

Завгородня О. В.,
*доктор психологічних наук,
головний науковий співробітник
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ: ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ

У воєнний час суб'єктивне благополуччя (СБ) людей зазнає суттєвих трансформацій, що зумовлює необхідність його глибокого аналізу в демографічному контексті. Дослідження впливу статі на СБ дає змогу виявити вразливі групи населення й розробити більш цілеспрямовані стратегії психологічної допомоги в умовах хронічної нестабільності. Деякі дослідження [11] свідчать про те, що чоловіки часто демонструють вищий рівень благополуччя, тоді як інші [12; 13] не знаходять значних відмінностей. Дінер Е. [7] припустив, що знижений рівень суб'єктивного благополуччя жінок може бути пов'язаний із підвищеною емоційною чутливістю. Водночас Карлтон С. зі співавторами [6] відзначають, що чоловіки схильні пригнічувати свої емоції, що може призводити до інтерналізованого стресу, тоді як жінки, отримуючи ширшу соціальну підтримку, частіше демонструють вищий рівень благополуччя.

Вік і благополуччя пов'язані складним чином, і їхній зв'язок може змінюватися з часом. Інглхарт Р. [11] стверджує, що жінки до 45 років, як правило, відчують більше щастя, але після цього вікова траєкторія змінюється на користь чоловіків. Метааналіз, здійснений Пінкварт М. і Сьоренсен С. [15], підтверджує, що літні жінки часто мають нижчий рівень благополуччя, порівняно з ровесниками-чоловіками. Соціально-економічні фактори також відіграють суттєву роль у формуванні гендерних відмінностей. Роботи Цай С. і Ван Дж. [5] доводять, що економічні умови, місце проживання, статус (селянина, містянина, мігранта з села у місто) є важливими чинниками благополуччя, особливо для жінок. Дослідження Грем К. і Чаттопадхьяй С. [10] показали, що жінки, як правило, мають вищу задоволеність життям, ніж чоловіки, за винятком деяких країн з низьким рівнем доходу. Їхнє дослідження було спрямовано на аналіз гендерних відмінностей в благополуччя між різними країнами, беручи до уваги такі фактори, як вік, економічний статус та освіта. Вони виявили, що гендерний розрив на користь вищого задоволення життям жінок, більш помітний у заможних країнах, серед забезпечених та освічених (має вищу освіту). Культурний контекст є важливим чинником, що модулює вплив гендеру на суб'єктивне

благополуччя. Гендерна рівність в суспільстві також має неоднозначний вплив на суб'єктивне благополуччя. Деякі дослідження свідчать, що суспільства з більшою гендерною рівністю демонструють вищі показники благополуччя для обох статей [2]. Гендерна нерівність в доступі до економічних, політичних і освітніх ресурсів, а також збереження традиційних гендерних ролей, часто спричиняють додатковий тиск на жінок, що позначається на їхньому суб'єктивному благополуччі. Гендерні відмінності стають особливо вираженими під час кризових подій, таких як пандемія COVID-19, воєнні конфлікти та економічні потрясіння, що посилюють стресові чинники та погіршують суб'єктивне благополуччя. Наприклад, дослідження Пех К. зі співавторами [14] показують, що під час пандемії молодші жінки відчували значно більший емоційний стрес через подвійне навантаження у професійній та сімейній сферах. Дослідники виявили, що жінки демонструють вищу емоційну чутливість, вони частіше відчувають тривожність, особливо в молодому віці, і мають нижчі показники психологічної стійкості. Пех К. зі співавторами пов'язують це з гендерними ролями та соціальними очікуваннями. Дослідження Гізінгер Т. та ін. [9] виявили в жінок вищі показники тривоги, депресії та безнадійності, тоді як у чоловіків частіше фіксувалися прояви роздратованості, розчарування та гніву. Негативна кореляція між працевлаштуванням та відчуттям самотності переважно спостерігається у жінок, що свідчить про особливу вразливість цієї групи щодо загрози безробіття. Згідно з Бланчфлауер Д. та Брайсон А. [3], в період пандемії COVID існують переконливі докази з низки джерел даних і країн за 2021-2022, що чоловіки щасливіші та мають краще психічне здоров'я, ніж жінки. Також виявлено, що різниця між чоловіками і жінками на користь чоловіків була більшою, ніж різниця за расою (між щастям білої та чорної рас).

В умовах воєнних конфліктів гендерні аспекти набувають ще більшого значення. Бен-Шалом У. [4] зазначає, що жінки-комбатанти частіше зазнають моральних травм і демонструють нижчий рівень адаптації. Гендерні відмінності виявилися у переживаннях цивільних людей під час війни в Україні. Дослідження Чачко С. та Ярославського Д. [1] показали, що тривалий стрес в умовах воєнних загроз в Україні негативно впливає на психологічний стан громадян; в умовах воєнного часу чоловіки демонструють вищу нервово-психічну стійкість та нижчий рівень ПТСР, мають помірну депресію та недостатній адаптаційний ресурс. Жінки частіше виявляють симптоми інтрузії, депресію середньої важкості та мають дуже низький адаптаційний ресурс.

Висновки. Отже, різні чинники модулюють гендерні відмінності у сприйнятті людиною власного благополуччя. Нерівність у доступі до ресурсів і збереження традиційних гендерних ролей створюють

додатковий тиск на жінок, що негативно впливає на їх суб'єктивне благополуччя. В кризових умовах жінки частіше відчують високий рівень емоційного стресу, тривоги та депресії. Це може бути пов'язано з підвищеною емоційною чутливістю, відповідальністю за родину та подвійним навантаженням. Чоловіки, попри більшу, порівняно з жінками, психологічну стійкість, схильні до пригнічення емоцій, що веде до внутрішнього стресу та агресивних реакцій.

Умови воєнного часу спричиняють суттєві трансформації суб'єктивного благополуччя, а його аналіз у демографічному контексті дає змогу виявити вразливі групи населення та розробити цілеспрямовані стратегії психологічної допомоги, що є надзвичайно актуальним у період тривалої нестабільності.

Список використаних джерел:

1. Чачко С., Ярославський Д. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації*. 2023. 15(33), С. 916–927. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)
2. Audette A. P., Lem S., O'Connor H., Radcliffe B. Quality of Life: A Cross-National Analysis of the Effect of Gender Equality on Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 2019, 20(7), 2173–2188. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0042-8>
3. Blanchflower, D.G., Bryson, A. The female happiness paradox. *J Popul Econ* 37, 16 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00148-024-00981-5>.
4. Ben-Shalom U., Reizer A., Connolly V., Rivker I. The adaptation of soldiers to post-service life – the mediating impact of political views on the relationship between violence and adaptation. *Frontiers in Psychology*, 14, 2023. 1131316. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1131316>
5. Cai S., Wang J. Urbanization and subjective well-being in China: Differences between urban, migrant, and rural populations. *China Happiness Report*. 2021. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3919385>
6. Carlton S., Harrison A., Honoré S., Goodmon L. B. Conceal, Don't Feel: Gender Differences in Implicit and Explicit Expressions of Emotions. *Modern Psychological Studies*, 25(1), 2020. Article 10. URL: <https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss1/10>
7. Diener E, Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 1999. 302–376.
8. Feng J., Zheng M. Gender differences in the subjective well-being of the older adults and the determinant factors: a case study of Nanjing. *Frontiers in Public Health*, 2024. 12:1447777. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447777>
9. Gisinger Dev R., Kautzky A., Harreiter J., Raparelli V., Kublickiene K., Trinidad Herrero M., Norris C. M., Lavoie K. L., Pilote L., Kautzky-Willer A. Sex

and gender impact mental and emotional well-being during COVID-19 pandemic: A European countries experience. *Journal of Women's Health (Larchmt)*, 31(11), 2022. 1529-1539. <https://doi.org/10.1089/jwh.2022.0115>.

10. Graham C., Chattopadhyay S. Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development (IJHD)*, 1(2), 2013. 212–232. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2013.055648>.

11. Inglehart R. Islam, Gender, Culture, and Democracy. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 2002. 224–228. <https://doi.org/10.1177/002071520204300301>

12. Kahneman D., Krueger A. B.. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 2006. 3–24. <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>

13. Peterson C., Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. *Oxford University Press*. 2004.

14. Pieh C., Budimir S., & Probst T. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 2020. 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>

15. Pinquart M., Sörensen S. Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 2001. 245–266. <https://doi.org/10.1207/153248301753225702>

16. Stevenson B., Wolfers J. The Paradox of Declining Female Happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*. 1 (2). 2009. 190–225. DOI: 10.1257/pol.1.2.190

17. Wollast R., R., Lüders A., Nugier A., et al. Gender inequality and cultural values in explaining gender differences in positive and negative emotions: A comparison of 24 countries during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology* 2025. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06989-0>

18. Zhang W., Pan J. The effects of economic status on subjective well-being: A comparative study across cultures. *Social Indicators Research*, 163(2), 2022. 745–765. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02950-6>