Розвинутість мислення	чоловік	35,2	1126,5	0,237
	жінка	29,8	953,5	
Емоційна стабільність	чоловік	33,39	1068,5	0,697
	жінка	31,61	1011,5	
Незалежність-піддатливість	чоловік	35,02	1120,5	0,267
	жінка	29,98	959,5	
Безтурботність — занепокоєння	чоловік	33,39	1068,5	0,689
	жінка	31,61	1011,5	
Свідомість — безпринципність	чоловік	31,42	1005,5	0,636
	жінка	33,58	1074,5	
Сміливість — боязкість	чоловік	32,95	1054,5	0,842
	жінка	32,05	1025,5	
М'якість — жорсткість	чоловік	32,23	1031,5	0,906
	жінка	32,77	1048,5	
Довірливість — підозрілість	чоловік	32,23	1031,5	0,907
	жінка	32,77	1048,5	
Практичність — мрійливість	чоловік	32	1024	0,828
	жінка	33	1056	
Проникливість — наївність	чоловік	31,13	996	0,549
	жінка	33,88	1084	
Спокій — тривожність	чоловік	31,38	1004	0,622
	жінка	33,63	1076	
Консерватизм — радикалізм	чоловік	34,56	1106	0,355
	жінка	30,44	974	
Самостійність —	чоловік	31,42	1005,5	0,634

	Стать	Средний ранг	Сумма рангов	p
залежність від групи	жінка	33,58	1074,5	
Самоконтроль — індиферентність	чоловік	33,09	1059	0,786
	жінка	31,91	1021	
Розслабленість — напруженість	чоловік	31,67	1013,5	0,715
	жінка	33,33	1066,5	

Незважаючи на присутність слабких гендерних тенденцій у рангових розподілах, жодна з них не досягла статистичної значущості (табл. 3.19). Це означає, що чоловіки та жінки у досліджуваній вибірці мають подібні профілі особистісних рис за опитувальником Кеттелла. Такі результати можуть свідчити про: гомогенність вибірки, ймовірно, схожий соціальний та освітній контекст; сильніші впливи ситуаційних факторів (стрес, тривожність, соціальний контекст війни) у порівнянні з гендерними відмінностями; культурно зумовлений тренд на зменшення гендерних психотипових розривів у молодих дорослих.

У межах аналізу когнітивно-інтелектуальних показників було виявлено одну з найбільш помітних, хоча й статистично незначущих, тенденцій. Зокрема, за шкалою «Розвинутість мислення» чоловіки продемонстрували вищий середній ранг порівняно з жінками (35,20 проти 29,80, $p = .237$). Це може свідчити про дещо виразнішу схильність чоловіків до абстрактного мислення, аналітичних міркувань та когнітивної структурованості. Водночас відсутність статистичної значущості не дозволяє робити висновки про реальні міжгрупові відмінності, тому ця різниця може розглядатися лише як загальна тенденція вибірки, а не стабільна психометрична відмінність.

Показники емоційно-вольової регуляції також не продемонстрували достовірних гендерних відмінностей, хоча певні напрямки варіацій прослідковуються. Чоловіки мають дещо вищі ранги за шкалою «Емоційна стабільність» (33,39 проти 31,61, $p = .697$), що може відображати трохи більшу стійкість до стресу, схильність до емоційної рівноваги та здатність

тримати внутрішній стан під контролем. Схожий тренд спостерігається й у вимірі «Безтурботність — занепокоєння», де чоловічі ранги знову вищі (33,39 проти 31,61, $p = .689$). Водночас жінки демонструють слабку тенденцію до підвищеного емоційного тону та реактивності за шкалами «Спокій — тривожність» (33,63 проти 31,38, $p = .622$) і «Розслабленість — напруженість» (33,33 проти 31,67, $p = .715$). Проте жодна з цих тенденцій не підтверджена статистично, тому вони радше відображають індивідуальну варіативність, ніж стабільні гендерні закономірності.

У сфері соціальної взаємодії та міжособистісних рис результати також засвідчили відсутність значущих гендерних відмінностей. За шкалою «Відкритість — замкнутість» жінки демонструють дещо вищий середній ранг (33,50 проти 31,50, $p = .657$), що може вказувати на помірну тенденцію до більшої соціальної відкритості та емоційної теплоти у комунікації. Подібний напрям спостерігається і за шкалою «Свідомість — безпринципність», де ранги жінок також дещо вищі (33,58 проти 31,42, $p = .636$), що може відображати більш виражену орієнтацію на правила, відповідальність та організованість. Натомість риси, пов'язані з наполегливістю, рішучістю чи соціальною сміливістю (Factor H), демонструють практично повну симетрію між групами (32,95 у чоловіків і 32,05 у жінок, $p = .842$). Так само не виявлено відмінностей за шкалами «М'якість — жорсткість» і «Довірливість — підозрілість», де розбіжності настільки мінімальні, що не мають психологічної ваги.

Аналіз самоконтролю, самостійності та поведінкової регуляції також засвідчує відсутність статистично достовірних міжгрупових відмінностей. За шкалою «Самостійність — залежність від групи» жінки мають дещо вищий середній ранг (33,58 проти 31,42, $p = .634$), що дозволяє припустити слабку понаднормативну орієнтацію на групову взаємодію. У той час чоловіки трохи випереджають жінок за показником самоконтролю (33,09 проти 31,91,

$p = .786$), що, хоча й не підтвержене статистикою, може відображати тенденцію до більшої поведінкової зібраності й структурованості.

У площині світоглядних установок та стилю мислення також простежуються лише слабкі, недостовірні тенденції. Чоловіки дещо частіше схиляються до консервативності й традиційності у мисленні (34,56 проти 30,44, $p = .355$), тоді як жінки — до гнучкості та інноваційності. Водночас за шкалою «Практичність — мрійливість» розбіжності мінімальні (32,00 проти 33,00, $p = .828$), що свідчить про близькі стилі уявлення, фантазування та орієнтації на реалістичність. За шкалою «Проникливість — наївність» жінки мають вищі ранги (33,88 проти 31,13, $p = .549$), що може відображати більшу соціальну чутливість і здатність зчитувати нюанси міжособистісної взаємодії, проте статистично ця різниця також є недостовірною.

Таким чином, попри наявність слабо сформованих тенденцій, жоден із досліджених факторів 16 PF не продемонстрував статистично значущих гендерних відмінностей. Це свідчить про загальну подібність особистісних профілів чоловіків і жінок у цій вибірці та підкреслює релевантність інших, негендерних чинників у формуванні індивідуальних особистісних характеристик. Зокрема, такі фактори, як спільний соціальний контекст, подібні умови життя, високий рівень напруження та тривожності, пов'язані з воєнною реальністю, можуть бути значно вагомішими, ніж стать, у структурі особистісної варіативності. Крім того, результати узгоджуються з сучасними тенденціями психологічних досліджень, де дедалі частіше фіксується зменшення гендерних розривів у молодих дорослих, що може свідчити про трансформацію соціальних ролей і зростання психологічної гнучкості у різних статевих групах.

Аналіз рангових розподілів за показниками ситуативної та особистісної тривожності показує відсутність статистично значущих гендерних відмінностей (табл. 3.20). Попри це, середні ранги дозволяють окреслити певні тенденції у характері емоційного реагування чоловіків і жінок у межах

вибірки. Сукупність цих тенденцій формує загальний профіль емоційної чутливості та стресової реактивності, характерний для досліджуваної групи.

Таблиця 3.20

Гендерні особливості ситуативної та особистісної тривожності

	Стать	Средний ранг	Сумма рангов	p
Ситуативна тривожність	чоловік	31,63	1012,00	0,707
	жінка	33,38	1068,00	
Особистісна тривожність	чоловік	34,92	1117,50	0,298
	жінка	30,08	962,50	

Щодо ситуативної тривожності (STAI-S), середні ранги чоловіків і жінок є практично тотожними: 31,63 проти 33,38 відповідно. Статистична перевірка ($U = 484$, $p = .707$) підтверджує відсутність значущих відмінностей між групами. Невелике перевищення рангу у жінок можна інтерпретувати як тенденцію до більшої емоційної чутливості або мобілізації у відповідь на актуальний стрес, однак ця тенденція не набуває статистичної достовірності. Такий результат узгоджується із сучасними моделями емоційної регуляції, які підкреслюють, що під впливом сильних зовнішніх стресорів — таких як невизначеність, тривала загроза чи соціальна турбулентність — звичні гендерні розбіжності можуть суттєво згладжуватися.

Показник особистісної тривожності (STAI-T) демонструє дещо інший напрямок: чоловіки мають вищий середній ранг (34,92), тоді як жінки — нижчий (30,08). Статистичний аналіз ($U = 434,5$, $p = .298$) підтверджує, що ця різниця також не є значущою. Тенденційне підвищення трейтової тривожності у чоловіків може бути зумовлене підвищеним тиском соціальних очікувань, вимогами відповідальності та специфічними умовами воєнного контексту, що створюють фоновий рівень стійкого внутрішнього напруження. Натомість жінки можуть активніше застосовувати адаптивні форми емоційної регуляції, що знижує суб'єктивну оцінку базової тривожності, навіть коли ситуативні реакції залишаються підвищеними.

Таким чином, гендер не виступає визначальним чинником відмінностей у рівнях як ситуативної, так і особистісної тривожності у вибірці. Хоча жінки демонструють слабку тенденцію до підвищення ситуативної тривожності, а чоловіки — до підвищення трейтової, обидва показники залишаються статистично однорідними. Це вказує на можливий уніфікувальний ефект зовнішніх стресорів, адже обидві групи перебувають під впливом однакових загроз і систематичного стресового тиску. Результати дозволяють припустити, що досліджувана вибірка характеризується високою стресовою уніфікованістю, у межах якої ситуаційні чинники переважають над біологічними або соціально-рольовими відмінностями. Наратив цих даних добре узгоджується з профілем особистісних рис за 16PF, де також переважали тенденції без статистично доведених гендерних контрастів. Це може відображати ширшу культурну та соціальну динаміку, пов'язану зі зменшенням традиційних гендерних розривів у переживанні стресу та регуляції емоцій у молодих дорослих.

Таблиця 3.21

Гендерні особливості за методикою САН

	Стать	Средний ранг	Сумма рангов	p
Самопочуття	чоловік	29,33	938,50	0,172
	жінка	35,67	1141,50	
Активність	чоловік	35,81	1145,00	0,153
	жінка	29,19	934,00	
Настрій	чоловік	31,11	995,50	0,549
	жінка	33,89	1084,50	

Аналіз рангових розподілів за методикою САН показує відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками й жінками за всіма трьома компонентами: самопочуттям, активністю та настроєм (табл. 3.21). Водночас у структурі середніх рангів виявляються певні тенденції, які дають змогу описати відмінності у суб'єктивному стані представників різних статей.

За показником ссамопочуття, жінки мають вищий середній ранг (35,67) порівняно з чоловіками (29,33), що вказує на тенденцію до кращого суб'єктивного фізичного стану, більшої життєвої тонусності та загального комфорту. Однак статистичний критерій Манна–Вітні ($U = 410,5$; $p = .172$) засвідчує, що ці відмінності не досягають рівня значущості. Отже, можна говорити лише про напрямок, але не про достовірний гендерний ефект.

За показником активності спостерігається протилежна тенденція: чоловіки мають вищий середній ранг (35,81) у порівнянні з жінками (29,19). Це може вказувати на дещо вищий рівень мобілізаційної енергії, внутрішньої динамічності та працездатності у чоловіків. Проте, як і у попередньому випадку, відмінність статистично незначуща ($U = 406,0$; $p = .153$). Різницю варто трактувати як тенденційну.

У сфері емоційного комфорту (компонент «Настрій») жінки знову демонструють дещо вищі показники (33,89 проти 31,11 у чоловіків). Незважаючи на це, різниця також не є статистично значущою ($U = 467,5$; $p = .549$). Це свідчить, що у вибірці загальний емоційний фон є досить однорідним між представниками різних статей.

Отримані результати вказують на відсутність надійних гендерних відмінностей у фізичному самопочутті, рівні активності та настрої. Незначні тенденції (жінки — трохи краще самопочуття й настрої; чоловіки — трохи вищий рівень активності) не мають статистичного підтвердження й можуть бути випадковими або контекстуально зумовленими. Такий профіль узгоджується з попередніми результатами (16PF, STAI), де також не було виявлено значущих гендерних ефектів.

Таким чином, одержані результати за всіма застосованими методиками — 16PF, STAI та САН — демонструють узгоджену картину відсутності статистично значущих гендерних відмінностей у показниках особистісних рис, емоційної регуляції, рівнів тривожності та психофізіологічного стану. Незважаючи на наявність окремих тенденцій у середніх рангах (дещо вища

активність у чоловіків, трохи кращий настрій та самопочуття у жінок, слабкі коливання у напрямках тривожності чи когнітивних характеристик), жоден із цих показників не виявив достовірного розмежування між групами. Це свідчить про те, що у досліджуваній вибірці домінують спільні фактори — насамперед потужний стресовий та соціальний контекст, пов'язаний із воєнною ситуацією та високим рівнем невизначеності, — які впливають на чоловіків і жінок однаково сильно, згладжуючи типові гендерні відмінності.

3.3. Кореляційний аналіз емоційних показників та індивідуально-особистісних характеристик

Кореляційний аналіз у межах даного дослідження спрямований на виявлення системних взаємозв'язків між емоційними показниками і широким спектром індивідуально-особистісних характеристик, виміряних за опитувальником 16PF. Такий підхід дає можливість не лише описати окремі параметри емоційного стану респондентів, а й простежити, які особистісні риси можуть визначати їх емоційні реакції, рівень внутрішньої напруги, здатність до саморегуляції та адаптації в умовах стресу. Кореляційний аналіз дозволяє перейти від ізольованих показників до інтегрального уявлення про структуру емоційної регуляції особистості, що є особливо актуальним у контексті тривалих зовнішніх загроз та підвищеного психоемоційного навантаження.

Кореляційний аналіз виявив декілька статистично значущих взаємозв'язків між окремими особистісними рисами та демографічними параметрами (табл. 3.22). Вони не формують цілісного патерну, однак підкреслюють роль окремих контекстуальних чинників у формуванні емоційної та особистісної динаміки.

Показник «Безтурботність — занепокоєння» продемонстрував позитивний зв'язок із віком ($r = .294$, $p = .019$). Це свідчить про те, що зі зростанням віку рівень внутрішнього напруження або схильність до

переживань дещо підвищуються. Така тенденція характерна для умов хронічної нестабільності, коли накопичений досвід може підсилювати чутливість до загроз та відповідальності.

Таблиця 3.22

Кореляційні зв'язки емоційних показників та індивідуально-особистісних характеристик із соціально-демографічними факторами, статистично значущі результати

		Освіта	Сімейне положення	Стать	Вік	Чи займаєтьс Ви самоосвітою	Ви зросли в повній родині (тато/мати)?
Безтурботність — занепокоєння	r				,294*		
	p				0,019		
Практичність — мрійливість	r					,328**	
	p					0,008	
Консерватизм — радикалізм	r	-,253*					
	p	0,044					
Настрій	r		-,283*				
	p		0,024				

Примітка:

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двобічна).

Рису «Практичність — мрійливість» пов'язано з фактором самоосвіти ($r = .328$, $p = .008$). Особи, які активно займаються самоосвітою, проявляють більш виражену практичність, орієнтацію на структурність і реалістичність у мисленні. Це може відображати загальну спрямованість на саморозвиток, планування і контроль власної діяльності, що закономірно співвідноситься з практичним стилем мислення.

Шкала «Консерватизм — радикалізм» виявила негативний зв'язок із рівнем освіти ($r = -.253$, $p = .044$). Чим вищою є освіта, тим менша схильність до консервативності й тим більше відкрита позиція щодо нових ідей. Цей зв'язок узгоджується з класичними психосоціологічними моделями, де рівень освіти асоціюється з когнітивною гнучкістю та здатністю інтегрувати різні точки зору.

Емоційний показник «Настрій» продемонстрував негативну кореляцію зі сімейним положенням ($r = -.283$, $p = .024$). Отримана залежність може свідчити про те, що певні аспекти сімейного статусу, зокрема нестабільність або напруженість у партнерських стосунках, пов'язані зі зниженням загального емоційного тону. У реаліях воєнного часу ці зв'язки можуть підсилюватися додатковими стресовими навантаженнями, що впливають на емоційне благополуччя.

Результати таблиці демонструють вибірккові, але змістовні зв'язки між особистісними та демографічними характеристиками. Вони свідчать про те, що окремі соціально-контекстуальні чинники — вік, освіта, участь у самоосвітній діяльності, сімейне становище — здатні модифікувати індивідуальні прояви емоційності та особистісної організації. Ці кореляції не формують єдиного напрямку, проте окреслюють важливі точки перетину між життєвим контекстом і психологічними особливостями особистості.

Таблиця 3.23

Кореляційні зв'язки між емоційним станом та особистісними рисами, статистично значущі результати

		Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Самопочуття	Активність	Настрій
Незалежність-піддатливість	r				-,287*	
	p				0,021	
Проникливість — наївність	r					-,283*
	p					0,023

Примітка:

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двобічна).

Аналіз взаємозв'язків між факторами 16PF і шкалами емоційного стану (САН та STAI) виявив два значущих ефекти, які підсилюють загальне розуміння структурних зв'язків між емоційною регуляцією та особистісними характеристиками (табл. 3.23). Незважаючи на обмежений перелік статистично значущих кореляцій, вони є внутрішньо логічними та добре узгоджуються з теоретичною моделлю особистості Кеттелла.

Показник «Незалежність — піддатливість» продемонстрував негативний зв'язок із рівнем активності ($r = -.287$, $p = .021$). Це означає, що більш піддатливі, емоційно залежні або орієнтовані на зовнішнє схвалення респонденти характеризуються нижчим відчуттям енергійності та зниженою мобілізацією у повсякденній діяльності. Натомість більш незалежні та самостійні учасники дослідження демонструють вищий суб'єктивний рівень активності. Така закономірність може відображати роль автономії як ключового ресурсу життєстійкості: здатність діяти самостійно підсилює відчуття внутрішнього тону, тоді як залежність від зовнішніх впливів може знижувати енергетичні ресурси особистості.

Другий значущий зв'язок стосується шкали «Проникливість — наївність», яка негативно корелює з показником настрою ($r = -.283$, $p = .023$). Респонденти з нижчою проникливістю, схильні до більшої простоти або наївності соціального сприйняття, демонструють менш стабільний чи нижчий емоційний фон. Більш проникливі, уважні до нюансів міжособистісної взаємодії учасники — навпаки — характеризуються вищим настроєм. Цей результат відображає роль соціальної інтуїтивності як захисного фактора: здатність гнучко зчитувати контексти та взаємини може полегшувати емоційну адаптацію та підтримувати позитивний настрій навіть за умов стресу.

Додаткові кореляції підкреслюють, що емоційний стан респондентів частково модулюється окремими особистісними характеристиками — автономністю та соціальною проникливістю. Хоча ці зв'язки не формують широкої системи асоціацій, вони вказують на важливі індивідуальні ресурси, які визначають, наскільки ефективно людина підтримує власний емоційний баланс у складних соціальних і життєвих умовах.

Додатковий аналіз взаємозв'язків між рівнями та емоційними параметрами за методикою САН виявив два статистично значущі ефекти, які

дозволяють глибше зрозуміти структуру емоційного функціонування респондентів (табл. 3.24).

Таблиця 3.24

Кореляційні зв'язки між тривожністю та показниками емоційного стану, статистично значущі результати

		Самопочуття	Активність	Настрій
Ситуативна тривожність	r			
	p			
Особистісна тривожність	r		-,262*	,277*
	p		0,037	0,027

Примітка:

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двобічна).

Ситуативна тривожність (STAI-S) не продемонструвала жодних значущих кореляцій із показниками САН. Це може свідчити про те, що короткочасні емоційні сплески тривоги — зумовлені ситуаційними тригерами — меншою мірою впливають на загальний суб'єктивний стан, особливо якщо стрес є зовнішнім та тимчасовим. Іншими словами, реактивна тривога не обов'язково трансформується у безпосереднє відчуття погіршення самопочуття, зниження енергійності або спад настрою.

Водночас особистісна тривожність (STAI-T) продемонструвала два значущих зв'язки, що мають як теоретичне, так і практичне значення. Спостерігається негативна кореляція з рівнем активності ($r = -.262$, $p = .037$), що вказує: чим вищим є стабільний, хронічний рівень тривожності, тим нижчою є суб'єктивна енергійність та відчуття мобілізаційної готовності. Такий результат добре узгоджується з уявленнями про виснажувальний характер хронічної тривоги, яка поступово знижує тонус, здатність до зосередження та ініціативність.

Другий значущий зв'язок — позитивна кореляція між особистісною тривожністю та настроєм ($r = .277$, $p = .027$) — на перший погляд може виглядати парадоксально. Це може свідчити про більш складний і багатовимірний характер переживання тривоги. Один із можливих варіантів

інтерпретації: підвищена емоційна чутливість (якою часто супроводжується високий рівень трейтової тривожності) може робити настрій більш лабільним, тобто змінним і виразним. У таких випадках високий настрій може співіснувати з внутрішнім напруженням, відображаючи швидкі емоційні коливання, а не стабільний позитивний фон. Інший варіант інтерпретації може стосуватися специфіки вибірки: молоді дорослі з підвищеною чутливістю можуть оцінювати свій настрій як більш інтенсивний незалежно від валентності — тобто як сильніший емоційний фон загалом.

Таким чином, можна стверджувати, що найбільш суттєвий вплив на суб'єктивний емоційний стан справляє саме особистісна тривожність — як стабільна індивідуальна характеристика, що визначає рівень активності та емоційну варіативність. Ситуативна тривожність, навпаки, не пов'язана з цими показниками, що підтверджує її короткочасний та реактивний характер.

Проведений множинний регресійний аналіз із включенням широкого спектра емоційних, особистісних та поведінкових показників засвідчив, що жодна з досліджуваних характеристик не має статистично значущого внеску у прогнозування статі респондентів. Хоча модель продемонструвала помірний коефіцієнт кореляції ($R = .444$), пояснювальна здатність регресії виявилася низькою ($R^2 = .197$), а скоригований показник став від'ємним ($-.205$), що свідчить про відсутність реальної предиктивної цінності моделі. Усі стандартизовані коефіцієнти β виявилися статистично недостовірними ($p > .05$), включно зі змінними, які демонстрували тенденційні відмінності у непараметричних аналізах. Це означає, що індивідуально-психологічні риси (за 16PF), рівні тривожності (STAI), емоційний стан (CAN) та інші фактори не дозволяють класифікувати досліджуваних за статтю та не формують жодного узгодженого предиктивного патерну. Таким чином, гендер у цій вибірці не зумовлений особливостями емоційної регуляції, особистісної структури чи суб'єктивного самопочуття, а виявлені у попередніх розділах

слабкі тренди не набувають статистичного підтвердження у комплексній моделі.

Таким чином, узагальнюючи результати кореляційного та регресійного аналізів, можна стверджувати, що взаємозв'язки між емоційними показниками, особистісними рисами та соціально-демографічними характеристиками мають вибірковий та переважно слабкий характер. Виявлені кореляції торкаються окремих аспектів емоційної регуляції та індивідуально-особистісних параметрів (зокрема, зв'язок віку з безтурботністю та практичністю, освіти — з консерватизмом, а також взаємодія особистісної тривожності з активністю та настроєм), однак вони не утворюють єдиної системи та не дозволяють сформувати чіткий предиктивний профіль. Результати множинної регресії підтвердили цей висновок: жоден із включених емоційних, поведінкових чи особистісних показників не продемонстрував статистично значущого внеску у прогноз залежної змінної, а сама модель виявилася недостатньо інформативною. У межах досліджуваної вибірки емоційні стани, тривожність і риси особистості функціонують переважно як автономні, слабо пов'язані змінні, що підкреслює роль ситуаційних факторів та індивідуальних життєвих контекстів, які не охоплені обраними психодіагностичними інструментами.

Висновки до 3 розділа

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано рівні тривожності, емоційного стану та індивідуально-особистісні характеристики респондентів, а також їхні гендерні особливості та кореляційні взаємозв'язки. Отримані дані демонструють підвищений загальний рівень емоційного напруження й ситуативної тривожності, характерний для умов актуального стресового контексту. При цьому особистісна тривожність виявляє широку міжіндивідуальну варіативність, що свідчить про різний рівень внутрішніх ресурсів та особистісної стійкості учасників вибірки. Аналіз гендерних

відмінностей засвідчив, що чоловіки й жінки мають загалом подібні профілі за більшістю емоційних і особистісних показників: жодна зі шкал 16PF, САН чи індексів тривожності не продемонструвала статистично значущих розходжень, а виявлені відмінності мають характер слабких тенденцій. Це може бути свідченням високого рівня контекстуальної уніфікації вибірки, коли ситуаційні чинники (загроза, невизначеність, тривалий стрес) переважають над типологічними статевими відмінностями.

Кореляційний аналіз виявив обмежену кількість статистично значущих зв'язків, що торкаються окремих емоційних і особистісних параметрів (віку, освіти, самоосвіти, настрою, активності), однак ці зв'язки не формують цілісної предиктивної структури. Результати множинної регресії підтверджують відсутність виразних прогностичних моделей: жодна з індивідуальних характеристик не має достатньої сили впливу, щоб статистично значуще пояснювати варіації залежної змінної. У комплексі це вказує на те, що емоційний стан, тривожність і особистісні особливості у вибірці функціонують переважно автономно, зумовлені широкою системою життєвих і ситуаційних факторів, які виходять за межі застосованих у роботі вимірювальних інструментів.

Таким чином, результати третього розділу свідчать про багатовимірність і неоднорідність емоційних проявів молодих дорослих у стресогенному соціальному середовищі та підкреслюють необхідність подальших досліджень, спрямованих на глибше вивчення системної взаємодії між особистісними ресурсами, копінг-стратегіями та контекстуальними впливами.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення гендерних відмінностей емоційного регулювання та вираження емоцій, що дозволило окреслити комплексну, багаторівневу природу цього феномену. Систематизовані наукові джерела демонструють, що гендерні особливості емоційності формуються не лише під впливом біологічних та нейропсихологічних механізмів, а й значною мірою визначаються соціалізацією, культурними нормами та очікуваннями щодо “чоловічої” та “жіночої” емоційності. Сучасні моделі підкреслюють, що жінки статистично частіше демонструють вищу емоційну експресивність і чутливість, тоді як чоловіки — більшу стриманість у зовнішньому прояві переживань; однак ці відмінності значно варіюють залежно від контексту, рівня стресу та соціального середовища. Теоретичний огляд підтвердив, що гендерні відмінності не є жорстко фіксованими, а проявляються як гнучкі патерни, які можуть згладжуватися або посилюватися під впливом зовнішніх чинників, зокрема в умовах хронічної напруги чи соціальної нестабільності.

Емпірично досліджено рівні ситуативної та особистісної тривожності, а також показники самопочуття, активності та настрою за методикою САН. Аналіз результатів за STAI-S/T показав високий рівень тривожності у вибірці, із суттєвим переважанням високих значень ситуативної тривожності та помірно підвищеною особистісною тривожністю. Показники за шкалами САН засвідчили переважання середніх та знижених рівнів активності та тону при збереженні задовільного або підвищеного настрою у більшості респондентів. Загальна динаміка підкреслює емоційне напруження групи та її підвищену чутливість до зовнішніх стресорів.

Проаналізовано структуру особистісних характеристик за опитувальником 16PF та оцінено можливі гендерні відмінності. Результати U-критерію Манна–Вітні засвідчили відсутність статистично значущих

гендерних розбіжностей за всіма 16 факторами особистості, що свідчить про загальну психологічну однорідність вибірки. Незважаючи на окремі тенденційні відмінності в когнітивних, емоційно-вольових та міжособистісних характеристиках (наприклад, схильність чоловіків до вищої аналітичності або жінок — до більшої відкритості і напруженості), жодна з них не досягла рівня статистичної значущості. Це вказує на домінування ситуаційного впливу над індивідуально-типологічними проявами.

Встановлено взаємозв'язки між емоційними, особистісними та соціально-демографічними показниками, а також здійснено регресійний аналіз для виявлення ключових предикторів психоемоційних характеристик. Кореляційний аналіз показав вибіркові, але концептуально узгоджені зв'язки: емоційні показники асоціювалися з окремими рисами особистості (незалежність—піддатливість, проникливість, рівень особистісної тривожності) та соціальними змінними (освіта, повнота батьківської родини). Водночас регресійна модель не виявила значущих предикторів статі, що узгоджується з результатами порівняльного аналізу. Загалом встановлено, що психоемоційні прояви у вибірці визначаються комплексом взаємодіючих чинників, серед яких провідну роль відіграють тривожність і специфічні особистісні риси.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі / А. В. Авер'янова // *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 9 черв. 2017 р.) / за ред. В. О. Панка. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – С. 24–26.
2. Андрусик О. О. Вплив гендерних особливостей на емоційну сферу особистості / О. О. Андрусик // *Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю (31 трав. 2023 р.). – С. 15–18.
3. Андрусик О. О. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів / О. О. Андрусик // *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг* : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. (25–26 квіт. 2023 р.). – С. 6–8.
4. Андрусишин Ю. І. Методичні рекомендації щодо психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості / Ю. І. Андрусишин. – Київ, 2014. – 40 с.
5. Артем'єва О. О. Гендерні дослідження в контексті постнекласичної раціональності : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.09 / О. О. Артем'єва ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Київ, 2008. – 21 с.
6. Болотнікова І. В. Емоційна стійкість як фактор психологічного здоров'я фахівців професій типу «людина – людина» / І. В. Болотнікова // *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2022. – С. 15–18.
7. Власова Т., Грабовська І., Галицька Ю. *Актуальний гендер: міжнародний та український контекст* : монографія. – Київ : Міленіум, 2018. – 132 с.

8. *Гендерні аспекти соціальної роботи* : антологія / упоряд. Т. Семигіна. – Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2021. – 14 ум. друк. арк.
9. *Гендерна психологія* : навч.-метод. посіб. для здобувачів другої (магістерської) вищої освіти за спец. 053 Психологія. – Харків : Друкарня Мадрид, 2021. – 155 с.
10. *Гендерні відносини: архетип, стереотип, ідентичність* / за заг. ред. О. А. Пушонкової, З. В. Шевченко. – Черкаси : Чабаненко Ю., 2020. – 260 с.
11. Говорун Т., Кікінежді О. *Гендерна психологія* : навч. посіб. – Київ : Академія, 2004. – 308 с.
12. Горват А. А., Молнар О. О., Мінькович В. В. *Методи обробки експериментальних даних з використанням MS Excel* : навч. посіб. – Ужгород : Говерла, 2019. – 160 с.
13. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості / О. Гринів // *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. – 2014. – Вип. 19, ч. 1. – С. 25–34.
14. Гринців М. В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції / М. В. Гринців // *Психологічні науки*. – Київ, 2014. – Т. 2, Вип. 10 (91). – С. 84–88.
15. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. – 2010. – № 6. – С. 33–37.
16. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С. В. Карсканова // *Практична психологія та соціальна робота*. – 2011. – № 1. – С. 1–10.
17. Костюк Г. С. Психологічна наука / Г. С. Костюк // *Народна освіта і педагогічна наука в Українській РСР, 1917–1967*. – Київ : Рад. школа, 1967. – С. 421–471.

18. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості / Т. В. Кириченко // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* – 2017. – Вип. 3(1). – С. 45–52.
19. Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості / О. Р. Малхазов // *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* – 2017. – Вип. 40 (43). – С. 62–71.
20. Максименко С. Д. *Загальна психологія* : навч. посіб. – 3-є вид., переробл. і доповн. – Київ : Центр учбової літератури, 2021. – 512 с.
21. Максименко С. Д. *Генеza здійснення особистості.* – Київ : КММ, 2006. – 240 с.
22. Максименко С. Д. Психологія внутрішнього світу / С. Д. Максименко // *Розвиток особистісної активності: теоретичні аспекти* : зб. наук. пр. – Київ : Міленіум, 2005. – С. 3–32.
23. Мельник Т. М. *Основи теорії гендеру* : навч. посіб. – Київ : К.І.С., 2004. – 536 с.
24. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. *Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції.* – Київ : Вища школа, 2003. – 126 с.
25. Олександров Ю. М. *Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді* : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Харків, 2010. – 23 с.
26. *Основи вікової та гендерної психології* : навч. посіб. / Т. В. Петровська, І. В. Толкунова, Г. В. Жукова [та ін.] ; за ред. Т. В. Петровської. – Київ : Позднішев, 2021. – 192 с.
27. Орбан-Лембрик Л. Е. *Соціальна психологія особистості і спілкування.* – Івано-Франківськ : Плай, 2012. – 416 с.
28. Орбан-Лембрик Л. Е. *Соціальна психологія* : підручник : у 2 кн. – Кн. 2 : *Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія.* – Чернівці : Книги – ХХІ, 2010. – 464 с.

29. Пастушок А., Марценюк Т. Гендерні студії в Україні: довгий шлях від 90-х до сьогодні [Електронний ресурс] / А. Пастушок, Т. Марценюк // *Гендер в деталях*. – 01.03.2021. – Режим доступу: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/86b3abf4-33cd-4f27-a9b8-a92efd97436d/content> (дата звернення: 04.08.2025).

30. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навчально-методичний посібник. – Суми : Університетська книга, 2023. – 112 с.

31. Психологія особистості: тексти і методики : навчальний посібник / за ред. Л. К. Величенка. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2008. – 268 с.

32. Сафін О. Д., Панасюк О. В. Теоретичний аналіз психологічного дискурсу проблеми емоційного вигорання сучасного педагога / О. Д. Сафін, О. В. Панасюк // *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. – 2018. – Вип. 2. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrpn_2018_2_10 (дата звернення: 04.08.2025).

33. Стефансдоттір О. Психологічний зміст механізмів емоційної саморегуляції особистості в умовах прийняття рішень : кваліфікац. робота магістра / О. Стефансдоттір ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2023. – 62 с. – Режим доступу: <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/15110> (дата звернення: 04.08.2025).

34. *Соціально-психологічні проблеми суспільства* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 10 квіт. 2020 р.). – Київ : ТНУ ім. В. І. Вернадського, 2020. – 256 с.

35. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека* : навч. посіб. – Київ : Марич, 2009. – 76 с.

36. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз / Т. М. Титаренко, Т. А. Ларіна // *Психологія і суспільство*. – 2020. – № 4. – С. 17–24.

37. Юрченко В. М. *Психодіагностика та психорегуляція емоційних станів людини* : навч. посіб. – 2-ге допов. та випр. вид. – Рівне : МЕРУ, 2020. – 156 с.
38. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review // *Clinical Psychology Review*. – 2010. – Vol. 30 (2). – P. 217–237.
39. Ashmore R. D. Sex, gender, and the individual // In: R. D. Ashmore, F. K. Del Boca (Eds.). *The Social Psychology of Female–Male Relations*. – Orlando : Academic Press, 1990. – P. 1–23.
40. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. – Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1986.
41. Bem S. L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing // *Psychological Review*. – 1981. – Vol. 88 (4). – P. 354–364.
42. Bradley M. M., Codispoti M., Sabatinelli D., Lang P. J. Gender differences in the self-reported emotional experience and physiology // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2001. – Vol. 80 (5). – P. 772–785.
43. Brody L. R., Hall J. A. Gender and emotion in context // In: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions*. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 395–408.
44. Bussey K., Bandura A. Social cognitive theory of gender development and differentiation // *Psychological Review*. – 1999. – Vol. 106 (4). – P. 676–713.
45. Butler J. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. – New York : Routledge, 1990. – 272 p.
46. Chaplin T. M., Aldao A. Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review // *Psychological Bulletin*. – 2013. – Vol. 139 (4). – P. 735–765.
47. Chodorow N. *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. – Berkeley : University of California Press, 1978.

48. Connell R. W. *Masculinities*. – 2nd ed. – Berkeley : University of California Press, 2005.
49. Deaux K., Major B. A social-psychological model of gender // In: *Theoretical Perspectives on Sexual Difference*. – New Haven : Yale University Press, 1987. – P. 89–113.
50. de Beauvoir S. *Le Deuxième Sexe*. – Paris : Gallimard, 1949.
51. Eagly A. H. *Sex Differences in Social Behavior: A Social-Role Interpretation*. – Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1987. – 398 p.
52. Elliott N., Jackson M. *Emotion and Gender in Contemporary Psychology*. – London : Sage, 2008.
53. Ekman P. An argument for basic emotions // *Cognition and Emotion*. — 1992. — Vol. 6 (3–4). — P. 169–200.
54. Fischer A. H., Manstead A. S. R. The relation between gender and emotions in different cultures // *Emotion*. – 2000. – Vol. 1 (1). – P. 5–22.
55. Frijda N. H. *The Emotions*. – Cambridge : Cambridge University Press, 1986.
56. Garnefski N., Kraaij V. Gender differences in emotion regulation strategies and their relationships to depressive symptoms // *Cognitive Therapy and Research*. – 2004. – Vol. 28 (2). – P. 267–283.
57. Gilligan C. *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. – Cambridge : Harvard University Press, 1982. – 312 p.
58. Giddens A. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. – Cambridge : Polity Press, 1991.
59. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. – 2004. – Vol. 26 (1). – P. 41–54.
60. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // *Review of General Psychology*. – 1998. – Vol. 2 (3). – P. 271–299.

61. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 85 (2). – P. 348–362.
62. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations // In: J. J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation*. – New York : Guilford Press, 2007. – P. 3–24.
63. Hofstede G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. – Thousand Oaks : Sage, 2001. – 596 p.
64. Hyde J. S. Gender similarities and differences // *Annual Review of Psychology*. – 2014. – Vol. 65. – P. 373–398.
65. Izard C. E. *Human Emotions*. – New York : Springer, 2007.
66. Koole S. L. The psychology of emotion regulation: An integrative review // *Cognition and Emotion*. – 2009. – Vol. 23 (1). – P. 4–41.
67. Kring A. M., Gordon A. H. Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1998. – Vol. 74 (3). – P. 686–703.
68. Larsen R. J., Prizmic Z. Regulation of emotion // In: Lewis M., Haviland-Jones J. (Eds.) *Handbook of Emotions*. – New York : Guilford Press, 1999. – P. 482–499.
69. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. – New York : Oxford University Press, 1991.
70. Levenson R. W. Basic emotion questions // *Emotion Review*. – 2011. – Vol. 3 (4). – P. 379–386.
71. Markus H. R., Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation // *Psychological Review*. – 1991. – Vol. 98 (2). – P. 224–253.

72. Markus H., Oyserman D. Gender and the self-concept: The role of gender in self-construal, self-consistency, and self-esteem // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57 (1). – P. 139–149.
73. McRae K., Gross J. J. Emotion regulation: Science and practice // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Vol. 11. – Article 586.
74. Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and gender // *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2012. – Vol. 8. – P. 161–187.
75. Ridgeway C. L., Correll S. J. Unpacking the gender system: A theoretical perspective on gender beliefs and social relations // *Gender and Society*. – 2004. – Vol. 18 (4). – P. 510–531.
76. Schmitt D. P. The evolution of culturally-variable sex differences // *Archives of Sexual Behavior*. – 2015. – Vol. 44 (8). – P. 1765–1783.
77. Shields S. A. *Gender and Emotion: What We Think We Know, What We Need to Know, and Why It Matters*. – Washington, DC : APA, 2013. – 288 p.
78. Spence J. T. Gender-related traits and gender ideology: Evidence for a multifactorial theory // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1993. – Vol. 64 (4). – P. 624–635.
79. Thoits P. A. On merging identity theory and stress research // *Social Psychology Quarterly*. – 1991. – Vol. 54 (2). – P. 101–112.
80. Tobin D. D., Menon M., Spatta B. C., Hodges E. V. E., Perry D. G. Gender role self-concept, self-esteem, and adjustment in college students // *Sex Roles*. – 2010. – Vol. 63 (11–12). – P. 826–837.
81. West C., Zimmerman D. H. Doing gender // *Gender & Society*. – 1987. – Vol. 1 (2). – P. 125–151.
82. Wood W., Eagly A. H. Biosocial construction of sex differences and similarities in behavior // *Advances in Experimental Social Psychology*. – 2012. – Vol. 46. – P. 55–123.