

Эмоции и их проявление у мужчин и женщин в контексте сохранения психического здоровья.

Научный руководитель – Бондаренко Елизавета Владимировна

Коноваленко Ангелина Романовна

Студент (специалист)

Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия

E-mail: konovalenko22@internet.ru

Данное исследование посвящено анализу и выявлению различий в выражении эмоций у мужчин и женщин в контексте сохранения психического здоровья. Проводится обзор актуальных исследований отечественных и современных психологов по проблеме проявления эмоций у людей разной половой принадлежности. Представляются тезисы, указывающие на наличие влияния пола на явление эмоций, что имеет ключевое значение для поддержания психического здоровья человека.

В исследовании мы применили «Диагностику типа эмоциональной реакции», разработанную Виктором Васильевичем Бойко. Выборка состояла из студентов СКФУ (Северо-Кавказского Федерального Университета) в возрасте от 18 до 25 лет, 15 девушек и 14 юношей. Диагностика была проведена в режиме онлайн. В ходе исследования были получены следующие данные: наибольший показатель среди юношей-пассивное реагирование (64,29%), что говорит о сниженной эмоциональной восприимчивости; наибольший показатель среди девушек-эйфорическая активность во вне (80%), что говорит об открытости в выражении эмоций, особенно положительных.

С использованием критерия Хи-квадрат мы получили данные $p=0,008178$ и можем сделать вывод о том, что разница между результатами юношей и девушек существует, а именно: юноши демонстрируют низкий уровень эмоционального реагирования, в то время как девушки проявляют высокую открытость и позитивную активность. Полученные данные указывают на то, что мужчины чаще склонны подавлять эмоции и использовать стратегии совладания, направленные на избегание или внешнее контролирование, в то время как женщины более экспрессивны и открыты в выражении эмоций. Как писал Ильин Е.П.: «Женщины «имеют право» на выражение своих эмоций, а мужской стереотип поведения должен соответствовать сдерживанию эмоциональных проявлений». [4]

Изучение влияния пола на выражение эмоций актуально в контексте сохранения психического здоровья, поскольку учитывает психосоциальный аспект, а именно: понимание различий в эмоциональном выражении может помочь в улучшении межличностных отношений, что особенно важно в современном обществе, где коммуникация играет ключевую роль. И индивидуально-психический аспект: осознание различий в выражении эмоций может способствовать лучшему пониманию душевного состояния представителей разных полов, а также снижению стресса и конфликтов в социальных взаимодействиях.

Резюмируя выше сказанное, можно сделать вывод, что мужчины и женщины существенно различаются в способах выражения эмоций. Эффективная коммуникация основана на уважении индивидуальных особенностей и способности адаптировать свой стиль общения в зависимости от половых особенностей выражения эмоций собеседника. Знание этих различий помогает избежать неверных интерпретаций поведения и способствует более глубокому и продуктивному взаимодействию, а также поддержанию психического здоровья.

Источники и литература

- 1) 1. Бондаренко Е.В., Польшакова И.Н., Шумакова С.В. / Особенности конфликтного поведения и удовлетворённости браком у мужчин и женщин в молодой семье – 2022. – С. 6-19.
- 2) 2. Вингерхоец Дж. Дж. М. / Плач без слёз: аспекты плача и связь с сухостью глаз и психическим благополучием у пациентов с синдромом Шегрена– 2016 – С. 77-87.
- 3) 3. Зан-Уэкслер, К., Радке-Ярроу, М., Вагнер, Э. и Чепмен, М. / Развитие заботы о других, 1992 – С. 126–136.
- 4) 4. Ильин Е.П. / Эмоции и чувства. — «Питер», 2001 – С. 408-414.
- 5) 5. Куликов Л. В. Психология настроения / СПб., 1997 – С. 225.
- 6) 6. Маккоби Е. и Джеклин К. / Исследование гендерных различий, 1974 – С. 277-303.
- 7) 7. Пономарева М. С. / Возрастно-половые особенности эмоциональности школьников 9–17 лет и ее восприятие учителями: Автореф. дисс. ... канд. наук. СПб., 2005 – С. 19-24.