

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя в жінок

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222
групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Лужецької І.О.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н.,
Іванова Є.О.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ I	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК.....	9
1.1 Визначення благополуччя та поняття суб'єктивного благополуччя..	9
1.2 Гендерні особливості суб'єктивного благополуччя, емоційного інтелекту, типів особистості та навичок усвідомленості.....	15
1.3 Теоретичні аспекти та актуальні дослідження зв'язку соціально-емоційних навичок та суб'єктивного благополуччя.....	22
Висновки до розділу I.....	29
РОЗДІЛ II	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК.....	32
2.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....	32
2.2 Характеристика вибірки.....	37
Висновки до розділу II.....	43
РОЗДІЛ III	
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя жінок та зв'язку з соціально-емоційними навичками....	45
3.2 Основні вектори психологічної або психокорекційної роботи з розвитку соціально-емоційних навичок.....	82
Висновки до розділу III.....	89
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	99
ДОДАТКИ.....	106
Додаток 1.....	106
Додаток 2.....	107
Додаток 3.....	109
Додаток 4.....	112
Додаток 5.....	115
Додаток 6.....	115

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Велика кількість досліджень присвячена вивченню гендерних відмінностей у суб'єктивному благополуччі. Отримані дані призвели до того, що було названо парадоксом жіночого щастя через суперечливі результати щодо зв'язку між гендером і благополуччям. Адже складові благополуччя багатовекторні та багатосарові. Докази щодо даних про нещастя очевидні: завжди і скрізь, незалежно від того, які дані або показники використовуються, яка країна або період часу досліджується, жінки мають нижчий рівень психологічного благополуччя, ніж чоловіки. У своїй нещодавній статті Бланчфлауер і Брайсон (2022р) виявили, що це стосується цілої низки показників, зокрема кількості днів помічених поганим настроєм, тривогою, депресією, страхом, смутком, самотністю, гнівом і неспокійним сном. Існує також чимало доказів, які отримані за допомогою різноманітних показників зовнішнього впливу. Вони свідчать про те, що жінки менш задоволені такими аспектами життя, як суспільна рівність, демократія, економіка, стан освіти та охорони здоров'я. Вони також менш щасливі в моменти, коли їм доводиться стикатися з проблемами, пов'язаними зі здоров'ям. Вони менш щасливі в моменті “тут і зараз” з точки зору відчуття миру і спокою, задоволення, життєрадісності, відчуття себе активними, бадьорими, свіжими, наповненими і рідше відмічають, що жити - це добре. І все ж, у низці досліджень також є докази того, що з точки зору загальної задоволеності життям і щастя, жінки мають вищі показники, ніж чоловіки. Звідси і парадокс: жінки виявляються як більш, так і менш «щасливими», ніж чоловіки, залежно від того, який показник благополуччя використовується [36].

Щодо одруження та дітей та впливу цих факторів на суб'єктивне благополуччя жінок, також відбувається багато змін. Дослідник Долан

зазначає, що одружені чоловіки, як правило, щасливіші через зменшення ризиків, але шлюб, очевидно, не так позитивно впливає на здоров'я жінок - за винятком того, що заміжні жінки середнього віку мають підвищений ризик як психічних, так і фізичних захворювань порівняно з їхніми незаміжніми подругами. Долан робить висновок, що «найздоровішою і найщасливішою підгрупою населення є жінки, які ніколи не виходили заміж і не мали дітей» [55]. Це дуже резонує загальноприйнятим уявленням, наприклад, в Україні.

Тож, досліджуючи тему суб'єктивного благополуччя, нам варто заглибитись перш за все в етапи формування феномену як такого. В тому числі прослідкувати історичну тяглість гендерних відмінностей у сприйнятті благополуччя. Першими науковими дослідниками суб'єктивного благополуччя вважаються Е.Дінер, А. Кемпбелл, Н. Бредберн, М. Зелігман, К. Ріфф, П. Конверс, В. Роджерс. Вони досліджували зовнішні та внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя, виявивши, що особистісні характеристики впливають на сприйняття життя не менше, ніж зовнішні фактори, такі, як наявність житла, роботи та ін.

За багатьма об'єктивними показниками, життя жінок в Україні та у світі загалом значно покращилося. Адже склалося так, що дівчата та жінки досить довгий період не мали великої цінності та часто ставали об'єктами товарного обміну. Вони належали своїм батькам, а потім чоловіку і беззаперечно підкорялися їхньому способу життя, причому дії батьків щодо них не підлягали сумніву [34]. Це не могло не залишити відбитків у колективному сприйнятті щастя жінками. У сучасному розвиненому суспільстві жінки отримали офіційні права нарівні з чоловіками, що зробило їхнє життя більш передбачуваним та залежним від власних зусиль. Однак, ряд зовнішніх обставин та особистих викликів, особливо в нашій країні, впливає на цю тенденцію. Спостерігається зниження суб'єктивного благополуччя жінок у різних наборах даних, показниках суб'єктивного

благополуччя, а також у різних демографічних групах та індустріально розвинених країнах. Відносне зниження рівня щастя жінок призвело до зменшення гендерного розриву в рівні щастя, коли у 1970-х роках жінки зазвичай повідомляли про вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з чоловіками. Це зниження продовжується, і формується новий гендерний розрив – із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя у чоловіків [51].

Розширені можливості для жінок мали б підвищити рівень їхнього благополуччя. Однак, відзначається, що з розширенням можливостей для жінок, чоловіки стали не меншими бенефіціарами жіночого руху. Зокрема, багато соціологів стверджують, що розширення можливостей жінок на ринку праці призвело до збільшення загального обсягу роботи, яку виконують жінки.

У книзі Арлі Хохшильд «Друга зміна» стверджується, що рух жінок до оплачуваної робочої сили не супроводжувався зменшенням домашніх справ і, таким чином, вони тепер працюють у «другу зміну» [42]. Зрозуміло, що ці твердження не є однозначними, адже роботизація домашніх процесів та доступ до зручностей зменшують загальний час, що витрачається на «другу зміну» в цілому [43]. Крім того, Блау вказує на збільшення часу, який одружені чоловіки витрачають на хатню роботу, і зменшення загальної кількості відпрацьованих годин (на роботі і вдома) одруженими чоловіками. Однак слід зазначити, що аргументація Хохшильд виходить за межі підрахунку годин у «Другій зміні». Вона стверджувала, що жінки зберегли емоційну відповідальність за дім і сім'ю. Цей момент, мабуть, найкраще ілюструють знайомі фрази про те, що чоловік «допомагає по господарству» або є добрим батьком, коли «нянчить» дітей. Таким чином, навіть якщо чоловіки віддають роботі більше годин, важко визначити, на скільки змістився тягар домашніх обов'язків, оскільки виміряти емоційну, а також фізичну роботу по

облаштуванню дому - набагато складніше завдання. Стаття Алана Крюгера проливає світло на це питання, досліджуючи ступінь приємності та неприємності у повсякденній діяльності. Припускаючи, що задоволення від діяльності не змінилося, він дійшов висновку, що новий набір повсякденних занять для жінок залишив їхнє гедоністичне задоволення незмінним. Однак у чоловіків спостерігається чисте збільшення приємності щоденних занять. Так, згідно з Крюгера, між 1966 і 2005 роками чоловіки стали жити краще порівняно з жінками [47].

Останні дослідження в Україні демонструють, що третина населення має рівень благополуччя та якості життя нижче середнього або низький, особливо жінки масово мають симптоми, пов'язані з депресією. Досліджувані вказують на проблеми зі сном, сумний настрій, постійне хвилювання, втому, проблеми з концентрацією, різкі зміни настрою, а також біль у тілі або головний біль, апатію, проблеми з пам'яттю, відчуття безвиході, нав'язливі думки, імпульсивну чи агресивну поведінку, почуття провини. Ці спостереження приводять до висновку, що жінки є більш вразливими, їх благополуччя є нижчим.

Попри важкі обставини повномасштабної війни суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя українців є досить високою – 6,7 бала з 9 можливих [17]. Це характерно для всіх демографічних груп і регіонів. Найбільший внесок у відчуття психологічного благополуччя припадає на складову самооцінки (позитивне ставлення респондентів до самих себе). У той же час інструментальні складові благополуччя, такі як здатність до саморегуляції емоцій та опанування складними емоційними станами (емоційна складова) або здатність справлятися з життєвими викликами (складова життєстійкості) оцінюються гірше. Така ситуація свідчить про те, що фаза психологічної мобілізації в суспільстві у зв'язку з війною ще триває, але ресурсів для її подальшого підтримання може бракувати.

У сучасному світовому контексті психічне здоров'я стає все більшим викликом, інтересом та проблемою. Вивчення суб'єктивного благополуччя у жінок набуває особливого значення в контексті клінічної психології, адже є показником ризиків патологічних змін. Жінки відіграють ключову роль у сімейному та соціальному житті, і їхнє психічне становище має прямий вплив на якість життя всього суспільства. У цій роботі ми розглянемо актуальність дослідження суб'єктивного благополуччя у жінок з точки зору клінічної психології.

Дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя у жінок дозволить виявити можливі гендерні відмінності у сприйнятті та досвіді благополуччя. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психокорекційних програм, спрямованих на підвищення якості життя жінок.

Об'єктом дослідження є суб'єктивне благополуччя жінок у віці від 18 до 45 років.

Предмет дослідження - психологічні особливості жінок від 18 до 45 років.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні зв'язку суб'єктивного рівня благополуччя з емоційним інтелектом та навичками усвідомленості у жінок віком від 18 до 45 років.

Відповідно до мети, були поставлені наступні **завдання** дослідження:

1. Дослідити теоретико-методологічні засади психологічних особливостей зв'язку рівня благополуччя з рівнем розвитку емоційного інтелекту та навичками усвідомленості.
2. Визначити рівень суб'єктивного благополуччя, показник позитивного ментального здоров'я, емоційного інтелекту, майндфулнес, типів особистості.

3. Визначити кореляції між суб'єктивним благополуччям, емоційним інтелектом, типами особистості та навичками усвідомленості.
4. Емпірично дослідити зв'язок рівня благополуччя з рівнем емоційного інтелекту, рівнем розвитку навичок усвідомленості та типами особистості.
5. Розробити рекомендації для підвищення суб'єктивного благополуччя для психо-едукативних програм.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених задач були обрані теоретичні та емпіричні методи а саме:

1. **Теоретичні:** аналіз, синтез та узагальнення матеріалів наукової літератури на теми благополуччя, суб'єктивне благополуччя, емоційний інтелект, майндфулнес, усвідомленість, соціально-емоційні навички, особистісні характеристики
2. **Емпіричні:** анкетування, психологічне тестування

Емпіричні методи психологічного тестування включали використання психодіагностичних методик “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” (адаптація Карамушки Людмили, Терещенко Кіри, Креденцер Оксани), “Шкала позитивного ментального здоров'я” (адаптація Карамушки Людмили, Терещенко Кіри, Креденцер Оксани) [12], “Тест емоційного інтелекту EQ” (Н. Холла) [23], “П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)” (адаптація Каплуненко Я. Ю., Кучина В. В.) [56] , “П'ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п'ятірка” (модифікація А.Г. Грецова)” [35].

Методи обробки даних - кількісна та якісна обробка результатів, математичні методи для обробки результатів анкетування та результатів психодіагностування: описові статистики, графіки частот, кореляційні

коефіцієнти Спірмена та Пірсона та факторний аналіз. Обробка даних здійснювалась за допомогою ПЗ Jamovi та табличного редактора Google Sheets.

Характеристика групи (вибірки) дослідження. У дослідженні взяли участь чоловіки та жінки у кількості 124 особи віком від 18 до 45 років. Вибірка є неоднорідною за демографічними ознаками (вікова група, сімейний стан, кількість дітей).

Теоретична та практична значущість роботи полягає в тому, що вона дозволяє розкрити соціально-емоційні навички людей, що мають високий рівень суб'єктивного благополуччя. Це дослідження має практичне значення для психологічної практики, оскільки розуміння того, які фактори усвідомленості, складові емоційного інтелекту та особистісні характеристики найбільше корелюються з благополуччям, дозволяє розробити едукативні та тренінгові програми.

Висновки, що будуть зроблені в ході роботи, допоможуть розробити структуру освітньо-психологічної програми для жінок з акцентом на розвиток соціально-емоційних навичок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК

1.1 Визначення благополуччя та поняття суб'єктивного благополуччя

Визначення слова “благополуччя” часто пов’язане з більш повсякденним терміном - “щастя”. Цікаво, що дослідників цього феномену можна шукати серед перших відомих нам філософів до сучасних офіційних інституцій, що досліджують складові та чинники благополуччя.

Гедоністичний підхід користується найбільшою популярністю серед класичних теорій, але існують й альтернативні погляди, які розглядають щастя з більш глибоких перспектив. Арістотель, наприклад, вважав щастя (евдемонію) станом, який виходить за рамки простого задоволення потреб. Він аргументував, що справжнє щастя полягає у розвитку та реалізації особистісного потенціалу, а не у миттєвому задоволенні. Згідно з Арістотелем, досягнення щастя вимагає життя згідно з моральними та етичними принципами. Він вважав, що щастя виявляється через заняття, які надають цінність та гідність, водночас сприяючи особистісному зростанню та самореалізації. Евдемонічний підхід виділяє щастя з суб'єктивного благополуччя, акцентуючи на важливості життя в гармонії з моральними цінностями та досягненні вищих життєвих цілей, а не просто на задоволенні особистих бажань та потреб. Відповідно, представники цього підходу відмежовують істинне щастя від моментальних насолод та бачать його як досягнення цілісного життя, розвитку потенціалу та дотримання етичних норм [1].

Однак, необхідно враховувати й інші перспективи вивчення щастя та благополуччя. Екзистенційний та гуманістичний підходи відіграють

ключову роль у підкресленні значення самоактуалізації, пошуку сенсу та особистісного зростання для досягнення щастя. Ці напрямки підкреслюють важливість розвитку особистості, вираження себе та відповідності між особистими цінностями та потребами.

Продовжуючи дослідження філософських витоків неможливо не згадати про Арістіппа. Філософ Арістіпп стверджував, що справжнє щастя людини досягається через набуття задоволень. Аристотель і Платон вказували на те, що щастя впливає з чесноти та морально високого способу життя. Джон Локк акцентував увагу на значущості свободи волі, тоді як Фрідріх Ніцше підняв питання про важливість людського прагнення до самоствердження і задоволення особистісних потреб. Віктор Франкл вважав, що головною рушійною силою життя є не самі дії людей, а їхнє прагнення знайти і реалізувати сенс життя, що є основою задоволення та щастя [31]. Ці підходи формують різнобарвний філософський фундамент для розуміння психологічного благополуччя. Соня Любомирські також досліджувала тему щастя з психологічної точки зору, аналізуючи гендерні розбіжності у сприйнятті щастя, вплив матеріальних благ на почуття задоволення життям та зв'язок між щастям і здоров'ям. Деніел Канеман разом з Едом Дінером зосередились на вивченні економічних та психологічних детермінант щастя, включаючи аналіз ефективності фінансових ресурсів як інструменту для досягнення благополуччя, а також вплив високих доходів на особистісне щастя.

В психологічній науковій спільноті виділився термін “суб’єктивне благополуччя”. В дослідженнях М. Зелігмана та С. Петерсона (2003) [53], С.Любомирські та ін. (2005)[2] виділено фактори, що впливають на загальний рівень суб’єктивного благополуччя. Зокрема, це рівень освіти, рівень соціальної підтримки, соціальний статус, задоволеність роботою та сімейним життям.

В науковій сфері вивчення благополуччя виділилось як галузь в 60-х роках ХХ століття, базуючись на засадах гуманістичної та позитивної психології. Щоправда, і досі різноманіття понять (таких як “суб’єктивне благополуччя”, “щастя”, “психологічне благополуччя”, “задоволеність життям”), які на перший погляд ідентичні, мають вагомі відмінності. А це створює ряд ускладнень та непорозумінь у дослідницькій та експериментальній роботі [15;87-96].

Першими науковими дослідниками суб’єктивного благополуччя вважаються Е.Дінер, А. Кемпбелл, Н. Бредберн, М. Зелігман, К. Ріфф, П. Конверс, В. Роджерс. Вони досліджували зовнішні та внутрішні чинники суб’єктивного благополуччя, виявивши, що особистісні характеристики впливають на сприйняття життя не менше, ніж зовнішні фактори, такі, як наявність житла, роботи та ін.

А.В. Шамне доповнив описові характеристики терміну “суб’єктивне благополуччя”, пов’язавши його з ціннісно-смысловими орієнтаціями на різних етапах життя. Він стверджував, що на задоволення життям та собою великою мірою впливає оточення, в якому соціалізується особистість [33].

Мартін Зелігман, один із засновників позитивної психології, зробив значний внесок у вивчення істинного щастя, визначаючи три основні форми життя, що сприяють цьому стану:

1. Приємне життя - цей аспект орієнтований на досягнення позитивних емоцій та задоволення, що нагадує гедоністичні цінності, де пріоритетом є задоволення основних потреб та отримання насолоди.
2. Хороше життя - фокусується на використанні особистих сильних сторін для занять, що приносять задоволення та стан потоку. Тут ключове значення має розвиток і використання власних здібностей в активностях, які залучають і зосереджують.

3. Осмислене життя - передбачає використання своїх сильних сторін для служіння більш високим цілям, ідеям чи суспільству. Цей аспект включає внесок у щось більше, ніж власна особистість, і спрямований на досягнення глибшого сенсу життя та задоволення від власного вкладу в загальне благо.

М. Зелігман акцентує увагу на різноманітності форм щастя, які виходять за межі простого задоволення потреб, охоплюючи елементи задоволення, самореалізації, зосередженості та осмислення. Результати досліджень позитивних психологів, включаючи самого Зелігмана, вказують на те, що особи, які задовольняють свої базові гедоністичні потреби, можуть відчувати миттєве задоволення та позитивні емоції. Проте, ті, хто живе згідно з "евдемонічним" підходом, зазвичай відчують більше щастя та задоволення життям у довгостроковій перспективі. Зелігман підкреслює, що для повноцінного щастя важливою є одночасна присутність і сенсу (мети), і потоку (задоволення від процесу).

Мартін Зелігман підкреслює значення одночасної наявності сенсу (цілей, мети) та потоку (почуття залученості, задоволення від діяльності) для досягнення справжнього щастя. Важливо мати життєві цілі, які надають глибинний сенс існуванню, та займатися активностями, які приносять задоволення під час їхньої реалізації [53].

За концепцією Н. Брадрурна [38] відносна сила позитивного та негативного афектів впливає на суб'єктивне благополуччя. Простими словами, чим більше людина фокусується на позитивних подіях, тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя вона має. П. Коста та Р. Мак-Край [45] висунули гіпотезу про те, що людина здатна самостійно врівноважувати емоційний афект, надаючи перевагу позитивним подіям та проживаючи їх з особливою увагою. Проте відсутність негативних подій не матимуть особливого впливу на суб'єктивне благополуччя, адже саме

контраст того, що переживається, різний спектр емоцій, дозволяє помічати, а відтак - свідомо обирати та керувати рівнем благополуччя.

Керол Ріф вивчала, як суб'єктивне благополуччя впливає на різні аспекти життя, включаючи сімейні стосунки, професійну діяльність та освітній процес. Її робота, як і дослідження інших вчених, сприяє глибшому розумінню цієї важливої теми. Результати цих досліджень спонукають розробку нових стратегій для підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, що, у свою чергу, позитивно впливає на якість життя людей [52].

Отже, ми бачимо, що розглядати термін “благополуччя” можна з декількох кутів, адже він відноситься до усіх соціально-гуманітарних наук. Досить логічно розмірковувати про благополуччя, керуючись фізичними, культурними, економічними, соціальними, духовними та психологічними чинниками. Прийнято також розділяти аспекти благополуччя на дві основні групи: *об'єктивні та суб'єктивні*. До *об'єктивних* справедливо можна віднести ті показники, які ми можемо оцінити кількісно. Це насамперед показники фізичного здоров'я, рівень матеріальне забезпечення та інші показники успішності. До *суб'єктивних* аспектів благополуччя дослідники відносять власне переживання людиною благополуччя. Це більшою мірою про те, як людина сприймає та оцінює власне життя, чи має сенси, які наповнюють емоційно кожен день.

Саме **суб'єктивні аспекти благополуччя** вивчає психологічна наука. Наприклад, Е. Дінер висловлювався про те, що психологічна наука докладає великих зусиль, аби зрозуміти, як людина оцінює своє життя, на що спирається, та які наслідки має ця оцінка [40].

Загалом в зарубіжній літературі можна виділити чотири категорії теорії, що пов'язані з формуванням суб'єктивного благополуччя: теорії досягень та прихильності (зосереджується на поясненні цілей, потреб та дій), теорії особистої орієнтації (акцентується на вивченні темпераменту та

переналаштуванні особистісних орієнтацій у зв'язку зі зміною обставин), оцінні теорії (як особисте сприйняття благополуччя пов'язане з вихованням та соціалізацією) та емоційні теорії (зосереджені на афективному аспекті благополуччя).

Науковці виділяють також *короткострокові* та *довгострокові* чинники впливу на благополуччя. Короткострокові перш за все пов'язані з подіями, які відбуваються, емоціями, що їх супроводжують. А довгострокові відповідно пов'язані з більш стійкими проявами, такими як характер, темперамент, самооцінка, життєві цілі, цінності та сенси.

Поняття «суб'єктивне благополуччя» досліджується в якості головного конструкту нового напрямку – психології благополуччя [41]. Воно включає афективний компонент – переживання позитивних чи негативних емоцій та когнітивний компонент – особисті судження стосовно задоволення від життя в цілому. У сукупності тверджень шкали маємо більшість компонентів (ознак) моделі психологічного благополуччя К.Ріфф, яка виокремлює 6 компонентів благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, керування середовищем, автономія, цілі у житті та психологічне зростання як наслідок відповідей на екзистенційні виклики життя [38]. Шкала конвергує з ідеями сучасного психологічного напрямку – позитивної психології (М.Зелігман, К.Петерсон), які ставлять перед собою завдання визначення механізмів і чинників повноцінного життя людини, переходу особистості у стан повноцінного функціонування [39].

Дослідники виділяють: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність,

займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) [9].

У нашій роботі ми хочемо зосередитись на дослідженні саме психологічного аспекту суб'єктивного благополуччя та його особливостях у жінок. Узагальнюючи тему суб'єктивного благополуччя, хочеться підкреслити важливість високого рівня благополуччя. Науковці та керівники держав прагнуть систематично працювати над підвищенням рівня благополуччя у громадян. Через те, що щасливі люди - креативні, відкриті, гнучкі та комунікативні, орієнтовані на відносини, вони більш схильні до альтруїзму. І саме таке суспільство здатне створювати умови для розвитку в усіх сферах життя.

1.2 Гендерні особливості суб'єктивного благополуччя, емоційного інтелекту, типів особистості та навичок усвідомленості

У соціально-психологічних концепціях гендеру використовуються поняття "фемінний" та "маскулінний" для визначення культурно-символічних аспектів жіночності та чоловічості. Ці категорії не протиставляються одна одній, але розглядаються як комплекс незалежних характеристик, які можуть бути присутніми у поведінці особи незалежно від її біологічної статі. Маскулінність та фемінність розуміються як нормативні уявлення про фізичні, психічні, та поведінкові ознаки, що традиційно асоціюються з чоловіками та жінками відповідно. Саме тому в дослідженні поняття "жінки" та "чоловіки" ми будемо використовувати умовно.

Чоловіки та жінки можуть відрізнятися за фізичними характеристиками, психічними властивостями та за своїми інтересами та

заняттями. Втім, значній кількості чоловіків досі може бути складно прийняти жіночі риси характеру та відкрито демонструвати їх у соціальній взаємодії, оскільки це може сприйматися як загроза для їхньої чоловічої ідентичності та гідності.

Гендерні риси є багатогранними і багатовимірними. З одного боку, чоловіча фізична конституція може супроводжуватися жіночими емоціями і почуттями і навпаки, залежно від конкретних обставин та контексту діяльності. З іншого боку, чоловіки та жінки можуть проявляти різні рівні маскулінності та фемінності, що формують їхні поведінкові особливості [8].

Уявлення про емоційну компетентність чоловіків та жінок часто ґрунтується на стереотипах. Загальноприйнято, що жінки краще відчують та аналізують емоції, як власні, так і чужі, в той час як чоловіки здатні керувати та контролювати свої емоційні прояви. Експериментальні дослідження частково підтверджують ці погляди. Водночас, різниця між чоловіками та жінками у цій сфері частіше виявляється на якісному, а не кількісному рівні, як вказують як популярні, так і наукові дослідження в галузі психології.

Свідомість емоційних відчуттів залежить від вікових та статевих факторів. Зокрема, дослідження показують, що у віці 10-11 та 14-15 років дівчата схильні переживати радість, в той час як хлопці частіше відчують гнів і печаль, хоча з віком ці емоції стають більш притаманними і жінкам (ДоСЕЕН) [58].

Жінки в усіх вікових категоріях мають схильність до більшого переживання страху, зокрема "страху перед успіхом", який може асоціюватися з потенційною втратою жіночності та значущих соціальних зв'язків. Чоловіки, у свою чергу, часто відчують "страх перед потенційною агресивністю", що може викликати емоційну напругу і несподівані вибухи агресії.

Жінки зазвичай відчують більше тривоги, незалежно від віку. Щодо розуміння причин переживання базових емоцій, жінки схильні пов'язувати печаль з втратою особистісної ідентичності у взаєминах, а чоловіки – з втратою контролю над обставинами. Чоловіки тенденційно приписують причини своїх переживань гніву та страху міжособистісним конфліктам, тоді як жінки більше зосереджуються на власних почуттях і настроях.

Саморегуляція та вираження емоцій. Емоційні особливості чоловіків та жінок часто пов'язані з традиційними уявленнями про маскуліність та фемінінність. Емоції традиційно розподіляються на «чоловічі» (гнів, гордість, презирство) та «жіночі» (страх, тривога, печаль, збентеження, сором), де чоловічі емоції асоціюються з активними діями та контролем над ситуацією, а жіночі – з пасивністю та нездатністю вплинути на обставини.

Вираження цих емоцій суттєво визначається соціальними стереотипами. В приватних ситуаціях статеві відмінності у вираженні емоцій майже не проявляються, тоді як у публічних контекстах стереотипні емоційні реакції стають значно виразнішими. Крім того, існує загальний тренд щодо саморегуляції емоцій, де чоловіки зазвичай стримують прояви симпатії та печалі, а жінки — прояви гніву. Це пов'язано з очікуваннями суспільства: чоловікам необхідно демонструвати стриманість, аби не виглядати слабкими у конкурентному середовищі, в той час як для жінок важливо підтримувати гармонійні взаємини у сімейному колі, уникаючи гніву.

Особливості прояву гніву також змінюються з віком. До 10 років діти обох статей схожі у своїх емоційних реакціях, але з віком дівчата розвивають більш складні вербальні та невербальні способи вираження емоцій, тоді як хлопці можуть продовжувати проявляти гнів через фізичні дії, що відображає виховання згідно з гендерними стереотипами. Також

чоловіки та жінки реагують гнівом на різні подразники у міжособистісних стосунках: жінки частіше реагують на зраду та необгрунтовану критику, тоді як чоловіки — на поганий настрій та відсутність уваги з боку своїх партнерів.

Управління стресом. Дослідження стресорів, які впливають на чоловіків та жінок, виявляють значні відмінності у їх емоційному сприйнятті та реакціях. Для чоловіків більш стресогенними є ситуації, що вимагають вияснення стосунків, фізична неадекватність, вираження емоцій, підпорядкування жінкам, інтелектуальна неповноцінність та невдача у діяльності. Жінки, з іншого боку, відчують стрес у зв'язку з хронічною нестачею часу, рольовими конфліктами між домашніми та професійними обов'язками, ймовірністю не емоційних стосунків, страхом непривабливості, ймовірністю опинення в ролі жертви, а також страхом агресивної поведінки або бути сприйнятою як не турботлива.

Психологічна реакція на стрес може залежати від обраного стилю захисту або копінгу. Жінки часто використовують такі механізми:

1. Ідентифікація - привласнення привабливих якостей іншої особи для покращення власного образу.
2. Раціоналізація - логічне виправдання власних дій та почуттів із приховуванням істинних мотивів, наприклад, жінка може змінювати власну поведінку, щоби уникнути стереотипу «залізної леді» у професійній сфері.

Чоловіки ж частіше використовують витіснення - навмисне неусвідомлення або ігнорування емоційних мотивів, які можуть бути визнані негативними або неприйнятними. Це може проявлятися у уникненні ситуацій, що провокують страх, наприклад, публічні виступи або конфлікти. Така псевдонерозумність допомагає чоловікам відчувати себе в безпеці від внутрішнього конфлікту.

Розуміння цих відмінностей допомагає краще підходити до вирішення проблем стресу в різних соціальних та професійних контекстах, забезпечуючи більш ефективні стратегії підтримки для кожної статі.

Інтуїтивне розуміння емоцій інших. Жінки часто проявляють більшу здатність до інтуїтивного розуміння емоцій інших осіб, що може бути зумовлено їх більш багатим емоційним досвідом. Вони використовують цей досвід для того, щоб краще інтерпретувати та розуміти емоційну поведінку оточуючих. Це також може бути пов'язано з більшою схильністю до емпатії, яку часто сприймають як особливу рису жіночої поведінки, що проявляється у відсутності прямої агресії і більш вираженому піклуванні про інших, особливо у довгострокових близьких відносинах.

Існує також погляд, що здатність жінок до емпатії може сприйматися помилково як вища через соціальні стереотипи, що асоціюють жінок із доглядом і піклуванням. З іншого боку, чоловіки частіше проявляють допомогу незнайомим особам, що може вказувати на різні способи виявлення емпатії та допомоги між статями. Ці відмінності можуть бути не стільки пов'язані з емоційними здібностями, скільки з моральними установками та соціально очікуваною поведінкою.

Важливо враховувати ці аспекти, аналізуючи як суспільні стереотипи, так і особистісні характеристики, можуть впливати на сприйняття та поведінку людей у різних ситуаціях.

Вміння встановлювати емоційний контакт. Здатність жінок до встановлення емоційного контакту, особливо в складних чи конфліктних ситуаціях, може бути пов'язана з їхніми ранніми досвідами в дитинстві. Часто дівчата грають у ігри, які включають догляд та взаємодію, наприклад, з ляльками, що сприяє розвитку емоційної чутливості та вміння емпатійно реагувати на почуття інших. Ці ранні ігрові активності можуть

закладати фундамент для більш глибокого розуміння емоційних станів інших осіб та кращої взаємодії з ними у майбутньому.

На відміну від цього, традиційні "хлоп'ячі" ігри часто зосереджені на діях, змаганнях та фізичній активності, які менше сприяють розвитку вмінь розпізнавати та ефективно реагувати на емоції інших. Внаслідок цього, деякі чоловіки можуть мати обмежений досвід у сфері емоційного реагування, що ускладнює їх здатність до адекватного відгуку на емоційний дискомфорт інших осіб.

Ці відмінності у вихованні та соціалізації можуть глибоко впливати на міжособистісні взаємодії дорослих чоловіків та жінок, підкреслюючи значення ранніх впливів на формування емоційної компетентності та поведінки.

Від дитинства дівчата мають тенденцію розвивати більш довірливі взаємини порівняно з хлопчиками, і ця здатність до побудови міцних дружніх стосунків часто продовжується в дорослому віці. Раннє формування близьких дружніх відносин із представниками протилежної статі також спостерігається більше у дівчат, ніж у хлопців. Ця властивість відображає глибоке розуміння емоційних потреб інших і сприяє побудові довготривалих соціальних зв'язків. Коли мова йде про емоційний контакт, особливо у різностатевих групах, жінки зазвичай використовують менш прямі, але більш ефективні стратегії спілкування. Вони проявляють більшу тактовність і менше самовпевненості в розмові, частіше ставлять питання, що допомагає їм зберігати діалог і розуміти глибші емоційні стани співрозмовника. Цей підхід не тільки сприяє поглибленню взаєморозуміння, але й зміцнює соціальні зв'язки, оскільки таке спілкування зазвичай сприймається як уважне та чуйне.

Ключовими аспектами задоволеності життям часто вважаються шлюб, сімейні зв'язки, дружба, соціальні контакти та кар'єрні досягнення.

Загалом, люди, що є щасливими у своїх шлюбах та сімейних відносинах, відчують вищий рівень життєвої задоволеності. Стабільні сімейні та дружні стосунки забезпечують емоційну підтримку, допомагають впоратися із стресами та підвищують самооцінку, вважаючи тісне спілкування необхідною людською потребою. Хоча в той самий час в сучасній науці досліджується протилежний феномен, коли жінки (особливо у високорозвинених країнах, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо вони неодружені та не мають дітей.

Щодо професійної сфери, задоволення від роботи може стати важливим джерелом позитивних емоцій, а безробіття часто призводить до незадоволеності. У професійному середовищі роботу чоловіків часто оцінюють вище і краще оплачують, ніж аналогічну роботу, виконану жінками. Жінки рідше отримують визнання та матеріальну винагороду за свою працю, а також стикаються зі зниженою оцінкою своїх знань і компетенцій. Стереотипи про те, що чоловіки краще підходять для ролей лідерів та менеджерів, досі міцно тримаються в суспільстві, навіть якщо фактичні дані не підтверджують наявності відмінностей у лідерських здібностях між статями.

Мотивація до досягнень, як її окреслив Д. МакКлелланд, полягає у прагненні до "змагання зі стандартом досконалості", де основною метою є перевершення інших та досягнення високих результатів. Відповідно до досліджень МакКлелланда, він спочатку трактував гендерні відмінності як більше бажання жінок до належності, ніж до успіху. Однак ця точка зору піддавалася критиці в подальших дослідженнях, які стверджували, що кар'єрні обмеження для жінок частіше зумовлені культурними стереотипами про гендерні ролі, ніж відсутністю амбіцій.

Загалом виявилось, що чоловіки мали вищі показники у сфері конкурентоспроможності та професіоналізму, тоді як жінки вище оцінювали свою працездатність. Спенс та Хелмрайх також зафіксували, що

чоловіки і жінки мають порівняні показники мотивації до досягнень. М. Хорнер ввела теорію "мотиву уникання успіху" для пояснення, чому жінки можуть відчувати тривогу в конкурентних ситуаціях, особливо коли вони включають значущих чоловіків. Хорнер стверджувала, що така тривога могла бути викликана страхом перед можливими негативними наслідками, такими як втрата жіночності та соціальне несхвалення [10].

Загалом, успіх жінок часто сприймається через призму негативних стереотипів, що є прийнятими в суспільстві для обох статей.

Ці дослідження свідчать про те, що необхідно звертати увагу на розрізнення між стереотипами і реальними здібностями та навичками, а також працювати над усвідомленням гендерних упереджень у суспільстві. Це може включати розвиток програм і політик, спрямованих на зменшення гендерних нерівностей у різних сферах життя, включаючи професійну сферу, освіту та культуру в цілому.

1.3 Теоретичні аспекти та актуальні дослідження зв'язку соціально-емоційних навичок та суб'єктивного благополуччя

Соціально-емоційні навички - це об'єднує поняття, яке використовується для узагальнення індивідуальних емоційних здібностей та рис характеру, які можна розвивати протягом життя. Вони важливі для навчальних та професійних досягнень, соціальних відносин і згуртованості, конкурентоспроможності, активної громадянської позиції й благополуччя людини загалом. Соціально-емоційні навички охоплюють поведінкові моделі, внутрішній стан, підходи до вирішення завдань, здатність керувати діями, здатність розуміти та керувати емоційними станами, уявлення про себе та світ, що втілюються в стосунках людини з оточенням.

Духовна сфера та сфера соціальних відносин відносяться до факторів, що мають найбільший вплив на суб'єктивне благополуччя. Адже

саме в цих сферах відбуваються сенсо-творчі процеси, вони допомагають включити мотивацію на розвиток та досягнення цілей.

«Увага йде попід руку з любов'ю» — так написали Деніел Гоулман та Пітер Сенке ще у 2014 році у книзі «Потрійний фокус». Там ідеться про аналогічні речі: як по-новому розвивати людей, з акцентом на нові виклики, з якими людство раніше не стикалося. Деніел Гоулман також широко відомий як автор книги «Емоційний інтелект». Він досліджував, які саме soft skills потрібно розвивати в сучасних дітях, щоб дати запоруку життєвого успіху [8]. Переймаючись цим, він став автором програми CASEL — проект на підтримку академічного, соціального та емоційного навчання. В Україні він відомий як СЕН, тобто соціально-емоційне навчання.

Вона включає в себе доведені факти про важливість усвідомленого дихання, усмішки, медитації та безпосереднє сприйняття світу. Автор підкреслює, що єднання з усім світом може стати не лише порятунком у складних ситуаціях, але й стратегією для всього життя, яка дозволяє подолати невпевненість, гнів і депресію, налагоджувати стосунки з природою і самими собою, активно допомагати іншим, повністю відчувати та радіти життю [24].

«Майндфулнес» зараз часто використовується як загальний термін для практик уважності або усвідомленості. Зазвичай він стосується практик, які передбачають увагу як до зовнішніх, так і до внутрішніх тілесних відчуттів або ментальних змістів, з певними установками та намірами. Уважність також іноді розглядають як процес, стан душі та/або рису. Хоча робоче визначення, запропоноване Джоном Кабат-Зінном («усвідомлення, яке виникає через сфокусовану увагу, в теперішньому моменті, і неупереджене розгортання досвіду момент за моментом» [46], часто зустрічається в небуддійських контекстах, загально визнано, що це визначення не є вичерпним або ексклюзивним. Аналогічно, в буддистській

традиції не існує єдиного узгодженого визначення, теорії або розуміння терміну «майндфулнес».

Історично майндфулнес вважався фундаментальними для споглядального життя і, як правило, практикувалися в поєднанні з іншими практиками, які зміцнюють здорові якості, такі як доброта і співчуття, або для підготовки і підтримки медитацій, які дають уявлення про природу «я». Можна стверджувати, що такі психологічні процеси, як нереактивна увага і пов'язані з нею метакогнітивні (інтроспективні) навички, що розвиваються через усвідомленість, задіяні і розвиваються в інших формах медитації, в тому числі в тих, що розвивають орієнтацію на чесноти і самодослідження. Таке широке застосування уважності в різних видах медитації може бути однією з причин, чому термін «уважність» зараз часто використовується в значенні, що включає або передбачає інші медитативні практики, наприклад, ті, що розвивають співчуття або прозріння.

Практики майндфулнесу на Заході давно використовується мільйонами людей від хронічного стресу і депресії, що є чи не найпоширенішим недугом сучасного світу. Останні 6 років і в Україні вона стрімко стає популярною. В УКУ навіть є психологічний факультет, де вивчається саме майндфулнес підхід. Одним із фундаторів «терапії усвідомленості» є професор Марк Вільямс. Разом із доктором Денні Пенманом вони написали книгу, що рекомендована британським міністерством охорони здоров'я для лікування депресій і запобігання їм. Ця терапія майже десятиліття використовується в західній медицині для успішного лікування хворих на депресію та підтримки здоров'я людей, схильних до депресивних станів. У книжці запропонована восьми-тижнева програма засвоєння терапії. Доведено, що позитивно впливає на здоров'я, відчуття благополуччя та щастя будь-якої людини. Це спосіб життя, якому вже тисячі років. Про цю практику часто говорять як про «серце буддистської медитації», хоча її сутність, що стосується уваги та

усвідомлення, вважається універсальною [4]. Численні дослідження підтверджують, що регулярна практика усвідомленості (майндфулнес) дозволяє знизити тиск і ризик гіпертонії, зміцнити імунітет і підвищити загальний рівень здоров'я, знизити рівень стресу, неспокою, дратівливості й запобігти депресії, розвинути пам'ять, творчі здібності, реакцію, увагу і самоконтроль, тренувати свою психічну і фізичну витривалість. Чи впливає це на суб'єктивне благополуччя, спробуємо подивитись за допомогою емпіричного дослідження.

Активна інтеграція методу майндфулнес у психологічну та психотерапевтичну практики потребувала розроблення інструментарію для його вимірювання. За останні 20 років було розроблено достатньо широкий спектр тестових методик вимірювання цієї здатності, більшість з яких показали високу валідність і надійність, але разом із тим вони дещо відмінні за своєю структурою та методологічним підґрунтям. Зокрема у різних підходах до вимірювання усвідомлення можна виокремити два основних акценти – розуміння усвідомлення як стану або особистісної риси, та розгляд його як комплексу здібностей, які забезпечують процес усвідомлювання у конкретний момент часу. Перший із зазначених підходів відображають Фрайбургський опитувальник усвідомлення (FMI), Кентуккський опитувальник навичок уважності (KIMS), Шкала когнітивного та афективного усвідомлення (CAMS) тощо. Другий – опитувальники, які акцентують уважність як внутрішній стан людини, що має тимчасові характеристики, до них, зокрема належить Торонтівська шкала усвідомлення (TMS) і досить відома Шкала усвідомлення та уваги (MAAS). Компоненти уважності, на яких роблять наголос опитувальники також дуже різноманітні. Так, наприклад, TMS вимірює допитливість і децентрацію; MAAS – увагу й обізнаність; FMI і KIMS вимірюють уважність як неієрархічний конструкт [2].

Опрацювавши теоретичні джерела, ми можемо дозволити собі виділити основні складові соціально-емоційних навичок: увага, співпереживання (етична чутливість), стійкісно- та травмоорієнтовані практики, усвідомлення взаємозалежності та системне мислення (компонент якого — критичне мислення), недискримінація та справедливість. Проявляються через усвідомлену емоційну складову та діяльність, залученість (емпатію та активність). Прикладом усвідомленої дії може бути ситуація, коли жінкам кажуть: не плач. Натомість важливо усвідомлювати, що з ними відбувається. Просто забороняючи, ми заперечуємо емоції, піклуючись про власний комфорт. Навчання та розвиток навички передбачає опрацювання досвіду: чому виникло таке почуття, як, наприклад, сум/злість/страх, чому захотілося плакати, як із цим обходитися. Цей процес називається саморегуляцією.

Саморегуляція - це здатність контролювати свої емоції та дії відповідно до поставлених цілей. Люди з високим рівнем саморегуляції зазвичай мають більше суб'єктивного благополуччя через більшу ефективність в управлінні стресом, конфліктами та досягненні поставлених цілей. Дослідження показують, що люди з розвиненою саморегуляцією мають більшу ймовірність досягти внутрішнього спокою та задоволення від життя.

Соціально-емоційні навички мають три рівні (особистісний, соціальний, системний) і три принципи (усвідомленість, співпереживання (і до себе, і до інших), залученість) дають у результаті всі навички. Скажімо, співпереживання на різних рівнях розглядається як:

- співпереживання собі (адже зрозуміти іншого можна, лише коли вмієш добре рефлексувати, пізнавати себе);
- емпатія до іншого;
- системне мислення та усвідомлення власного внеску в загальний результат (це наша спільна справа).

Теорія заданих значень припускає, що вплив зовнішніх обставин діє лише деякий час, а потім повертається до початкового (базового) рівня, який визначається генетикою та особистістю [16]. На основі теорій особистості Грея та Ларсона було припущено, що інтроверти більш чутливі до приємних стимулів, а невротичні люди частіше реагують на неприємні стимули [32].

Екстраверсія - інтроверсія. Це спрямованість особистості на зовнішній або свій внутрішній світ. У першому випадку людина товариська, оптимістична, активна, любить повеселитися, більш продуктивно виконує будь-яку роботу в компанії, ніж на самоті. У другому – людина стримана, критично мисляча, відчужена, орієнтована не на спілкування, а на справу. Такій людині складніше в колективі, по натурі вона індивідуаліст. Вона знаходить себе в діяльності, що не вимагає інтенсивного спілкування.

Нейротизм - емоційна стійкість. Це показник емоційної стабільності. Емоційно стійкі люди проявляють спокій і впевненість, не схильні до бурхливого прояву почуттів, навіть дещо «товстошкірі». У них підвищена стресостійкість, вони продуктивно працюють в напружених ситуаціях. Ті ж, кому притаманний високий нейротизм, бурхливо реагують на будь-які життєві події, емоційні, менш стійкі до стресу. Але в той же час це люди більш чуйні, динамічні. Високі бали свідчать про нейротизм.

Відкритість новому досвіду – обмеженість (вузькість інтересів). У першому випадку людина легко сприймає все те нове, що з'являється навколо, демонструє цікавість, гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильна до творчості. Але це може обернутися деякою «поверховістю», нестійкістю переконань і інтересів. У другому випадку людина насторожено ставиться до всього нового і несподіваного, віддає перевагу стабільності, важко змінює свої принципи і переконання. Їй важко

орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, вона любить стабільність і прагне забезпечити її у своєму житті.

Сумлінність - безтурботність. Сумлінні люди, як правило, старанні, пунктуальні, цілеспрямовані, надійні, честолобні і наполегливі. Але іноді це обертається невиправданою впертістю, бажанням всіх і все контролювати, а також болісним переживанням провини через свої реальні або уявні помилки. Протилежний полюс - безтурботність, недбалість, слабка воля, лінь і любов до насолод. Але в той же час такі люди зазвичай більш розслаблені, життєрадісні, приємні в спілкуванні, легко переносять проблеми і неприємності.

Доброзичливість - ворожість. У першому випадку людина доброзичлива, довірлива, готова до безкорисливої допомоги. Такі якості викликають прихильність інших, хоча іноді вони починають зловживати безкорисливістю цієї людини, «сідають їй на шию». У другому випадку людина насторожена, недовірлива, схильна сприймати оточуючих як конкурентів. Вона «собі на умі», не дає зловживати своєю довірою, але нерідко відштовхує від себе оточуючих своїми нескінченними підозрами, опиняючись в підсумку наодинці.

Соціально-емоційна сфера почала активно розвиватись в Україні завдяки зусиллям спільноти “Ед Кемп” www.edcamp.ua. Інститут лідерства, інновацій та розвитку провів соціологічне дослідження по Україні щодо готовності до впровадження соціально-емоційного навчання у школах. Результати свідчать, що вчителі та батьки усвідомлюють необхідність такого навчання.

Також проведено перше такого масштабу міжнародне дослідження соціально-емоційних навичок (ДоСЕН), англійською — Survey on Social and Emotional Skills (SSES), засноване у 2019 році Організацією економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР), що проводить уже відоме в Україні дослідження PISA.

Дослідження відбувалося за двома напрямками: вимірювання сформованості 17 соціально-емоційних навичок та чинників, які впливають на їх формування. Окрім тестувальників, розроблено контекстний інструмент — опитувальники для учнівства, вчительства, керівництва закладів освіти, батьків (опікунів), щоб дізнатися про оточення, в якому проявляються соціально-емоційні навички (у школі, родині, громаді). Це перше у світі масштабне вимірювання, що показало рівень сформованості соціально-емоційних, або м'яких навичок в учнівства 10-ти та 15-ти років [58].

Висновки до розділу I

В цьому розділі ми провели теоретичний аналіз визначення суб'єктивного благополуччя та соціально-емоційних навичок.

Почали своє дослідження з філософських вчень, які вже на етапі зародження наук як таких аналізували та досліджували поняття щастя та добробуту.

Тож ми прослідкували зародження наукової думки по темі "благополуччя", починаючи від Арістотеля, закінчуючи сучасними дослідниками. Ми прослідкували процес виділення терміну "благополуччя" та деталізували багатогранність цього терміну. Особлива увага була приділена суб'єктивному благополуччю та його факторам, таким як освіта, соціальна підтримка, соціальний статус, задоволеність роботою та сімейним життям.

Також ми навели та деталізували чотири основні категорії теорій, які пов'язані з формуванням суб'єктивного благополуччя: теорії досягень та прихильності, теорії особистої орієнтації, оцінні теорії та емоційні теорії. Важливою вказівкою є те, що суб'єктивне благополуччя може бути розглянуте з когнітивного та емоційного погляду.

Продовжили дослідження, розглядаючи соціально-психологічні концепції гендеру. В роботі ми згадали про відностість жіночих і чоловічих рис характеру та навичок. Коректніше використовувати поняття "фемінний" та "маскулінний" для визначення культурно-символічних аспектів жіночності та чоловічості. Так як ці категорії не протиставляються одна одній, але розглядаються як комплекс незалежних характеристик, які можуть бути присутніми у поведінці особи незалежно від її біологічної статі.

Ми дослідили уявлення, які відрізняють жінок та чоловік за наступними напрямками: свідомість емоційних почуттів, саморегуляція та вираження емоцій, керування стресом, інтуїтивне розуміння емоцій інших, вміння встановлювати емоційний контакт, мотивація до досягнень.

Уявлення про емоційну компетентність чоловіків та жінок часто ґрунтується на стереотипах. Загальноприйнято, що жінки краще відчують та аналізують емоції, як власні, так і чужі, в той час як чоловіки здатні керувати та контролювати свої емоційні прояви. Експериментальні дослідження частково підтверджують ці погляди. Водночас, різниця між чоловіками та жінками у цій сфері частіше виявляється на якісному, а не кількісному рівні, як вказують як популярні, так і наукові дослідження в галузі психології.

Соціально-емоційні навички - це об'єднує поняття, яке використовується для узагальнення індивідуальних емоційних здатностей та рис характеру, які можна розвивати протягом життя. Вони важливі для навчальних та професійних досягнень, соціальних відносин і згуртованості, конкурентоспроможності, активної громадянської позиції й благополуччя людини загалом. Соціально-емоційні навички охоплюють поведінкові моделі, внутрішній стан, підходи до вирішення завдань, здатність керувати діями, здатність розуміти та керувати емоційними

станами, уявлення про себе та світ, що втілюються в стосунках людини з оточенням.

Ми визначили, що існує зв'язок між поняттями соціально-емоційних навичок, усвідомленістю (майндфулнесом) та особистісними характеристиками. З'ясували, що рівень усвідомленості та наявність таких особистісних рис, як екстраверсія та низький рівень нейротизму впливають на суб'єктивне благополуччя.

Було зазначено, що соціально-емоційні навички важливі для життєвого успіху, і розглянуто основні складові таких навичок. Важливо продовжувати розвивати здатність усвідомлювати свої емоції та вміти взаємодіяти з іншими в різних ситуаціях. Також було зазначено, що суб'єктивне благополуччя не тільки залежить від зовнішніх обставин, але й від особистісних рис, зокрема екстраверсії та нейротизму. Ці риси впливають на сприйняття та реакцію на події в житті. У роботі також було вказано на важливість усвідомленості, співпереживання та залученості як ключових принципів соціально-емоційного спрямування.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК

2.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз психологічних особливостей загального благополуччя, гендерних особливостей суб'єктивного благополуччя та огляд соціально-емоційних навичок показує, що рівень розвитку навичок впливає на суб'єктивне благополуччя.

Метою емпіричного дослідження було виділити ті соціально-емоційні навички, з урахуванням гендеру як фактора, які можна розвивати, при цьому підвищуючи рівень суб'єктивного благополуччя.

Завданням емпіричної частини є перевірити наступні гіпотези:

1. Існують відмінності та особливості у рівнях суб'єктивного благополуччя в жінок та чоловіків.
2. Існує значний зв'язок (кореляція) рівня суб'єктивного благополуччя та рівня позитивного ментального здоров'я жінок.
3. Існує зв'язок суб'єктивного благополуччя з складовими емоційного інтелекту.
4. Існує значний зв'язок факторів суб'єктивного благополуччя та навичок усвідомленості.
5. Існує зв'язок суб'єктивного благополуччя з особистими рисами жінок

Завданнями емпіричного етапу дослідження:

1. Розробити загальну методологічну схему дослідження
2. Обрати відповідні методики психодіагностичного дослідження

3. Провести опитування
4. Обробити отримані результати анкетування та результати психодіагностичних досліджень
5. Проаналізувати отримані результати зокрема перевірити чи підтверджуються сформульовані гіпотези

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей психологічного благополуччя в жінок було проведено аналіз за допомогою психодіагностичного методу. Цей підхід заснований на особистісному опитуванні учасників, що дозволяє зібрати дані про їхнє сприйняття суб'єктивного благополуччя. У рамках дослідження використано ряд психодіагностичних методик, що допомогли виявити ключові аспекти психологічного стану респондентів, зокрема складові загального суб'єктивного благополуччя, рівень розвитку емоційного інтелекту, рівень розвитку навичок усвідомленості, а також та особистих рис.

Для перевірки гіпотез, реалізації завдань емпіричного дослідження, та отримання психометричних параметрів вибірки були обрані психодіагностичні методики.

“Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” (адаптація Карамушки Людмили, Терещенко Кіри, Креденцер Оксани), який вимірює загальне суб'єктивне благополуччя та шкали “психологічне благополуччя”, “фізичне здоров'я та благополуччя” та “стосунки”. Ключовий показник цієї методики загальне суб'єктивне благополуччя обраний як основний показник дослідження та відповідає завданням дослідження.

Методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC - SWB)» є широкоживаною методикою, яка показала свою надійність та валідність на загальній вибірці населення (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Методика була розроблена для вимірювання загального

благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища.

Модифікована версія методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC - SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») вважається більш зручною, ніж оригінальна методика, для заповнення респондентами та для проведення якісного статистичного аналізу (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

“Шкала позитивного ментального здоров'я” (адаптація Карамушки Людмили, Терещенко Кіри, Креденцер Оксани), який вимірює показник позитивного ментального здоров'я.

Ключовий показник цієї методики вибраний для перевірки якості вибірки опитуваних та валідації на відповідність шкалі загального суб'єктивного благополуччя.

Методика «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» («Шкала позитивного ментального здоров'я»), поєднуючи гедоністичну та евдемоністичну традицію, була розроблена для вимірювання внутрішніх факторів позитивного психічного здоров'я (зокрема емоційних і психологічних), приділяючи увагу також зовнішнім факторам (наприклад, соціальній підтримці, партнерству); шкала позитивного ментального здоров'я є одновимірною, особисто-орієнтованою, короткою, легкою у заповненні та чутливою до змін (Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld, Becker, 2016)

“Тест емоційного інтелекту EQ” (Н. Холла), призначений для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Шкали - "Емоційна обізнаність", "Управління своїми емоціями", "Самотивація", "Емпатія", "Розпізнавання емоцій інших людей".

Н. Холл запропонував дану методику для того, щоб виявити основні можливості для розуміння внутрішніх переживань особистості, які можуть відтворюватися в емоційній сфері, а також для розпізнавання здатності людини керувати своїми та чужими емоціями на основі прийняття відповідних рішень.

“П’ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)” (адаптація Каплуненко Я. Ю., Кучина В. В.), який вимірює рівень розвитку усвідомленості та має шкали, що відповідають ключовим напрямкам практик усвідомленості: “Спостереження”, “Опис”, “Усвідомлена дія”, “Неосудливість до внутрішнього досвіду”, “Нереагування”. Ця методика була обрана для того щоб перевірити основну гіпотезу та враховуючи шкали, виявити основні зв’язки (групи навичок) та побудувати рекомендації, щодо пріоритетних напрямів розвитку соціально-емоційних навичок.

Розробники методики, Рут Баєр та співавтори, проаналізувавши відповіді близько 600 студентів-психологів, підтвердили 5 чітко згрупованих факторів-аспектів усвідомлення. Перша група досліджуваних заповнила 5 найбільш поширених опитувальників усвідомлення – Фрайбургський опитувальник усвідомлення (FMI), Кентуккийський опитувальник навичок уважності (KIMS), Шкалу когнітивного та афективного усвідомлення CAMS, Шкалу усвідомлення та уваги» (MAAS), Опитувальник майндфулнес Чадвіка (MQ) та опитувальники для дослідження деяких інших якостей, пов’язаних із усвідомленням. Серед виокремлених факторів: 1) «спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, емоції, думки, образи, звуки та запахи; 2) «вербальний опис» цих подразників; 3) «усвідомлена дія» на протигагу автоматизму та неуважності; 4) «неосудливість» щодо внутрішніх переживань, тобто, утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та

емоцій; 5) «нереагування» на внутрішні переживання, що дозволяє думкам і почуттям «зринати та йти» без того, щоб вони повністю захоплювали [9].

Ієрархічний факторний аналіз показав, що чотири із запропонованих факторів, а саме, «опис», «усвідомлена дія», «неосудливість» та «нереагування» є структурними компонентами загальної моделі майндфулнес, а також, що взаємодія різних складових усвідомлення може змінюватись, залежно від досвіду медитації [4]. Валідизація FFMQ показала високу конструктну валідність усіх п'яти аспектів усвідомлення серед респондентів із певним досвідом медитації, однак дослідження серед респондентів без досвіду медитації виявили здебільшого чотирифакторну структуру, аспект «спостереження» валідизували лише кілька досліджень [2].

Багатофакторна структура усвідомлення (майндфулнес), відображена в опитувальнику, показала високу конвергентну та дивергентну валідності, а також, значущі кореляційні зв'язки з іншими показниками психічного здоров'я. Зокрема шкали «опис», «усвідомлена дія», «неосудливість» та «нереагування» мають позитивні кореляційні зв'язки з емоційний інтелектом, відкритістю до нового досвіду та самоспівчуттям;

“П'ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п'ятірка” (модифікація Грецова А.Г.)”, обрана методика присвячена виявленню особистих рис “великої п'ятірки”: екстраверсії, поступливості, відкритості, сумлінності та нейротизму. Кожен з цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти структуру особистості.

«Велика п'ятірка» особистісних рис була розроблена американськими психологами Робертом МакКреєм та Полом Костою у період з 1983 по 1985 рік. Впродовж наступних років цей підхід зазнавав удосконалень і був представлений у кінцевій версії у 1992 році під назвою

тесту NEO-PI. П'ять фундаментальних факторів, що дозволяють охарактеризувати структуру особистості людини, було визначено в результаті наукових досліджень психологів різних країн (Г. Олпорт, Д. Гілфорд, Р. Кеттелл, Г. Айзенк, Р. МакКрей, П. Коста та ін.) протягом п'яти десятиліть. До цих факторів належать: нейротизм (neuroticism, N), екстраверсія (extraversion, E), відкритість досвіду (openness to experience, O), згідливість (agreeableness, A), свідомість (conscientiousness, C): OCEAN.

Також слід зазначити, що на рівень благополуччя та рівень розвитку соціально-емоційних навичок може впливати багато інших факторів, зокрема освіта, сімейний стан, відносини в родині, професія, хобі, рівень достатку та ін.

З метою детального аналізу результатів дослідження та перевірки гіпотез, окрім опитувальників психодіагностичних методик в дослідження було додана анкета з соціально-демографічними показниками.

2.2 Характеристика вибірки

Опис вибірки дослідження. Для проведення емпіричного дослідження загального благополуччя в жінок та зв'язку соціально-емоційних навичок була сформована вибірка з 124 особи. Вибірка включа чоловіків та жінок в віці від 18 до 45 років. Для формування вибірки використовувались різні джерела, соціальні мережі, освітні організації.

Результати соціально-демографічних та психометричних показників були отримані в результаті обробки за допомогою ПЗ jamovi.

Розподіл вибірки по віковій групі:

- 18-24 років - 4,8%
- 25-34 років - 20,2%

- 35-44 років - 75%

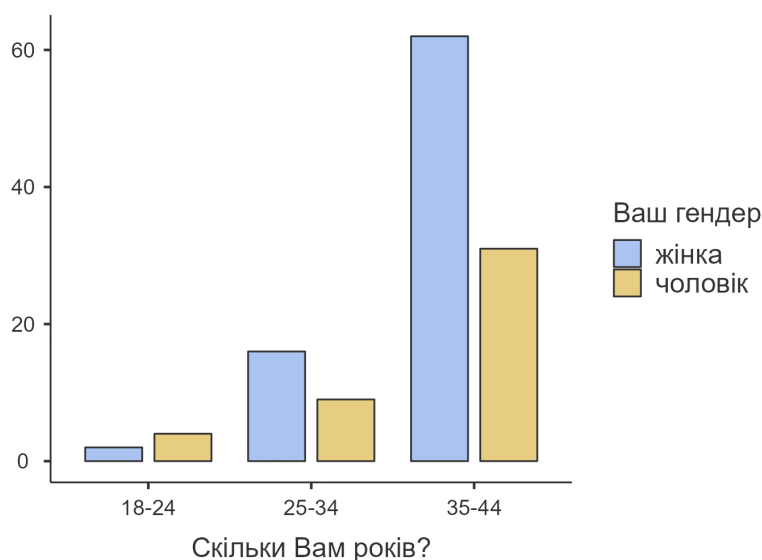


Рис 2.1. Діаграма розподілу “Скільки вам років?”

Розподіл вибірки по гендеру:

- чоловік - 35,5%
- жінка - 64,5%

Переважає більшість респондентів у вибірці жінки, такий розподіл відображає припущення, що більш високій показник залученості жінок до проходження подібних опитувальників пов'язаний з більш високим рівнем актуалізації запитів суб'єктивного благополуччя.

Варто відзначити, що рівень психологічного благополуччя та соціально-емоційні навички можуть бути зумовлені багатьма факторами. Освіта, сімейний стан, відносини в сім'ї, професійна діяльність, захоплення, а також економічне становище — усе це може впливати на загальне відчуття задоволеності життям та розвиток особистісних компетенцій. Кожен з цих аспектів вносить свій вклад у формування стійкості до стресу, здатності до адаптації та психічного здоров'я людини.

Отриманий розподіл вибірки за **сімейним станом**:

- в стосунках менше 1 року - 4%
- в стосунках 1-3 роки - 5,6%
- в стосунках 3-10 років - 13,7%
- в стосунках 10 і більше років - 52,4%
- наразі не маю постійних стосунків -24,2%

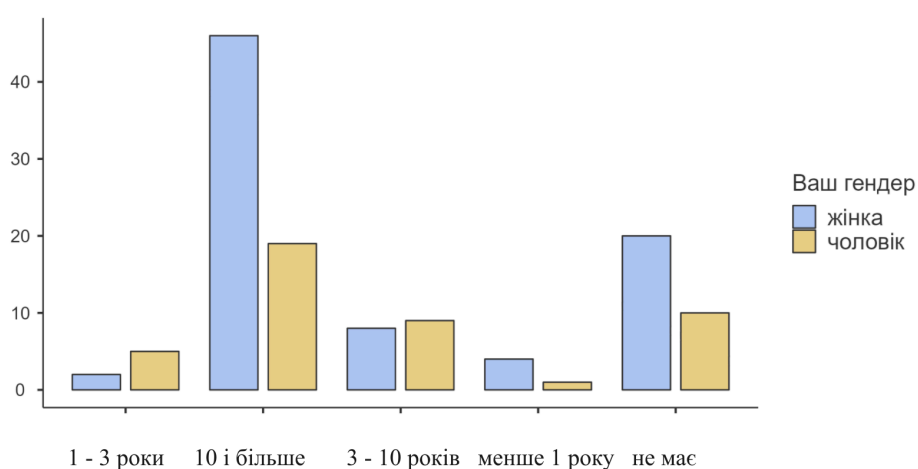


Рис 2.2. Діаграма розподілу “Сімейний стан”

Цей розподіл вибірки важливий для аналізу впливу досвіду сімейної взаємодії на рівень загального благополуччя та розвитку соціально-емоційних навичок.

Розподіл вибірки за питанням **“Ваш професійна діяльність. Чи працюєте?”**:

- ні - 8,06%
- так - 91,94%

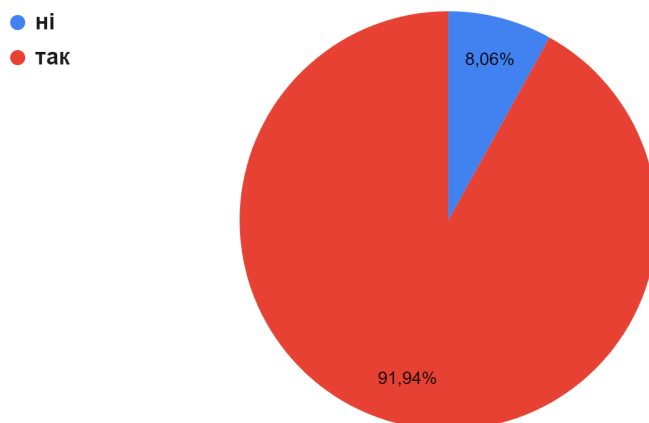


Рис 2.3. Діаграма розподілу “Ваш професійна діяльність. Чи працюєте?”

Розподіл вибірки за питанням “Чи є в родині діти?”:

- ні - 24,1%
- так - 75,1%

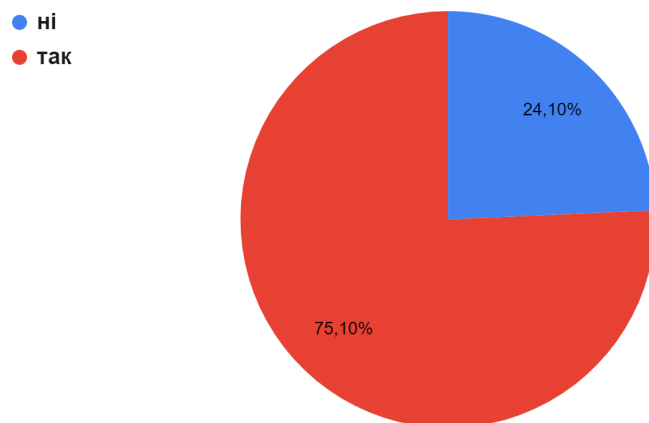


Рис 2.4. Діаграма розподілу “Чи є в родині діти?”

Розподіл вибірки за питанням “Чи займались Ви удосконаленням свого емоційного інтелекту?”:

- ні - 21%

- так - 79%

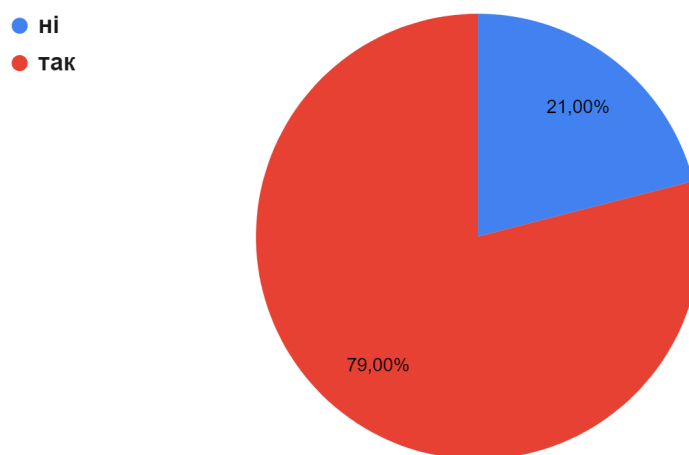


Рис 2.5. Діаграма розподілу “Чи займались Ви удосконаленням свого емоційного інтелекту?”

З опису характеристик вибірки видно що вибірка складає 124 особи, що були розподілені на **експериментальна група** (жінки) 80 осіб та **контрольна група** (чоловіки) 44 особа.

Для оцінки надійності результатів опитування використовується коефіцієнт Альфа Кронбаха. Цей коефіцієнт вимірює, наскільки набір пунктів анкети є послідовним та надійним у вимірах, що описують досліджуваний об'єкт. Значення цього коефіцієнта варіюється від 0 до 1, де 0 означає абсолютну відсутність спільності між пунктами (шкала недійсна), а 1 позначає ідеальну узгодженість, коли всі пункти спрямовані на досягнення єдиної мети.

Для підвищення точності коефіцієнта Альфа Кронбаха, може бути застосований коефіцієнт Омега МакДональда, що допомагає у випадках, коли потрібно вдосконалити показники надійності.

Для методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» отримано наступні результати (Табл. 2.1): α - Кронбаха = 0.832 та

ω -Макдональда = 0.914, що підтверджують надійність та узгодженість питань.

Табл. 2.1

Перевірка надійності та узгодженості шкал методики

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.832	0.914

Для методики “Позитивного ментального здоров’я” отримано наступні результати шкали (Таблиця 2.2.).

Табл. 2.2

Перевірка надійності та узгодженості шкал методики

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.668	0.876

Для методики “Емоційний інтелект” отримано наступні результати Альфа Кронбаха - 0,791 та коефіцієнт Омега МакДональда - 0,889 (Таблиця 2.3.).

Табл. 2.3

Перевірка надійності та узгодженості шкал методики

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.791	0.889

Для методики “П’ятифакторний опитувальник майндфулнес” отримано наступні результати Альфа Кронбаха - 0,746 та коефіцієнт Омега МакДональда - 0,804 (Таблиця 2.4.).

Табл. 2.4

Перевірка надійності та узгодженості шкал методики

	α Кронбаха	Макдональдс ω
шкала	0.746	0.804

Усі використані методики мають досить високий рівень надійності та узгодженості.

Висновки до розділу II

Ми спроектували дослідження суб'єктивного благополуччя і на наш погляд воно має потенціал виявити гендерні відмінності та зв'язки між особистісними рисами, емоційним інтелектом, та навичками усвідомленості.

Ми поставили собі за мету з'ясувати, чи існують відмінності та особливості у рівнях суб'єктивного благополуччя в жінок та чоловіків, чи існує значний зв'язок (кореляція) рівня суб'єктивного благополуччя та рівня позитивного ментального здоров'я жінок, чи існує зв'язок

суб'єктивного благополуччя зі складовими емоційного інтелекту, чи існує значний зв'язок факторів суб'єктивного благополуччя та навичок усвідомленості, чи існує зв'язок суб'єктивного благополуччя з особистими рисами жінок.

Розроблена загальна методологічна схема дослідження, вибрані психодіагностичні методики та програми обробки даних. Ми обрали наступні методики для дослідження: “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” “Шкала позитивного ментального здоров'я” “Тест емоційного інтелекту EQ” (Н. Холла), “П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)” “П'ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п'ятірка” (модифікація Грецова А.Г.)”. Провели перевірку надійності та узгодженості шкал по усім використаним методикам.

Для проведення емпіричного дослідження загального благополуччя жінок та зв'язку соціально-емоційних навичок була сформована вибірка з 124 осіб. Вибірка включає чоловіків та жінок в віці від 18 до 45 років (жінок - 65%). Серед яких 52% мають тривалі сімейні стосунки (10 і більше років), 90% мають постійну зайнятість, 75% виховують дітей 79% переймалися питанням розвитку власного емоційного інтелекту.

Проведене опитування та збір даних через анкетування дозволить отримати необхідну інформацію для подальшого аналізу. Використання статистичного програмного забезпечення для обробки та аналізу даних допоможе визначити значущість кореляцій та інших статистичних зв'язків. Це дозволить зробити оцінку того, чи підтверджуються сформульовані гіпотези, і сформулювати висновки на основі аналізу даних. З урахуванням того що, жінки і чоловіки можуть відрізнятися за рівнями психологічного благополуччя, зумовленого різницею в соціальних ролях, очікуваннях та емоційних реакціях.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя жінок та зв'язку з соціально-емоційними навичками

У цьому розділі наводяться результати емпіричного дослідження, аналіз отриманих даних та інтерпретація одержаних результатів.

Були сформульовані наступні завдання емпіричного дослідження:

- Дослідити та описати суб'єктивне благополуччя в жінок
- Дослідити зв'язок рівня загального суб'єктивного благополуччя з рівнем розвитку емоційного інтелекту
- Дослідити зв'язок рівня загального суб'єктивного благополуччя з рівнем розвитку навичок усвідомленості
- Дослідити зв'язок суб'єктивного благополуччя з особистісними рисами жінок

Аналіз отриманих даних у ході дослідження відбувався в кілька етапів.

Аналіз результатів за методикою “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі”.

Першим етапом є аналіз частотного розподілу, що допомагає зрозуміти, як відповіді учасників розподілилися вздовж використаних шкал вимірювання. Це дозволяє виявити можливі збої у зборі даних, аномалії чи тенденції відповідей, які можуть вплинути на загальну надійність та інтерпретацію результатів дослідження.

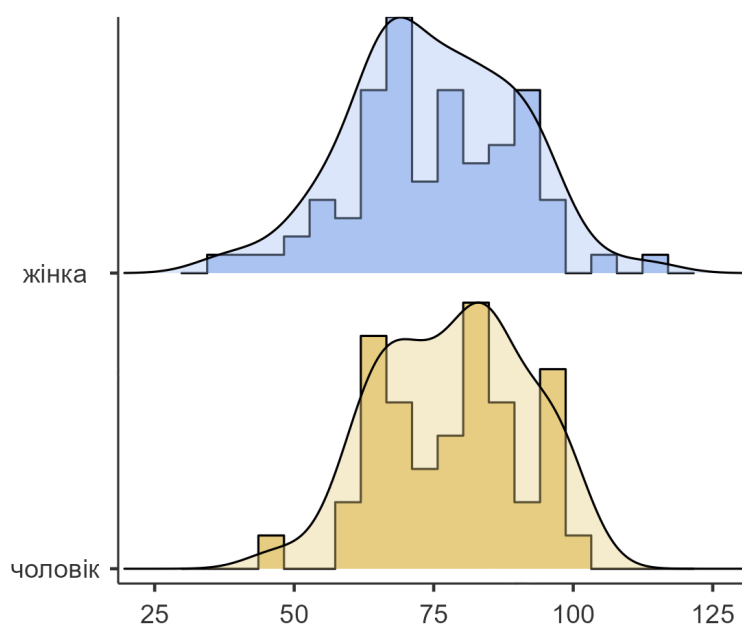


Рис 3.1. Гістограма та плотність розподілу показника суб'єктивного благополуччя

На підставі аналізу даних ми можемо зробити висновок, що розподіл значень за шкалою «Загальний показник суб'єктивного благополуччя» відповідає нормальному розподілу, як для жінок (експериментальна вибірка) так і для чоловіків (контрольна вибірка). Це свідчить про те, що відповіді респондентів розподілені близько до середнього значення, зі стандартним розкидом, що є індикатором достовірності та репрезентативності отриманих результатів у контексті даної змінної.

Відповідно до першої гіпотези «Існують відмінності та особливості у рівнях суб'єктивного благополуччя в жінок та чоловіків», з описової таблиці 3.1. вибірки ми бачимо, що середнє значення рівня загального показника суб'єктивного благополуччя та рівня усвідомленості в експериментальній групі (74,8) нижчі за відповідні значення в контрольній групі (77,6).

Табл. 3.1

Опис статистики результатів шкал та субшкал “Суб’єктивного благополуччя”

	Ваш гендер	Загальний показник суб’єктивного благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров’я та благополуччя	Стосунки
N	жінка	80	80	80	80
	чоловік	44	44	44	44
Середній	жінка	74.8	37.5	21.0	16.3
	чоловік	78.6	39.8	21.8	16.9
Медиана	жінка	74.0	36.5	21.0	17.0
	чоловік	80.5	40.0	23.0	18.0
Стандартне відхилення	жінка	14.8	8.37	4.46	3.93
	чоловік	12.8	8.03	4.32	3.03
Мінімум	жінка	36	20	10	6
	чоловік	47	24	11	12

Максимум	жінка	114	58	32	25
	чоловік	101	58	29	23

Перед початком аналізу субшкал “Суб’єктивного благополуччя”, розглянуті гістограми та щільності розподілу відповідних субшкал.

На основі аналізованих даних (Рис 3.2.) можна стверджувати, що розподіл значень у шкалі "Психологічне благополуччя" також відповідає нормальному розподілу.

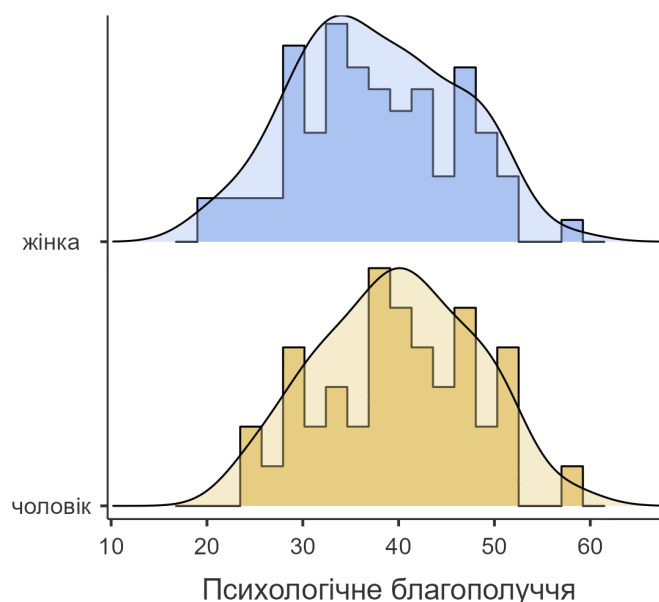


Рис 3.2. Гістограма та щільність розподілу показника шкали “Психологічне благополуччя”

Шкала «психологічне благополуччя», яке передбачає здатність контролювати власне життя, оптимістично дивитись у майбутнє, мати впевненість у своїх думках і переконаннях тощо).

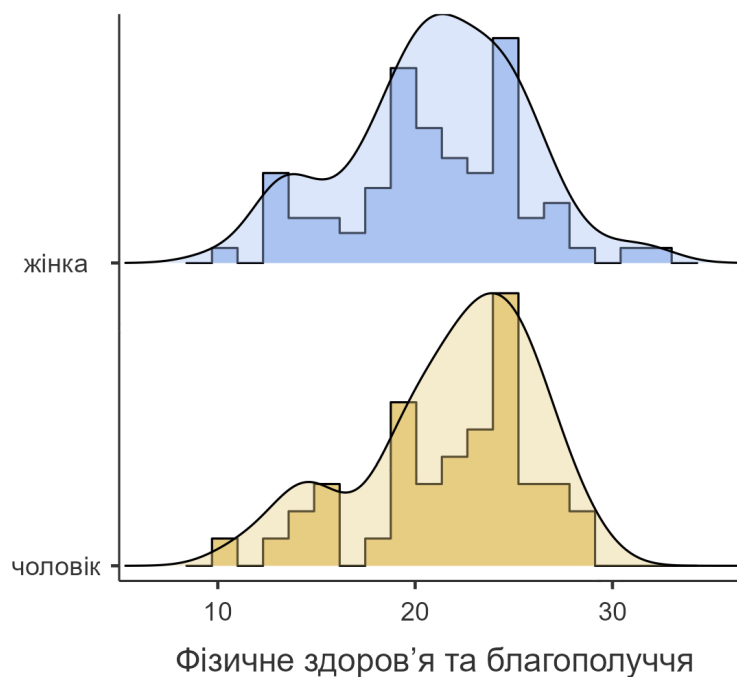


Рис 3.3. Гістограма та плотність розподілу показника шкали “Фізичне здоров'я та благополуччя”

На основі аналізованих даних (Рис 3.3.) можна стверджувати, що розподіл значень у шкалі "Фізичне здоров'я та благополуччя" також відповідає нормальному розподілу. Шкала включає оцінку задоволеності фізичним здоров'ям, сном, здатності працювати і виконувати повсякденні завдання, відсутність тривоги тощо.

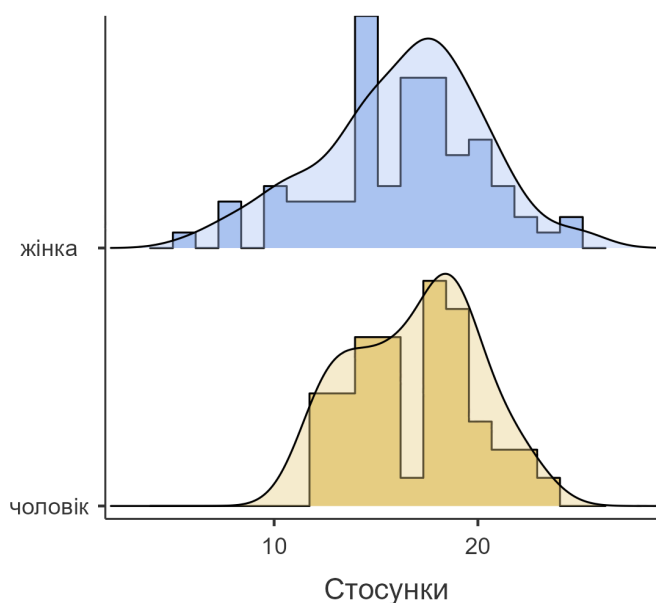


Рис 3.4. Гістограма та плотність розподілу показника шкали
“Стосунки”

На основі аналізованих даних (Рис 3.4.) можна стверджувати, що розподіл значень у шкалі "Стосунки" також відповідає нормальному розподілу. Ця субшкала дозволяє оцінити комфортність спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих стосунків, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо.

Аналізуючи суб-шкали “Суб’єктивного благополуччя” в розрізі груп жінок та чоловіків потрібно звернути увагу на те що, показники “Фізичне здоров’я та благополуччя” (21,0 та 21,8 відповідно) , “Стосунки” (16,3 та 16,9 відповідно) **досить близькі** з точки зору статистичної похибки.

В той час, як показник “**Психологічне благополуччя**” (37,5 та 39,8 відповідно), **має найбільшу різницю**. Тому подальший аналіз важливо проводити у пошуку взаємозв’язку та факторів впливу на показник “Психологічне благополуччя”.

Аналіз показнику “Психологічне благополуччя” в залежності від різних факторів (Таблиця 3.3.), показав, що для жінок, в яких відсутній чи низький досвід в соц. сферах (стосунки, діти, професійна діяльність) та відсутній досвід розвитку емоційних навичок, показники “Психологічного благополуччя” нижчі ніж у жінок в яких наявний такий досвід. Наявність стабільних особистісних стосунків, наявність дітей, і професійна активність мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя. Ці аспекти можуть забезпечувати підтримку, відчуття стабільності та задоволення від життя, що позитивно позначається на емоційному стані.

З даних видно, що люди, які займаються емоційним розвитком, мають найвищі показники по всіх аспектах суб'єктивного благополуччя: загальному, психологічному благополуччі, фізичному здоров'ї та благополуччі, а також у стосунках. Це підтверджує важливість емоційного розвитку для загального добробуту людини.

За результатами цього етапу дослідження гіпотеза “Існують відмінності та особливості у рівнях суб'єктивного благополуччя в жінок та чоловіків” підтверджується.

Табл. 3.2

Опис статистики результатів шкал та субшкал “Суб'єктивного благополуччя” в залежності від різних факторів

	Загальне суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки
Не має стосунків	75.1	37.3	21.0	16.8
В стосунках	74.0	38.3	21.1	14.7
Не має дітей	69.2	33.4	21.6	14.2
Є діти	75.6	38.1	21.0	16.5

Не працює	72.0	33.9	21.7	16.4
Працює	75.1	37.9	21.0	16.2
Не займалась ем. розвитком	67.9	32.2	20.6	15.1
Займалась ем. розвитком	76.3	38.7	21.1	16.5

Наведені в таблиці дані дають можливість стверджувати, що жінки, що знаходяться в стосунках, виховують дітей, працюють та займаються розвитком емоційного інтелекту мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, особливо по шкалі “психологічне благополуччя”.

Аналіз результатів за методикою “Шкала позитивного ментального здоров'я”.

Ця методика була обрана для перевірки якості вибірки опитуваних та валідації на відповідність шкалі “Загальне суб'єктивне благополуччя”, адже вимірює фактично теж самий аспект психологічного благополуччя.

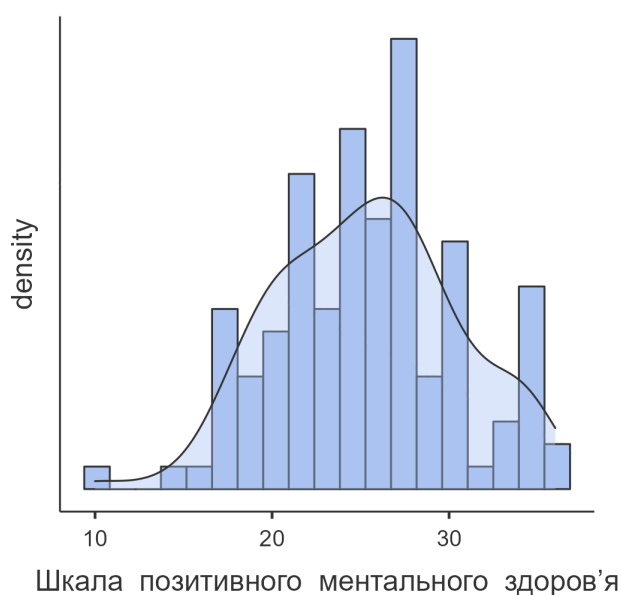


Рис 3.5. Гістограма та плотність розподілу показника “Позитивне ментальне здоров'я”

Методика спрямована на оцінювання позитивних аспектів ментального здоров'я, які сприяють підвищенню життєвої активності особистості. Вона акцентує увагу на здатності індивіда підтримувати високий рівень стресостійкості та ефективно налагоджувати соціальні взаємодії. Це дає можливість краще розуміти, як позитивні психологічні чинники впливають на загальне благополуччя особистості.

Аналізуючи показник “Позитивне ментальне здоров'я” (Табл. 3.3.) бачимо всі типові показники середнє та медіану, стандартне відхилення та мінімальні та максимальні показники.

Табл. 3.3

Опис статистики результатів шкали “Позитивне ментальне здоров'я”

	Ваш гендер	Шкала позитивного ментального здоров'я
N	жінка	80
	чоловік	44
Середній	жінка	25.1
	чоловік	25.7
Медиана	жінка	25.0
	чоловік	26.0
Стандартне відхилення	жінка	5.49
	чоловік	4.51
Мінімум	жінка	10
	чоловік	17
Максимум	жінка	36
	чоловік	34

Аналізуючи шкалу “Позитивне ментальне здоров’я” в розрізі груп жінок та чоловіків бачимо, що показники середні показники жінок (25,1) теж нижчі ніж у чоловікі (25,7), що відповідає аналогічним показникам “Психологічне благополуччя” (37,5 та 39,8 відповідно), враховуючи, що обрані методики повинні були перевірити одна одну, перейдемо до кореляційного аналізу зв'язку показників обох методик.

Відповідно до задач емпіричного дослідження та перевірки другої гіпотези “Існує значний зв'язок (кореляція) рівня суб'єктивного благополуччя та рівня позитивного ментального здоров'я жінок” було проведено статистичний аналіз кореляції між показниками загального показника суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я.

Отримані коефіцієнти кореляції (Табл. 3.4) Спірмена - 0.782 (кореляція та зв'язок значень - високий), Пірсона - 0.804 (кореляція та зв'язок значень - високий) та висока статистична значущість ($p < .001$) аналізу зв'язку двох показників, дозволяють стверджувати, що гіпотеза “Існує значний зв'язок (кореляція) рівня суб'єктивного благополуччя та рівня позитивного ментального здоров'я жінок” підтверджується.

Табл. 3.4

Кореляційна матриця

	Шкала позитивного ментального здоров'я	
Загальний показник суб'єктивного благополуччя	r Пірсона	0.804
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001
	Спірмен ρ(rho)	0.782
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001

Аналіз результатів за методикою “Тест емоційного інтелекту EQ” (Н. Холла).

Аналізу результатів за методиками “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” та “Шкала позитивного ментального здоров’я” сформувавали припущення, що високий рівень емоційного інтелекту жінок позитивно впливає на рівень “Психологічного благополуччя”, що дозволяє перейти до перевірки третьої гіпотези “Існує зв’язок суб’єктивного благополуччя з складовими емоційного інтелекту”.

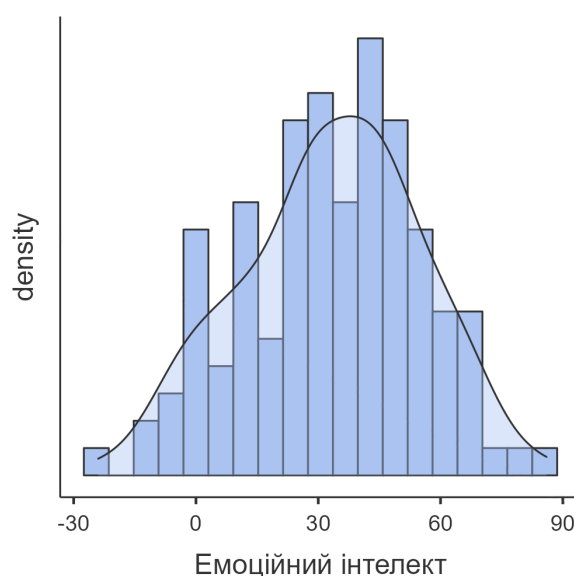


Рис 3.6. Гістограма та плотність розподілу загального показника шкали “Емоційний інтелект”

На основі аналізованих даних (Рис 3.7.) можна стверджувати, що розподіл значень шкали "Розпізнавання емоцій інших людей" відповідає нормальному розподілу.

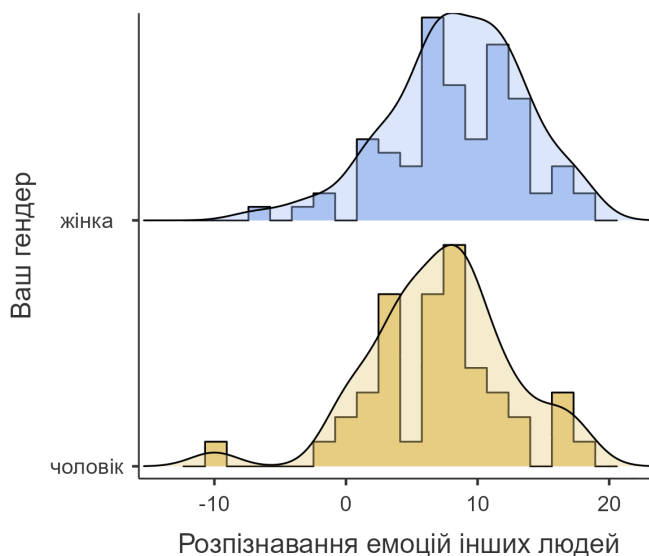


Рис 3.7. Гістограма та плотність розподілу загального показника суб-шкали “Розпізнавання емоцій інших людей”

На основі аналізованих даних (Рис 3.8.) можна стверджувати, що розподіл значень шкали "Розпізнавання емоцій інших людей" також відповідає нормальному розподілу.

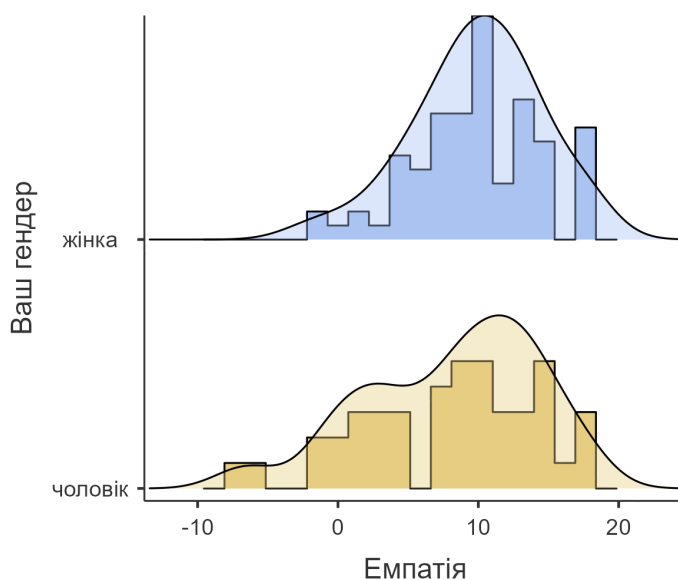


Рис 3.8. Гістограма та плотність розподілу загального показника суб-шкали “Емпатія”

На основі аналізованих даних (Рис 3.9.) можна стверджувати, що розподіл значень шкали "Самомотивація" також відповідає нормальному розподілу.

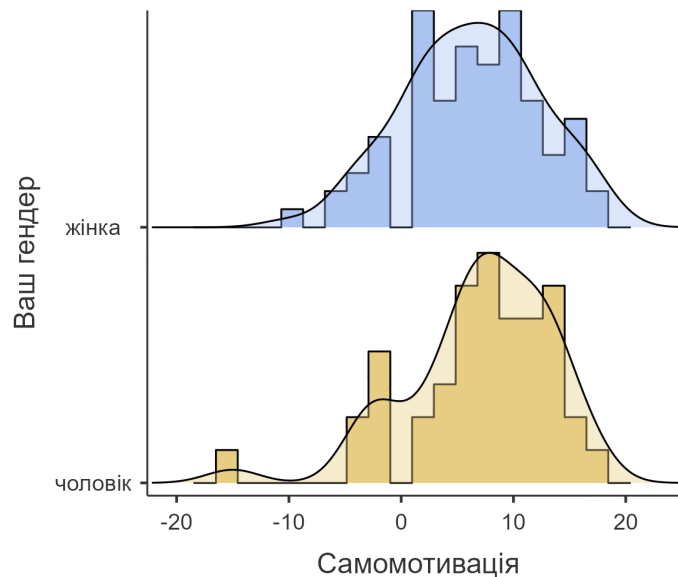


Рис 3.9. Гістограма та плотність розподілу загального показника суб-шкали “Самомотивація”

На основі аналізованих даних (Рис 3.10.) можна стверджувати, що розподіл значень шкали "Управління своїми емоціями" також відповідає нормальному розподілу.

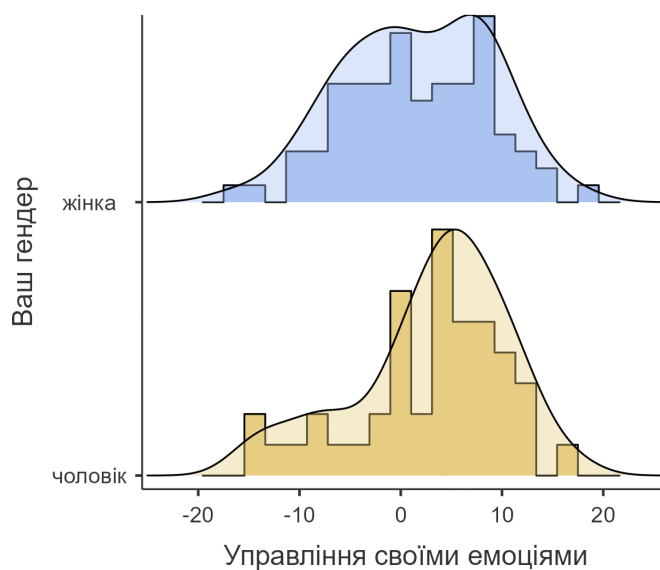


Рис 3.10 Гістограма та плотність розподілу загального показника суб-шкали “Управління своїми емоціями”

На основі аналізованих даних (Рис 3.11.) можна стверджувати, що розподіл значень шкали "Емоційна обізнаність" також відповідає нормальному розподілу.

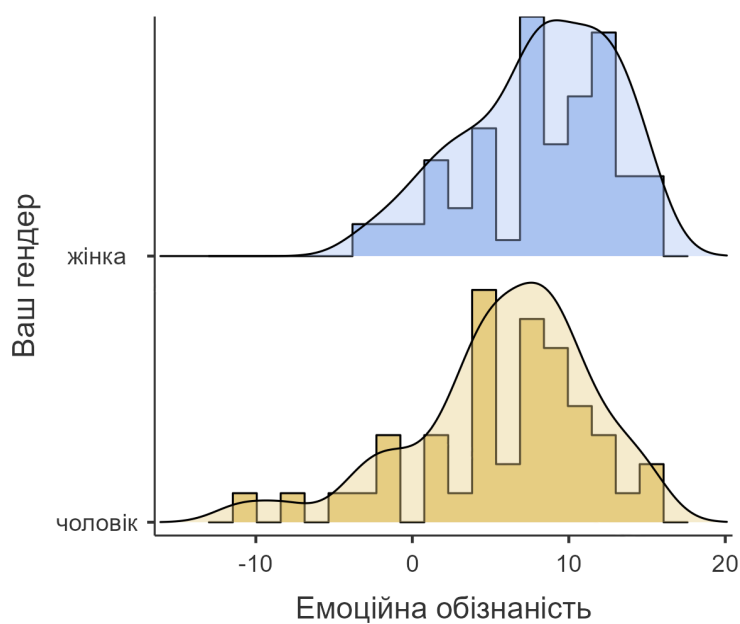


Рис 3.11. Гістограма та плотність розподілу загального показника суб-шкали “Емоційна обізнаність”

Після отримання розподілу частот ми можемо детально описати його, використовуючи статистичні показники, які включені у таблицю 3.5.

Табл. 3.5

Опис статистики результатів шкали та суб-шкал “Емоційний інтелект”

	Ваш гендер	Емоційний інтелект	Розпізнавання емоцій інших людей	Емпатія	Самотність	Управління своїми емоціями	Емоційна обізнаність
N	жінка	80	80	80	80	80	80
	чоловік	44	44	44	44	44	44
Середній	жінка	34.4	8.44	9.90	6.25	1.63	8.16
	чоловік	31.2	7.20	8.07	7.00	3.11	5.77
Медиана	жінка	31.5	8.50	10.0	6.50	2.00	9.00
	чоловік	37.5	7.50	9.00	8.00	4.50	7.00
Стандартне відхилення	жінка	22.2	05.07	4.50	06.04	7.35	4.66
	чоловік	21.5	5.34	6.16	6.43	7.53	5.72
Мінімум	жінка	-10	-7	-2	-10	-17	-3
	чоловік	-24	-10	-7	-15	-15	-11
Максимум	жінка	86	18	18	18	18	15
	чоловік	68	18	18	17	17	15

Перше, що треба відмітити це те, що середні значення загального показника “Емоційного інтелекту” у жінок вище за середній показник по групі чоловіків (34,4 та 31,2 відповідно).

Аналіз суб-шкал “Емоційного інтелекту” дозволяє виділити дві групи показників.

Перша група в якій **показники жінок перевищують** показники чоловіків – “Розпізнавання емоцій інших людей” (8,44 та 7,20 відповідно), “Емпатія” (9,90 та 8,07 відповідно), “Емоційна обізнаність” (8,16 та 5,77 відповідно). Цю групу умовно можна назвати “ті що орієнтовані на зовні”.

Друга група в якій показники жінок нижче показників чоловіків – “Самотивація” (6,25 та 7,00 відповідно), “Управління своїми емоціям” (1,63 та 3,11 відповідно). Цю групу умовно можна назвати “ті що орієнтовані на внутрішнє”.

Важливо зауважити, що показник “Управління своїми емоціям” (1,63 та 3,11 відповідно) має найбільшу різницю та майже два рази більший у чоловіків ніж у жінок. Підвищення компетенцій у цій області може значно сприяти покращенню їхнього психологічного благополуччя.

Доходимо висновку, що саме навички управління емоціями мають найбільший потенціал розвитку у жінок (перевіримо це на наступному етапі аналізу дослідження) для підвищення рівня суб’єктивного благополуччя, щоб перевірити це припущення, подивимось (Рис 3.12.) графік розсіювання та лінійну регресія взаємозв’язку показника психологічного благополуччя та емоційного інтелекту.

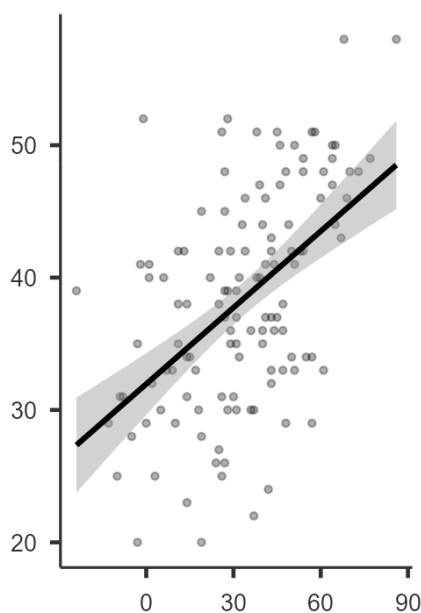


Рис 3.12. Графік розсіювання та лінійна регресія взаємозв'язку показника психологічного благополуччя та емоційного інтелекту

З графіку розсіювання бачимо тенденцію більшого показника психологічного благополуччя при більшому значенні показника емоційного інтелекту. Зростаюча лінія лінійної регресії вказує на те, що існує позитивна кореляція показника психологічного благополуччя та емоційного інтелекту.

Продовжуючи дослідження та аналіз результатів отриманих даних, дослідимо коефіцієнти кореляції (Табл. 3.6) показника психологічного благополуччя та складових емоційного інтелекту.

Табл. 3.6

Кореляційна матриця

		Психологічне благополуччя
Емоційна обізнаність	r Пірсона	0.404
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001
Управління своїми емоціями	r Пірсона	0.523
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001
Самотивація	r Пірсона	0.499
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001
Емпатія	r Пірсона	0.408
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001
Розпізнавання емоцій інших людей	r Пірсона	0.418
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001

Як бачимо з таблиці кореляційної матриці, всі складові (суб-шкали) шкали “Емоційного інтелекту” для жінок мають коефіцієнт кореляції Пірсона >0.400 та високу статистична значущість $<.001$, що підтверджує важливість емоційного інтелекту як ключового фактора у забезпеченні психологічного благополуччя жінок та підтверджує гіпотезу “Існує зв'язок суб'єктивного благополуччя з складовими емоційного інтелекта”.

Найбільші показники кореляції має пара суб-шкал **“Управління своїми емоціями”** - вище середнього рівень зв'язку (коефіцієнт кореляції Пірсона - 0.523, $p < .001$ - висока статистична значущість) та **“Самомотивація”** - вище середнього рівень зв'язку (коефіцієнт кореляції Пірсона - 0.499, $p < .001$ - висока статистична значущість).

Ці зв'язки підкреслюють важливість навичок емоційного самоконтролю та внутрішньої мотивації для досягнення особистісного благополуччя. Адже маючи мету ми відчуваємось більш залученими, особливо якщо справа перевищує власні інтереси, інтереси компанії та працює на суспільне благо.

Можливо припустити, що показник кореляції **“Емоційна обізнаність”**, важливий як фактор емоційного інтелекту але в той же час показник кореляції **“Емоційна обізнаність”** та **“Психологічне благополуччя”** в жінок, не такий високий як у інших суб-шкал (коефіцієнт кореляції Пірсона - 0.404, $p < .001$ - висока статистична значущість), тому проведемо факторний аналіз (Табл. 3.7) суб-шкал **“Емоційного інтелекту”**.

Табл. 3.7

Опис статистики факторного аналізу

	Фактор		Унікальність
	1	2	
Психологічне благополуччя	0.656		0.58665
Емоційна обізнаність	0.467		0.65103
Управління своїми емоціями	0.866		0.31355
Самомотивація	0.735		0.36229

Емпатія		0.761	0.34634
Розпізнавання емоцій інших людей		1.015	-0.00140

Аналіз результатів факторного аналізу суб-шкал “Емоційного інтелекту” для жінок дозволяє виділити дві групи факторів.

Перша група факторів (“Самотивація”, “Управління своїми емоціям”, “Емоційна обізнаність”) відіграє важливу роль у психологічному благополуччі жінок, що підтверджено кореляційним аналізом. Розвиток цих внутрішніх навичок має прямий вплив на здатність жінок ефективно керувати власними емоціями, що сприяє кращому самоконтролю, зниженню стресу та підвищенню загальної емоційної стійкості. Детальні практики та рекомендації щодо розвитку цих навичок будуть корисні для забезпечення тривалого благополуччя та самореалізації жінок, і ці аспекти будуть викладені у розділі 3.2.

Друга група факторів (“Розпізнавання емоцій інших людей” “Емпатія”) відображає здатність жінок до міжособистісного спілкування та співпереживання. Ці навички, які орієнтовані на зовні, також важливі для розвитку емоційного інтелекту. Водночас, кореляційний аналіз показав, що, хоча жінки виражають високі показники цих шкал, вони мають меншу кореляцію з психологічним благополуччям. Це може свідчити про те, що здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших, хоча й корисна, не є вирішальним фактором для внутрішнього благополуччя жінок.

Аналіз результатів за методикою “П’ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)”.

Попередній етап дозволив проаналізувати результати дослідження з методикою “Тест емоційного інтелекту EQ” (Н. Холла), що фокусується на складових емоційного інтелекту. Тепер перейдемо до аналізу результатів за

методикою “П’ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)”, який вимірює рівень розвитку усвідомленості та має шкали, що відповідають ключовим напрямкам практик усвідомленості: “Спостереження”, “Опис”, “Усвідомлена дія”, “Неосудливість до внутрішнього досвіду”, “Нереагування”, це дозволяє проаналізувати не лише фактори впливу на психологічне благополуччя, але й дослідити навички, що впливають на психологічне благополуччя жінок.

Почнемо з гістограми та щільності розподілу (Рис 3.13.) шкали “П’ятифакторний опитувальник майндфулнес”. Показники та розподіл відповідають нормам.

Табл. 3.11

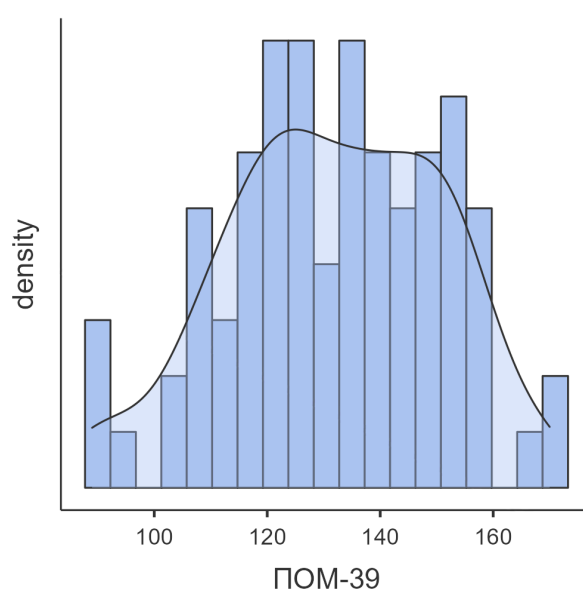


Рис 3.13. Гістограма та щільність розподілу загального показника майндфулнес

На основі аналізу (Рис 3.14.) видно, що розподіл значень шкали "Нереагування" також відповідає нормальному розподілу. Показник відображає «нереагування» на внутрішні переживання, що дозволяє

думкам і почуттям «виникати та йти» без того, щоб вони повністю захоплювали.

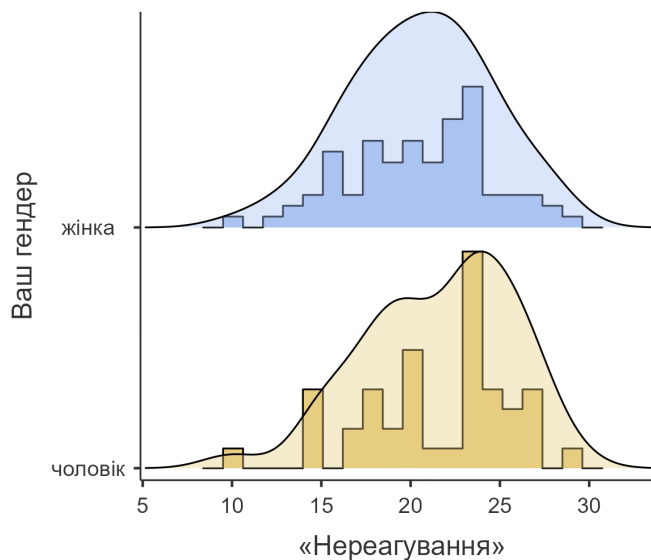


Рис 3.14. Гістограма та плотність розподілу показника “Нереагування”

На основі аналізу (Рис 3.15.) видно, що розподіл значень шкали "Неосудливість до внутрішнього досвіду" також відповідає нормальному розподілу. Показник «неосудливість» відображає якість та рівень навичок, щодо внутрішніх переживань, тобто, утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій.

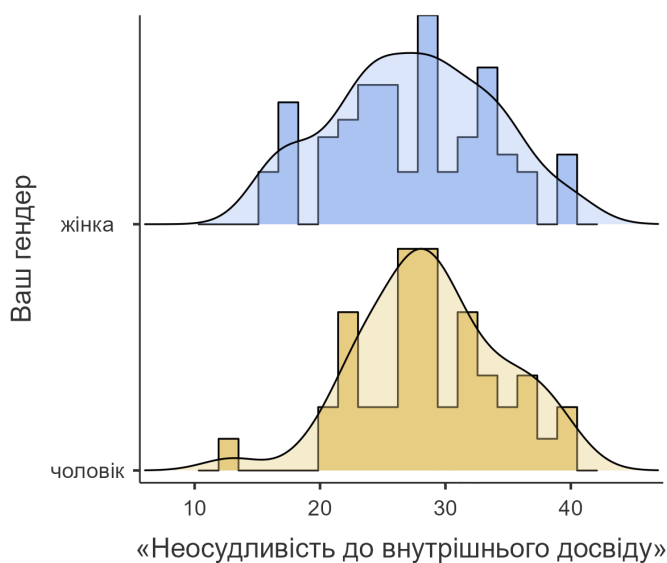


Рис 3.15. Гістограма та плотність розподілу показника “Неосудливість до внутрішнього досвіду”

На основі аналізу (Рис 3.16.) видно, що розподіл значень шкали "Усвідомлена дія" також відповідає нормальному розподілу. Показник, що відповідає рівню якості «усвідомлена дія» на противагу автоматизму та неухважності.

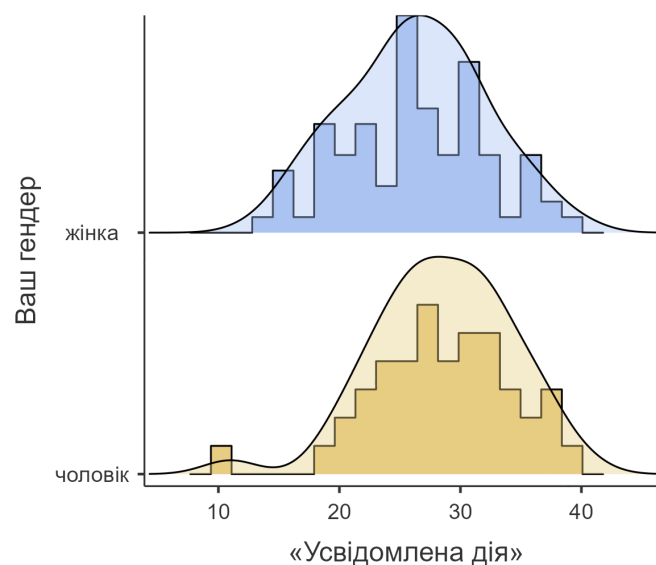


Рис 3.16. Гістограма та плотність розподілу показника “Усвідомлена дія”

На основі аналізу (Рис 3.17.) видно, що розподіл значень шкали "Опис" також відповідає нормальному розподілу. Показник “Опис” відображає якість вербального опису внутрішніх чи зовнішніх подразників, такими як відчуття, емоції, думки, образи, звуки та запахи.

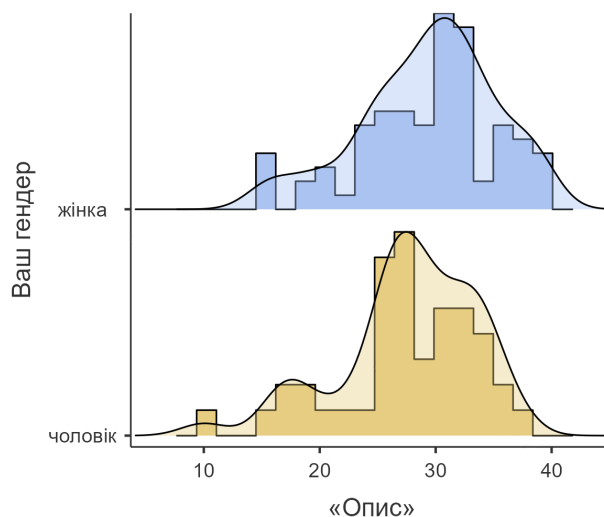


Рис 3.17. Гістограма та плотність розподілу показника “Опис”

На основі аналізу (Рис 3.18.) видно, що розподіл значень шкали "Спостереження" також відповідає нормальному розподілу. Показник “Спостереження” відображає рівень якості навички спостереження за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, емоції, думки, образи, звуки та запахи.

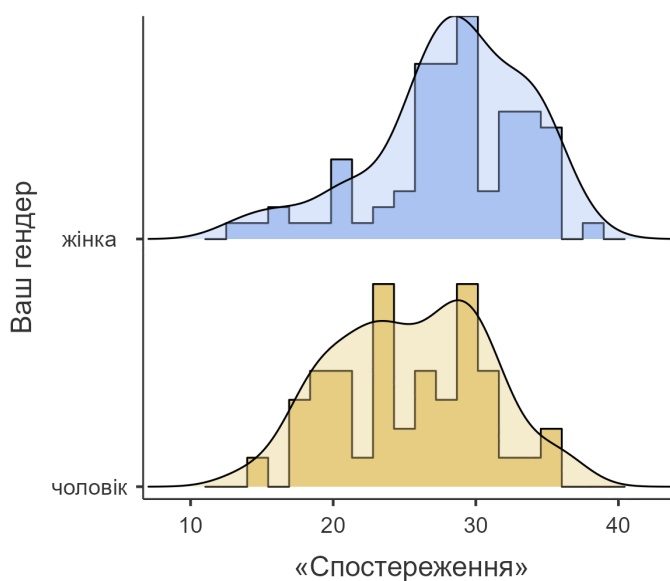


Рис 3.18. Гістограма та плотність розподілу показника “Спостереження”

Перше, що треба відмітити (Табл. 3.8) це те, що середні значення загального показника майндфулнес у жінок та чоловіків однакові (132) та не значно відрізняється медіана (133 та 130 відповідно). Проаналізуємо складові загального показника майндфулнес, адже при однакових загальних показниках виглядає, що жінки та чоловіки мають різні складові та фактори, що впливають на усвідомленість.

Табл. 3.8

Опис статистики результатів шкали та субшкал “Майндфулнес”

	Ваш гендер	ПОМ	«Спостереження»	«Опис»	«Усвідомлена дія»	«Неосудливість»	«Нереагування»
N	жінка	80	80	80	80	80	80
	чоловік	44	44	44	44	44	44
Середній	жінка	132	28.3	29.3	26.3	27.4	20.6
	чоловік	132	25.5	27.6	28.5	28.9	21.6
Медіана	жінка	133	29.0	30.0	26.0	27.5	21.0
	чоловік	130	25.5	28.0	29.0	28.5	23.0
Стандартне відхилення	жінка	18.9	5.41	5.81	5.80	6.29	3.99
	чоловік	13.8	5.27	5.91	5.70	5.64	4.16
Мінімум	жінка	89	13	15	13	16	10
	чоловік	94	14	10	11	13	10
Максимум	жінка	170	38	39	40	40	29
	чоловік	163	36	37	40	40	29

Аналіз суб-шкал “Загального показника майндфулнес” дозволяє виділити дві групи показників.

Перша група в якій **показники жінок перевищують** показники чоловіків – “Спостереження” (28,3 та 25,5 відповідно), “Опис” (29,3 та 27,6 відповідно). Це відображає більшу схильність жінок до зовнішнього сприйняття та аналізу оточуючого світу. Жінки з вищими показниками у цих категоріях тендітно більше зосереджені на деталях та вираженнях, що може свідчити про їхню високу обізнаність та гостроту сприйняття соціальних та емоційних сигналів. Ці навички сприяють глибшому розумінню міжособистісних відносин та кращому адаптуванню в соціальних ситуаціях.

Друга група в якій **показники жінок нижче** показників чоловіків – “Усвідомлена дія” (26,3 та 28,5 відповідно), “Неосудливість” (27,4 та 28,9 відповідно) та “Нереагування” (20,6 та 21,6 відповідно). Це підкреслює схильність чоловіків до більш високої внутрішньої концентрації та самоконтролю. Чоловіки, краще утримуються від імпульсивних реакцій та мають сильніші навички у веденні обдуманих дій. Також, вищі показники “Неосудливості” та “Нереагування” свідчать про їхню здатність бути більш об’єктивними та незаангажованими у оцінках та реакціях на події.

Цю групу умовно можна назвати “ті що орієнтовані на внутрішнє”, нереагування та про дію, як навичку.

Для перевірки гіпотези “Усвідомленість впливає на психологічне благополуччя”, подивимось (Рис 3.19.) графік розсіювання та лінійну регресію взаємозв'язку показника психологічного благополуччя та загального показника майндфулнес.

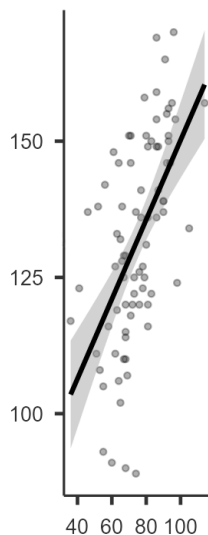


Рис 3.19. Графік розсіювання та лінійна регресія взаємозв'язку показника загального суб'єктивного благополуччя та загального показника майндфулнес

З графіку розсіювання бачимо тенденцію більшого показника психологічного благополуччя при більшому значенні загального показника майндфулнес.

Продовжуючи дослідження та аналіз результатів отриманих даних, дослідимо коефіцієнти кореляції (Табл. 3.9) показника психологічного благополуччя та складових майндфулнес.

Табл. 3.9

Кореляційна матриця

	Загальний показник суб'єктивного благополуччя	
«Спостереження»	Спирмен ρ (rho)	0.377
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001

«Опис»	Спирмен $\rho(\rho)$	0.438
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001
«Усвідомлена дія»	Спирмен $\rho(\rho)$	0.495
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001
«Не осудливість до внутрішнього досвіду»	Спирмен $\rho(\rho)$	0.354
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	0.001
«Нереагування»	Спирмен $\rho(\rho)$	0.369
	df (ступенів свободи)	78
	p-значення	< .001

Найбільші показники кореляції у жінок має показник **“Усвідомлена дія”** - вище середнього рівень зв'язку (коефіцієнт кореляції Спірмена - 0.495, p- <.001 - висока статистична значущість), це вказує на те, що усвідомленість у власних діях тісно пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя у жінок.

"Усвідомлена дія" це здатність зосереджуватися на поточних завданнях, здійснювати осмислені вибори та дії, що відповідають їхнім довгостроковим цілям та цінностям. Це, в свою чергу, сприяє підвищенню відчуття контролю над власним життям, зменшенню стресу та покращенню загального психічного здоров'я.

Другий найбільший показник кореляції **“Опис”** - вище середнього рівень зв'язку (коефіцієнт кореляції Спірмена - 0.438, p- <.001 - висока статистична значущість), що позитивно впливає на психологічне благополуччя, сприяючи кращій емоційній регуляції та самопізнанню. Цей показник вищий у жінок (26,3) порівняно з чоловіками (28,5), що може

вказувати на гендерні особливості у впливі цієї риси на психологічне благополуччя. Значення показника “Опис” пов’язане з навичкою, що описують позитивні емоції, відчуття та досвід, які людина використовує при самоописі. Вищі значення цього показника у жінок можуть свідчити про їхню більшу здатність до самоаналізу, самовираження та рефлексії.

За результатами цього етапу дослідження гіпотеза “Існує значний зв’язок та фактори суб’єктивного благополуччя та навичок усвідомленості” підтверджується.

Аналіз результатів за методикою “П’ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п’ятірка”.

Аналіз заключної методики емпіричного дослідження “Великої п’ятірки”, дозволяє розглянути рівні вираженості рис особистості в залежності від гендеру та перевірити як ці риси впливають на сприйняття загального суб’єктивного благополуччя.

На основі аналізу (Рис 3.20.) видно, що розподіл значень шкали “Екстраверсія” відповідає нормальному розподілу. Значення шкали “Екстроверсія”, відображає орієнтацію особистості на зовнішній світ або власний внутрішній світ.

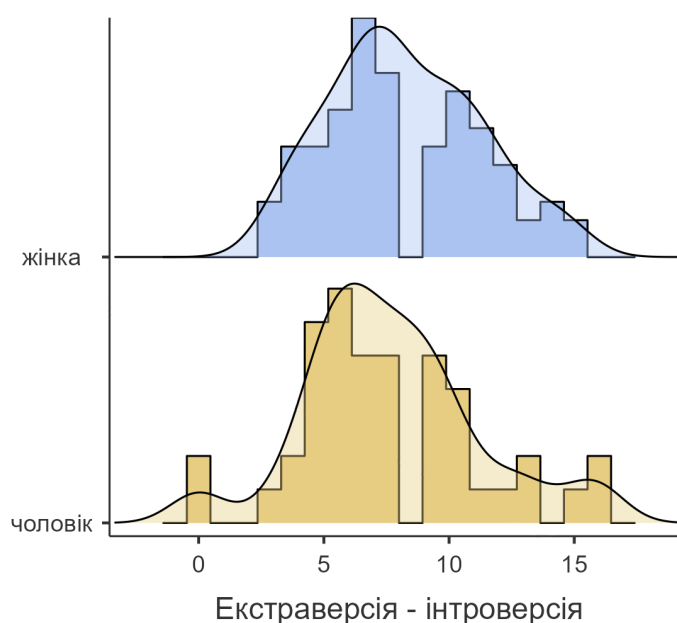


Рис 3.20. Гістограма та плотність розподілу загального показника шкали “Екстрверсія”

На основі аналізу (Рис 3.21.) видно, що розподіл значень шкали "Нейротизм" також відповідає нормальному розподілу. Шкала “Нейротизм - емоційна стійкість” відображає рівень емоційної стабільності індивіда.

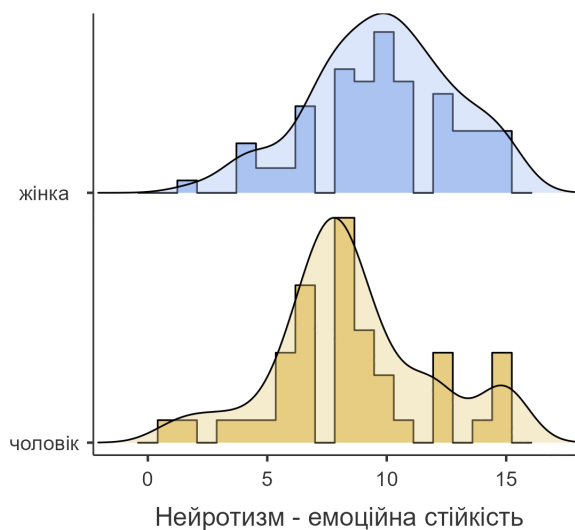


Рис 3.21. Гістограма та плотність розподілу загального показника шкали “Нейротизм”

На основі аналізу (Рис 3.22.) видно, що розподіл значень шкали "Відкритість новому досвіду" також відповідає нормальному розподілу. Особа з високою відкритістю до нового досвіду ентузіастично ставиться до нових ідей та подій, виявляє значну цікавість та адаптивність, часто має творчі здібності.

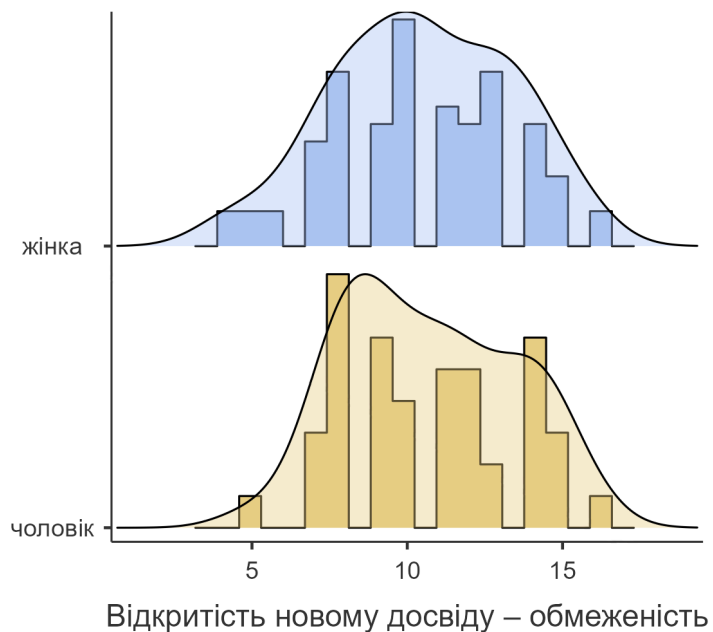


Рис 3.22. Гістограма та плотність розподілу загального показника шкали “Відкритість новому досвіду”

На основі аналізу (Рис 3.23.) видно, що розподіл значень шкали "Сумлінність" також відповідає нормальному розподілу. Сумлінні особи зазвичай демонструють високу працездатність, пунктуальність, цілеспрямованість, надійність, амбіційність та наполегливість.

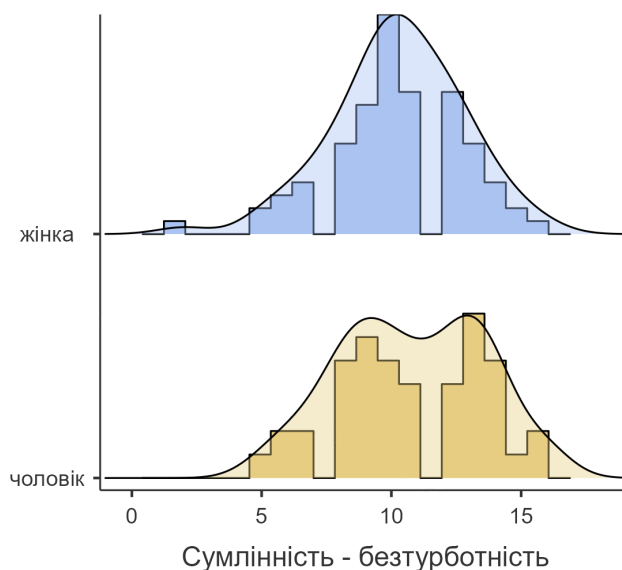


Рис 3.23. Гістограма та плотність розподілу загального показника шкали “Сумлінність”

На основі аналізу (Рис 3.24.) видно, що розподіл значень шкали "Доброзичливість" також відповідає нормальному розподілу. Високий показник "Доброзичливість" відображає особистісну рису, коли особа проявляє доброзичливість, відкритість та готовність допомагати іншим без будь-якої користі.

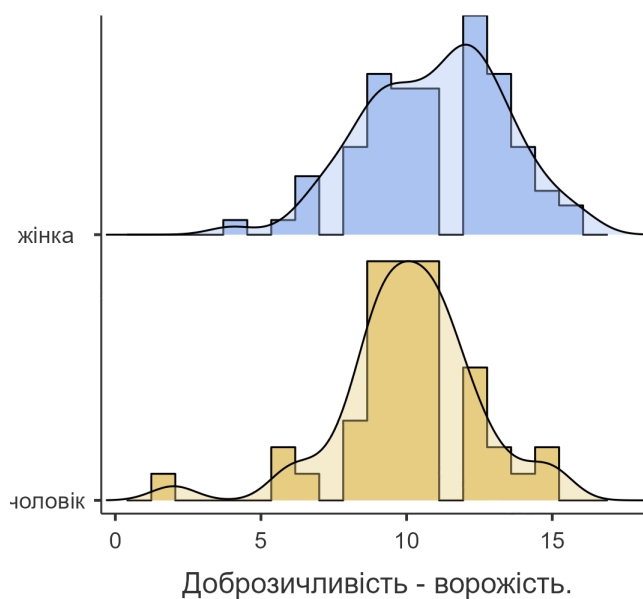


Рис 3.24. Гістограма та плотність розподілу загального показника шкали “Доброзичливість”

Проаналізуємо описові статистики результатів за шкалами та по групах жінки та чоловіки (Табл. 3.10).

Табл. 3.10

Опис статистики результатів шкал “Велика п’ятірка”

	Ваш гендер	N	Середній	SD	Мінімум	Максимум

Екстраверсія - інтроверсія	жінка	80	8.26	2.99	3	15
	чоловік	44	7.70	3.55	0	16
Нейротизм - емоційна стійкість	жінка	80	9.81	2.96	2	15
	чоловік	44	8.55	3.30	1	15
Відкритість новому досвіду - обмеженість	жінка	80	10.46	2.86	4	16
	чоловік	44	10.68	2.73	5	16
Сумлінність - безтурботність	жінка	80	10.25	2.51	2	16
	чоловік	44	10.80	2.78	5	16
Доброзичливість - ворожість.	жінка	80	10.99	2.41	4	16
	чоловік	44	10.11	2.35	2	15

У дослідженні було виявлено, що середні значення по шкалі "Екстраверсія" для жінок та чоловіків відрізняються незначно (жінки – 8,26, чоловіки – 8,55). Це вказує на те, що, хоча чоловіки, згідно з дослідженням, виявляють дещо вищий рівень екстраверсії, різниця не є значною. Такі показники можуть свідчити про схожість у рівнях зовнішньої орієнтації та соціальної активності серед обох гендерів.

Жінки з менш вираженою екстраверсією, як і чоловіки, можуть відчувати задоволення від внутрішньої гармонії та зосередженості на особистісному внутрішньому світі. Такі особистості часто більш замислені та критичні у своєму мисленні, віддають перевагу самотності та знаходять задоволення у заняттях, що не вимагають активного спілкування. З іншого боку, екстраверти, незалежно від гендеру, як правило, є більш життєрадісними, активними та отримують задоволення від соціальних активностей та ефективніше працюють у групі.

Ці відмінності в профілях екстраверсії можуть мати значний вплив на суб'єктивне благополуччя жінок, оскільки здатність до соціальної

інтеракції та налагодження взаємодій відіграє важливу роль у підтримці психологічного здоров'я та загального добробуту.

Дослідження показало **значну різницю** у шкалі "Нейротизм - емоційна стійкість" між жінками та чоловіками. Жінки мають середній бал 9,81, тоді як у чоловіків цей показник становить 7,7. Це може свідчити про вищий рівень емоційної вразливості та нейротизму серед жінок у порівнянні з чоловіками. Високі показники нейротизму в жінок вказують на більш інтенсивні та частіші емоційні реакції на стресові події, що може ускладнювати їхню здатність ефективно справлятися з викликами та підтримувати емоційну стабільність. З іншого боку, високий рівень нейротизму також може бути пов'язаний з більш високою емпатією та реактивністю, що є цінними якостями в багатьох соціальних та професійних контекстах. Отже, розуміння цих особливостей може сприяти кращій підтримці жінок у досягненні суб'єктивного благополуччя через адекватні стратегії справляння зі стресом та розвиток емоційної резильєнтності.

Дослідження показує, що як жінки, так і чоловіки мають **високі показники відкритості до нового** (жінки – 10,46, чоловіки – 10,68), що вказує на їхню загальну схильність до адаптивності, творчості та ентузіазму до нових ідей та подій. Такі особи зазвичай демонструють високу цікавість до світу навколо себе і здатність до творчого мислення, що може сприяти їхньому особистісному зростанню та професійному розвитку. Однак, висока відкритість також може призводити до певної непостійності у переконаннях та інтересах, оскільки індивіди можуть швидко переходити від однієї ідеї до іншої у пошуку новизни. Ця риса особистості, незважаючи на свої позитивні аспекти, вимагає збалансованого підходу, аби не втратити фокус на тривалих та стабільних цілях. З іншого боку, особи з низьким рівнем відкритості до нового можуть більше цінувати стабільність та порядок у своєму житті, що є корисним у

певних життєвих та професійних контекстах, де важлива передбачуваність та планування.

Дослідження підтвердило, що як жінки (10,25), так і чоловіки (10,8) **відзначаються високим рівнем сумлінності**. Сумлінність як риса особистості включає високу працездатність, пунктуальність, цілеспрямованість, надійність, амбіційність та наполегливість. Ці якості допомагають індивідам досягати високих результатів у своїх заняттях та бути ефективними в професійній сфері. Водночас, дослідження також вказує на потенційні негативні аспекти високої сумлінності, такі як схильність до упертості, бажання контролювати всі аспекти життя, а також схильність до переживань провини за реальні чи уявні невдачі. Ці особливості можуть ускладнювати особистісний розвиток та взаємодії з іншими людьми. На протилежному полюсі особистості з низькою сумлінністю, які відзначаються безтурботністю та недбалістю, можуть виявлятися більш вільними від стресу, життєрадісними та приємними у спілкуванні. Ці риси допомагають їм краще справлятися з труднощами, незважаючи на можливі виклики у досягненні стабільності та успіху в житті.

Згідно з результатами дослідження, **жінки демонструють трохи вищий рівень доброзичливості (10,99)** порівняно з чоловіками (10,11). Це вказує на те, що доброзичливість є значною рисою особистості у жінок, що включає відкритість, готовність допомагати іншим без очікування вигоди та створює прихильність у людей навколо. Такі особистості зазвичай викликають позитивні емоції та довіру серед своїх соціальних груп, що може сприяти створенню міцних та позитивних взаємовідносин. Втім, існує ризик, що інші можуть зловживати такою безкорисливістю, що може призвести до емоційного вигорання або розчарування у міжособистісних взаємовідносинах. З іншого боку, особи, що демонструють меншу доброзичливість, можуть бути більш настороженими та недовірливими,

вважаючи навколишніх потенційними конкурентами. Це може допомогти уникнути зловживання довірою, однак також може призвести до соціальної ізоляції та втрати міцних соціальних зв'язків.

Для перевірки гіпотези “Існує зв'язок суб'єктивного благополуччя з особистими рисами жінок”, розглянемо кореляційну матрицю показника “Психологічне благополуччя” та показників п'яти особистісних рис “Велика п'ятірка” (Табл. 3.11).

Табл. 3.11

Кореляційна матриця

		Психологічне благополуччя
Екстраверсія - інтроверсія	г Пірсона	0.209
	df (ступенів свободи)	78
	р-значення	0.063
Нейротизм - емоційна стійкість	г Пірсона	-0.212
	df (ступенів свободи)	78
	р-значення	0.060
Відкритість новому досвіду – обмеженість	г Пірсона	0.398
	df (ступенів свободи)	78
	р-значення	< .001
Сумлінність - безтурботність	г Пірсона	0.333
	df (ступенів свободи)	78
	р-значення	0.003
Доброзичливість - ворожість.	г Пірсона	0.180
	df (ступенів свободи)	78
	р-значення	0.110

Екстраверсія - інтроверсія – Кореляція (коефіцієнт Пірсона - 0.209 з р-значенням - 0.063, зв'язок не є статистично значущим) свідчить про слабкий позитивний зв'язок між екстраверсією та психологічним благополуччям.

Нейротизм - емоційна стійкість – наявність кореляції (коефіцієнт Пірсона (-0.212) з р-значенням 0.060, не досягає статистичної значущості) вказує на слабкий негативний зв'язок між нейротизмом та психологічним благополуччям. Це свідчить, що вищі рівні емоційної стійкості (низький нейротизм) сприяють кращому психологічному благополуччю, але зв'язок також не досягає статистичної значущості.

Відкритість до нового досвіду – кореляція (коефіцієнт Пірсона 0.398 з р-значенням $< .001$ показує значний позитивний зв'язок, який є статистично значущим. Це підкреслює, що відкритість до нових ідей та досвіду є важливим фактором психологічного благополуччя.

Сумлінність - безтурботність – кореляція (коефіцієнт Пірсона 0.333 з р-значенням 0.003) також вказує на помітний позитивний зв'язок, який є статистично значущим. Сумлінність, яка включає наполегливість, організованість та відповідальність, сприятливо впливає на психологічне благополуччя.

Доброзичливість - ворожість – з кореляцією (коефіцієнт Пірсона 0.180 та р-значенням 0.110) не є статистично значущим. Це може вказувати на менш важливу роль цієї риси у загальному психологічному благополуччі у порівнянні з іншими рисами.

Відкритість до нового досвіду та сумлінність мають найбільші (середній рівень зв'язку) кореляції з психологічним благополуччям, що підкреслює їхню важливість у формуванні позитивного психологічного стану. З огляду на ці результати, подальші дослідження та інтервенції можуть бути спрямовані на розвиток цих рис особистості, щоб покращити психологічне благополуччя жінок.

За результатами фінального етапу емпіричного дослідження не знайдено достатньо сильних взаємозв'язків, тому гіпотеза “Існує зв'язок суб'єктивного благополуччя з особистими рисами жінок” не підтверджується.

Такі властивості темпераменту як нейротизм, екстраверсія, сумлінність безсумнівно взаємопов'язані з емоційним інтелектом як рисою особистості.

Емоційна стійкість сприяє розумінню власних емоцій, проте утруднює процес інтерпретації емоцій інших людей. Сумлінність впливає на продуктивність розуміння емоцій інших – емоційні стани інтерпретуються більш точно. Екстраверсія пов'язана з розумінням емоцій інших та управлінням власними емоціями.

3.2 Основні вектори психологічної або психокорекційної роботи з розвитку соціально-емоційних навичок

Проведене емпіричне дослідження, дозволило проаналізувати результати по 5 психометричним методикам, виявити закономірності та сформулювати висновки, що дозволяють перейти до формування практичних рекомендацій та адаптації програм розвитку соціально-емоційних навичок.

На основі результатів дослідження, можна стверджувати, що високий рівень розвитку навичок усвідомленості та емоційного інтелекту, який включає здатність керувати власними емоціями, усвідомлення своїх почуттів, розуміння емоцій інших людей та співпереживання, істотно сприяє психологічному благополуччю жінок. Це вказує на те, що інвестиції в розвиток та покращення навичок усвідомленості та емоційного інтелекту можуть бути вигідними з точки зору підвищення загального рівня життєздатності та адаптаційних можливостей у повсякденних викликах.

Цілеспрямований вплив на розвиток емоційного інтелекту (розвиток емоційного інтелекту в тренінгових групах)

На теперішній час у психології з'явилися роботи, які експериментальним шляхом підтверджують вірогідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо притримуються точки зору, що емоційні знання, як різновид інформації, яким оперує емоційний інтелект, – відносно легко набуваються в тому числі і у процесі навчання. За думкою таких вчених як І. Андрєєва, Д. Гоулман, В. Зарицька, Е. Носенко, Г. Орме, А. Панкратова – емоційний інтелект можливо і необхідно розвивати. За їхньою думкою, емоційний інтелект може бути цілеспрямовано сформований як у дитини в процесі навчання та виховання, так і у дорослої людини шляхом тренінгових впливів.

Щодо оптимального періоду розвитку емоційного інтелекту – питання залишається відкритим. Існує точка зору, що найбільш сприятливим періодом для розвитку емоційного інтелекту є дитинство (М. Зайднер, Дж. Меттьюс, І. Робертс). Звички та вміння, які формуються в дитячому віці, сприяють формуванню системи основних синаптичних провідникових шляхів у нервовій системі, і в подальшому вони досить складно піддаються суттєвим змінам. За думкою вчених, всі спроби ґрунтовних змін емоційного інтелекту дорослих потребують «перемонтажу» компонентів нервової системи. Проте є вчені, які вважають доцільним емоційний розвиток і в період зрілості, що обумовлено вірогідністю підвищення здібностей до рефлексії та свідомого регулювання емоцій.

Найбільш продуктивними методами розвитку емоційного інтелекту є гра, арттерапія, психогімнастика, поведінкова терапія.

Ігрові методи. Являють собою набір спеціальних вправ та завдань. Характеризуються поліфункціональністю застосування – можуть бути

спрямовані як на загальні цілі (зняття напруги, тривоги, встановлення позитивних емоційних контактів), так і на вирішення окремих цільових завдань (розвиток певних навичок і здібностей, особистісних якостей).

Методи арт терапії. Включають в себе сукупність технік, заснованих на образотворчому мистецтві та творчій діяльності. Основними різновидами артерапії є музикотерапія, малюнкова терапія, бібліотерапія, казкотерапія. У контексті розвитку емоційного інтелекту виділені методи передбачають оволодіння навичками управління емоціями на основі стимулювання естетичних реакцій.

Психогімнастика. Складається з комплексу вправ, які передбачають вираження переживань, емоційних станів засобом рухів, міміки, пантоміміки. Психогімнастика є ефективним засобом оптимізації перцептивної сфери особистості, оскільки стимулює розвиток емоційної «мови» тіла (здібності до вираження власних емоцій та почуттів через невербальну поведінку).

Методи поведінкової терапії. Основними методами є тренінг релаксації, функціональний тренінг, імаго-метод. Дана група методів спрямована на формування поведінкових стереотипів. Метод релаксації спрямований на оволодіння способами саморегуляції. Функціональний тренінг поведінки заснований на стимулюванні впевненості в собі в різних ситуаціях спілкування. Імаго-метод передбачає навчання адекватному реагуванню в складних життєвих ситуаціях.

Навчання акторській діяльності сприяє розвитку емоційного інтелекту осіб раннього юнацького віку (у юнаків – розвитку здібності розпізнавати емоції інших людей та емпатії, у дівчат – довірливості в управлінні емоційною сферою); М. А. Нгуен розробив програму розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку, засновану на бібліотерапевтичному впливі, загалом відзначають, що

акторсько-режисерський тренінг є найбільш ефективним методом формування емоційного інтелекту.

Далі ми наводимо методичні поради для розробки програми для жінок з фокусом на розвиток навичок, які ми визначили важливими у попередньому розділі. Наші рекомендації насамперед направлені на підвищення рівня самомотивації, навичок управління своїми емоціями, емоційної обізнаності загалом, сприятимуть більш усвідомленим діям та розвитку неосудливості та нереагування.

1. Розвиток уваги до теперішнього моменту, соматичного та чуттєвого досвіду.

Практики, які навчають стежити за своїм диханням і/або тілом без додаткових інструкцій. Інші практики цієї групи включають в себе прослуховування звуків, спостереження за візуальними, тактильними, нюховими або смаковими об'єктами (наприклад, вправа на дегустацію родзинок), варіації сканування тіла, усвідомлений біг і певні практики йоги. Неформальною практикою може бути виконання повсякденних справ, таких як миття посуду або прийом їжі - з особливим акцентом на важливості помічати чуттєвий досвід, оскільки він відбувається в теперішній момент.

Приклад 1: учасниці слухають 5-хвилинний запис про концентрацію на своєму диханні та усвідомлення того, що відбувається в даний момент. Інструкція полягає в тому, щоб зосередитись на реальних тіла, спостерігаючи за впливом повітря, яке входить і виходить з тіла.

Перший етап: Не потрібно думати про дихання - просто відчувайте його. Коли помічаєте, що свідомість більше не зосереджена на диханні, м'яко поверніть її назад до відчування дихання.

Другий етап: зосереджуємо увагу на відчуттях, що супроводжують дихання, або звертаємо увагу на відчуття в ніздрях, навколо діафрагми або на рухи живота під час вдиху і видиху, не намагаючись ніяк керувати

диханням. Щоразу, коли увага вислизає або блукає, важливо усвідомити це і, без подальшої деталізації, перенаправити фокус уваги назад на відчуття дихання. Можна також розпізнавати інші думки, почуття або відчуття, що виникають, намагаючись не судити і не оцінювати їх, і зберігати до них допитливе, не деталізуюче ставлення.

Такі практики позитивно впливають на самопочуття і психічне здоров'я, ймовірно, через стабілізацію усвідомлення і зменшення роздумів.

2. Розвиток нереактивного та неупередженого ставлення до досвіду

У цих практиках ми розвиваємо безоціночне прийняття, а також розвивається зацікавлена і нереактивна реакція до досвіду теперішнього моменту, який тепер також включає психічні явища. Окрім здатності зосереджуватися на елементах, які складають чуттєвий і соматичний досвід, учасниць просять активно дозволяти досвіду розгортатися без самокритики або заперечення небажаних відчуттів, емоцій або пізнання. Це включає в себе нереактивне, неупереджене помічання автоматичних і звичних тенденцій оцінювання, потягу, відкидання, заперечення та уникнення. Ці світоглядні якості створюють відчуття простору між об'єктом спостереження та автоматичною реакцією. Це, в свою чергу, сприяє послабленню автоматичних реакцій, оскільки людина знайомиться з іншим способом реагування на досвід, включаючи ставлення прийняття, допитливості та відкритості. Учасникам рекомендується розрізняти елементи, з яких складається досвід (відчуття, думки, потяги), і реакції на ці елементи, а потім уважно спостерігати за динамічними зв'язками між ними в кожному мить.

Це дуже важлива навичка, оскільки вона дозволяє частіше переживати стани усвідомленості, які з часом можуть викликати зміни, подібні до рис, у ставленні до нашого досвіду та інших людей.

Позитивний вплив цих вправ на психічне здоров'я добре задокументований, а також існують докази того, що ці втручання призводять до покращення самопочуття та когнітивних аспектів (наприклад, Alberts and Thewissen, 2011; Gu та ін., 2015; Goldberg та ін., 2018b; Querstret та ін., 2020). Аналогічно, було показано, що вправи покращують такі аспекти пізнання, як увага та контроль гальмівних процесів (наприклад, Malinowski і Shalamanova, 2017; Malinowski та ін., 2017; Schöne та ін., 2018; Pozuelos та ін., 2019).

3. Виховання здорових і просоціальних психічних звичок

Практики спрямовані на розвиток здорових і просоціальних емоцій, думок і поведінки, включаючи доброту, співчуття і вдячність. Вони включають такі практики, як медитація Люблячої Доброти, медитація Співчуття і практики Вдячності, і зазвичай передбачають активне використання образів для пробудження певних емоцій (наприклад, уявити себе, благодійника, нейтральну особу, складну людину або істот загалом і звернутися до них з фразами співчуття і/або доброти), а також явний когнітивний акцент на оцінці того, що є корисним. Практика співчуття передбачає утримання уваги на змісті медитації і застосування неупередженого ставлення, коли виникають неприємні відчуття, емоції або думки (наприклад, коли зростає усвідомлення страждання). Такі практики підвищують рівень позитивних емоцій і самоспівчуття.

4. Розвиток здатності розпізнавати та деконструювати перцептивні, когнітивні та емоційні переживання й упередження

У вправах учасники деконструюють суб'єктивний досвід на різні складові (увага, відчуття, почуття, пізнання та сприйняття) і спостерігають за взаємодією між ними. Допитливе і неупереджене ставлення до теперішнього досвіду призводить до початкового досвіду децентрації - сприйняття ментальних змістів як швидкоплинних явищ. На початковому етапі людину навчають просто зосереджувати свою увагу на ментальних

компонентах досвіду, не ідентифікуючи і не залучаючи жодного конкретного компонента. Таке відкриття певного простору між усвідомленням і психічними явищами, а також між стимулом і реакцією може призвести до визнання того, що «розум» не тотожний психічним явищам, тобто, ми не є нашими думками, почуттями чи переживаннями. У міру розвитку здатності деконструювати досвід автоматична реактивність ще більше послаблюється, а викривлене сприйняття, хибні уявлення та упередження, які лежать в основі потягу, уникнення та відкидання, що призводять до психічного дистресу, деконструюються. Наприклад, можна запропонувати жінкам підтримувати рівень уважності, який дозволяє помічати «нічого» в елементах досвіду (наприклад, думках, емоціях, станах розуму, приємних і неприємних переживаннях) і дослідити, як помічення пустоти змінює їхнє сприйняття і відчуття того, що вони «реальні».

Звісно, наведені вправи скаладно ввести в щоденну рутину, не маючи наміру. Тому обираючи групу для роботи, важливо виявити щирі наміри. Такі, як, наприклад: отримати експериментальне розуміння того, як взаємозв'язок з досвідом впливає на психічний дистрес і благополуччя, отримати досвідчене розуміння мінливої природи тіла, розуму і зовнішніх явищ, здобути емпіричне розуміння взаємозв'язку між відчуттям власного «Я» та психічним дистресом і благополуччям, набути досвідченого розуміння того, як позитивні та просоціальні психічні стани сприяють благополуччю. Важливо також розібратись з причинами, які спонукають до практики усвідомленості, усвідомити чіткий намір. Причини можуть варіюватися від реалізації духовних прагнень, до конкретних клінічних цілей, таких як полегшення симптомів депресії або стресу, або до саморозвитку, фітнес-тренування на основі усвідомленості, усвідомлене харчування для зменшення тяги до їжі.

Практикуючі, які займаються практиками, можуть відчувати неспокій, тривогу, нудьгу і труднощі з регулюванням уваги. За допомогою

вправ вони можуть почати виявляти взаємозв'язок між регуляцією уваги і психічним дистресом, можуть почати помічати постійний потік мінливих переживань в теперішньому моменті і спостерігати динамічну мінливу природу цих переживань, можуть помітити автоматичну і розсіяну природу уваги. Це може продемонструвати, на досить грубому рівні, наскільки обмежена здатність людини контролювати соматичні та чуттєві переживання, а також увагу до них. Помічаючи блукання розуму, який більшу частину часу не підлягає контролю, можна почати зменшувати жорсткі переконання щодо відчуття себе.

Практики також можуть прискорити осяяння, що може зменшити психічний дистрес і підвищити благополуччя, адже дають змогу отримати початкове усвідомлення власної обмеженої здатності контролювати свій досвід. Неосудливе прийняття досвіду і відпускання потягу та уникнення/відторгнення переживань сприяє формуванню більш гнучкого почуття «Я». Це може надалі перерости в розуміння того, що «я», «інший» і «світ» менш жорстко розділені, ніж вважалося раніше.

Також це можуть бути вправи, пов'язані з розрізненням “приємного” та “неприємного” в відчуттях тіла, думках, емоціях, почуттях. Розрізняючи, ми навчаємось обирати те “приємне”, яке нам хочеться продовжити та тримати фокус саме на бажаних відчуттях.

Важливою частиною занять також є частина, що виділяється на рефлексію. Адже саме розуміння того, як було, як є і як стало є основою навички саморегуляції. Навчаючись помічати, ми можемо обирати, як і куди скеровувати свою увагу в подальшому.

Висновки до розділу III

Ми дослідили дані з опитувальників, розглянули численні варіації даних та виділили ті, що можна вважати вагомими.

В цілому ми переконалися, що емоційний інтелект і навички усвідомленості є важливими факторами суб'єктивного благополуччя. Високі показники емоційного інтелекту та усвідомленості корелюють із збільшенням суб'єктивного благополуччя у жінок. Розвиток емоційних навичок, таких як самомотивація, управління власними емоціями, а також здатність до усвідомленої дії, значно підвищують рівень психологічного благополуччя. Ми також підтвердили завдяки опитувальникам, що стабільні особистісні стосунки, наявність дітей та професійна активність суттєво впливають на психологічне благополуччя жінок. Ці аспекти забезпечують емоційну підтримку, відчуття стабільності та задоволення від життя.

Дослідження підтвердило наявність гендерних відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя між жінками та чоловіками. Наприклад, жінки, демонструють вищі рівні емоційного інтелекту, що сприяє розвитку міжособистісних відносин. Навички самоконтролю, такі як управління своїми емоціями та самомотивація, виявились найважливішими для досягнення високого рівня благополуччя. Вони допомагають зменшити стрес та підвищити емоційну стійкість.

Усвідомленість у власних діях, яка включає зосередженість на поточних завданнях та осмисленість дій, тісно пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя. Розвиток навичок майндфулнес, зокрема усвідомлена дія та опис, може сприяти кращій емоційній регуляції та самопізнанню.

Отже, висунуті гіпотези про відмінності у рівнях суб'єктивного благополуччя в жінок та чоловіків, про зв'язок (кореляція) рівня суб'єктивного благополуччя та рівня позитивного ментального здоров'я жінок, зв'язок суб'єктивного благополуччя з складовими емоційного інтелекту, зв'язок факторів суб'єктивного благополуччя та навичок усвідомленості вважаємо підтвердженими.

Щодо зв'язку суб'єктивного благополуччя з особистісними рисами, ми вважаємо його занадто слабким, щоб вважати гіпотезу підтвердженою. Тому не зважаючи на важливість емоційного інтелекту та майндфулнес, дослідження не знайшло достатньо сильних кореляцій між основними особистісними рисами (екстраверсія, нейротизм тощо) і рівнем благополуччя, що вказує на складність взаємодій між різними аспектами психологічного профілю.

Ці висновки підкреслюють значення комплексного підходу до розвитку психологічного благополуччя, яке включає як внутрішні, так і зовнішні аспекти життя жінок. Рекомендації щодо подальших досліджень і практичних заходів можуть бути спрямовані на розвиток та підтримку цих ключових аспектів.

На основі проведеного аналізу і ідентифікації ключових навичок, що сприяють психологічному благополуччю жінок, пропонуємо наступні підходи та методики для інтеграції у програми розвитку соціально-емоційних навичок:

1. Розвиток емоційної обізнаності та саморегуляції

- Тренінги емоційного інтелекту: Запровадження регулярних тренінгів, які включають вправи на розпізнавання, розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших. Це може включати рольові ігри, відео-аналіз, інтерактивні дискусії та вправи на співчуття.
- Майндфулнес та медитація: Використання майндфулнес технік для підвищення уваги та усвідомленості моменту "тут і зараз", що сприяє кращому самоконтролю та емоційній стійкості. Впровадження медитаційних практик, як засіб відновлення та зниження стресу.

2. Підвищення комунікативних навичок та емпатії

- Комунікативні тренінги: Організація тренінгів, спрямованих на підвищення навичок активного слухання, ефективного висловлювання думок та навичок невербального спілкування. Наприклад, за методом Маршала Розенберга.
- Арттерапія та казкотерапія: Використання творчих методів для вираження та розуміння емоцій через мистецтво, музику та літературу, що дозволяє глибше співпереживати та розуміти емоції інших.

3. Розвиток навичок усвідомленої дії

- Практики зосередженості та вибору: Залучення учасників до вправ, які вчать зосереджуватися на власних діях та робити усвідомлені вибори замість автоматичних реакцій на емоції.
- Йога та фізичні вправи: Включення регулярних занять йогою та іншими фізичними вправами, які допомагають учасникам краще відчувати та контролювати своє тіло та емоції.

4. Стратегії подолання стресу та кризових ситуацій

- Техніки релаксації та самопомочі: Навчання методам релаксації, таким як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація або візуалізація, для зниження напруги та керування стресом у складних ситуаціях.
- Підтримка та групова робота: Створення підтримуючих груп, де учасниці можуть ділитися своїми досвідами, емоціями та отримувати взаємодопомогу та підтримку від інших.

Ці рекомендації мають на меті забезпечити комплексний підхід до розвитку соціально-емоційних навичок, який включає як індивідуальну роботу, так і групові заняття, зосереджуючись на підвищенні рівня життєздатності та адаптаційних можливостей жінок в сучасному світі.

ВИСНОВКИ

Суб'єктивне благополуччя жінок у контексті клінічної психології є надзвичайно важливою темою, яка охоплює дослідження психічного здоров'я, емоційної стабільності та психологічної підтримки. Сучасні виклики, з якими стикаються жінки, включають стрес, депресію, тривожні розлади та наслідки травматичних подій, що вимагає глибокого розуміння та адекватних терапевтичних підходів. Вивчення факторів, що впливають на психічне благополуччя жінок, таких як гендерні стереотипи, риси характеру, рівень емоційного інтелекту та навички усвідомленості є вагомими для розробки ефективних психологічних інструментів. Цей напрям досліджень має на меті не лише покращити якість життя жінок, але й сприяти створенню сприятливого середовища для їхнього всебічного розвитку і самореалізації.

Почали ми своє дослідження з філософських вчень, які вже на етапі зародження наук як таких аналізували та досліджували поняття щастя та добробуту. Тож ми прослідкували зародження наукової думки по темі "благополуччя", починаючи від Арістотеля, закінчуючи сучасними дослідниками. Ми прослідкували процес виділення терміну "благополуччя" та деталізували багатогранність цього терміну. Особлива увага була приділена суб'єктивному благополуччю та його факторам, таким як освіта, соціальна підтримка, соціальний статус, задоволеність роботою та сімейним життям. Історичний огляд показує значне покращення умов життя жінок в цілому, водночас сучасні дані свідчать про нові виклики, з якими стикаються жінки, особливо у контексті психологічного благополуччя.

Ми продовжили дослідження, розглядаючи соціально-психологічні концепції гендеру. В роботі ми згадали про відносність жіночих і чоловічих рис характеру та навичок. Зазначили, що

коректніше використовувати поняття "фемінний" та "маскулінний" для визначення культурно-символічних аспектів жіночності та чоловічості.

Ми використали в роботі об'єднуюче поняття - соціально-емоційні навички. Воно використовується в науковій спільноті для узагальнення індивідуальних емоційних здатностей та рис характеру, які можна розвивати протягом життя. Мова йде про емоційний інтелект, навички усвідомленості (майндфулнес), особисті риси характеру.

Ми поставили собі за мету з'ясувати, чи існують відмінності та особливості у рівнях суб'єктивного благополуччя в жінок та чоловіків, чи існує значний зв'язок (кореляція) рівня суб'єктивного благополуччя та рівня позитивного ментального здоров'я жінок, чи існує зв'язок суб'єктивного благополуччя зі складовими емоційного інтелекту, чи існує значний зв'язок факторів суб'єктивного благополуччя та навичок усвідомленості, чи існує зв'язок суб'єктивного благополуччя з особистими рисами жінок.

Розроблена загальна методологічна схема дослідження, вибрані психодіагностичні методики та програми обробки даних. Ми обрали наступні методики для дослідження: "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі" "Шкала позитивного ментального здоров'я" "Тест емоційного інтелекту EQ" (Н. Холла), "П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)" "П'ятифакторний особистісний опитувальник "Велика п'ятірка" (модифікація Грецова А.Г.)". Провели перевірку надійності та узгодженості шкал по усім використаним методикам.

Для проведення емпіричного дослідження загального благополуччя жінок та зв'язку соціально-емоційних навичок була сформована вибірка з 124 осіб. Вибірка включає чоловіків та жінок в віці від 18 до 45 років (жінок - 65%). Серед яких 52% мають тривалі сімейні стосунки (10 і більше років), 90% мають постійну зайнятість, 75% виховують дітей 79% переймалися питанням розвитку власного емоційного інтелекту. Ми

дослідили дані з опитувальників, розглянули численні варіації даних та виділили ті, що можна вважати вагомими.

В цілому ми переконалися, що емоційний інтелект і навички усвідомленості є важливими факторами суб'єктивного благополуччя. Високі показники емоційного інтелекту та усвідомленості корелюють із збільшенням суб'єктивного благополуччя у жінок. Розвиток емоційних навичок, таких як самомотивація, управління власними емоціями, а також здатність до усвідомленої дії, значно підвищують рівень психологічного благополуччя. Ми також підтвердили завдяки опитувальникам, що стабільні особистісні стосунки, наявність дітей та професійна активність суттєво впливають на психологічне благополуччя жінок. Ці аспекти забезпечують емоційну підтримку, відчуття стабільності та задоволення від життя, принаймні, це актуально для українців на даний час.

Дослідження підтвердило наявність гендерних відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя між жінками та чоловіками. Наприклад, жінки, демонструють вищі рівні емоційного інтелекту, що сприяє розвитку міжособистісних відносин. Навички самоконтролю, такі як управління своїми емоціями та самомотивація, виявились найважливішими для досягнення високого рівня благополуччя. Вони допомагають зменшити стрес та підвищити емоційну стійкість. І над їх підвищенням варто попрацювати.

Усвідомленість у власних діях, яка включає зосередженість на поточних завданнях та осмисленість дій, тісно пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя. Розвиток навичок майндфулнес, зокрема усвідомлена дія та опис, може сприяти кращій емоційній регуляції та самопізнанню.

Отже, висунуті гіпотези про відмінності у рівнях суб'єктивного благополуччя в жінок та чоловіків, про зв'язок (кореляція) рівня суб'єктивного благополуччя та рівня позитивного ментального здоров'я

жінок, зв'язок суб'єктивного благополуччя з складовими емоційного інтелекту, зв'язок факторів суб'єктивного благополуччя та навичок усвідомленості вважаємо підтвердженими.

Щодо зв'язку суб'єктивного благополуччя з особистісними рисами, ми вважаємо його занадто слабким, щоб вважати гіпотезу підтвердженою. Тому не зважаючи на важливість емоційного інтелекту та майндфулнес, дослідження не знайшло достатньо сильних кореляцій між основними особистісними рисами (екстраверсія, нейротизм тощо) і рівнем благополуччя, що вказує на складність взаємодій між різними аспектами психологічного профілю.

Ці висновки підкреслюють значення комплексного підходу до розвитку психологічного благополуччя, яке включає як внутрішні, так і зовнішні аспекти життя жінок. Рекомендації щодо подальших досліджень і практичних заходів можуть бути спрямовані на розвиток та підтримку цих ключових аспектів, залучення більшої та різноманітної вибірки може допомогти узагальнити результати. Вивчення впливу культурних факторів на суб'єктивне благополуччя також може виявити нові аспекти взаємодії соціально-емоційних навичок та особистісних рис.

На основі проведеного аналізу і ідентифікації ключових навичок, що сприяють психологічному благополуччю жінок, пропонуємо наступні підходи та методики для інтеграції у програми розвитку соціально-емоційних навичок:

- Розвиток емоційної обізнаності та саморегуляції: 1) Тренінги емоційного інтелекту; 2) Майндфулнес та медитація
- Підвищення комунікативних навичок та самомотивації: 1) Комунікативні тренінги; 2) Арттерапія та казкотерапія.
- Розвиток навичок усвідомленої дії: 1) Практики зосередженості та вибору. 2) Йога та фізичні вправи

- Стратегії подолання стресу та кризових ситуацій: 1) Техніки релаксації та самопомочі; 2) Підтримка та групова робота

Ці рекомендації мають на меті забезпечити комплексний підхід до розвитку соціально-емоційних навичок, який включає як індивідуальну роботу, так і групові заняття, зосереджуючись на підвищенні рівня життєздатності та адаптаційних можливостей жінок в сучасному світі.

Сподіваємось, що наше дослідження сприятиме кращому розумінню різних аспектів суб'єктивного благополуччя та важливості розвитку соціально-емоційних навичок для досягнення життєвого успіху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістотель. Нікомахова етика/ Арістотель;[пер.з старогрец. В. Ставнюка].–Київ: Аквілон - Плюс, 2002.–480 с.
2. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномену “суб’єктивне благополуччя” та особливості його вимірювання // Психологія: реальність і перспективи// Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету, 2018. №11, с.10-17.
3. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя.: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
4. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. Моноліт Bizz, 2021
5. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції// Науковий вісник ХДУ Серія “Психологічні науки”, 2018. №1(1).С. 50-62
6. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Психологія обдарованості, 2019, 148с.
7. Гончар Л.В., Т. В. Кравченко, І. М. Мачуська, К. М. Павицька, А. В. Хижняк ; Сімейні цінності в сучасних соціокультурних умовах : монографія / за заг. ред. Л. В. Гончар. – Харків : Друкарня Мадрид, 2016. – 176 с.
8. Гоулман Даніель “Емоційний інтелект”, 2018, Vivat. 512 с.

9. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія / Т. В. Данильченко ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Чернігів : Десна Поліграф, 2016. – 543 с.
10. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. – Чернігів: Десна Поліграф, 2016. – 312 с.: 8 с. іл.
11. Джеймс. У. Психологія. / Джеймс. У. М.: Педагогіка, 1991.
12. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія No 3-4 (27)/ 2022, <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
13. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. № 3. 2015. С. 48–55.
14. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології / С. Карсканова // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. – Ч. 1. – С. 477–483
15. Кирпенко Т.М. Сучасний стан та перспективи вивчення взаємозв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості// Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія, 2019. №14(7), С.166-176.
16. Колотиркіна Ю. 16 Елементів психічного здоров'я та емоційного здоров'я за Н. МакВільямс [Електронний ресурс] / – 2014./ – Режим доступу: <https://www.kispp.com/blog/publications/2014/06/10/16-eleme>

[ntov-psixicheskogo-zdorovya-i-emoczialnogo-zdorovya-\(po-n.-mak-v-ilyams\)/](#)

17. Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2023). ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (6), 5-9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>

18. Мельник Ж.В. Зародження самосвідомості особистості в ранньому дитинстві// Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 17/- С.285-294.22.Мойсеєва О. Є. Історико-психологічний аналіз феномену агресії.

19. Москалець В.П. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ, 2013. 416 ст.

20. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю. М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с

21. Павлова Т. С. Вплив батьків і родини на самооцінку. Бюлетень науки и практики. 2019. № 5. С. 18-21

22. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.

23. Петровська І.Р. (укладач). Психодіагностика. Навчально-методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю “Психологія”. Львів, 2021.

24. Повалій Л. В. Зарубіжні теоретичні підходи до проблеми батьківсько-дитячих взаємин у сім'ї / Л. В. Повалій // Наукові

записки: збірник наукових статей. – Київ, 2012. – Випуск СІІ (103). – С. 180-188.

25. Постовий В.Г., Т. Ф. Алексєєнко, З. Г. Зайцева, В. О. Мартиненко, О. М. Докукіна [та ін.] Сім'я і діти: програма родинно-національного виховання та навчально-тематичний план педагогічної освіти батьків / ; [за заг. ред. В. Г. Постового]. – Київ : ІЗМН, 1997. – 50 с.

26. Розенберг М. Ненасильницька Комунікація (Nonviolent Communication) 2015. PuddleDancer Press P. 244.

27. Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навч. посіб. / В. А. Семиченко, В. С. Заслуженюк. – Київ : Веселка, 1998. – 209 с.

28. Сігел Д.Дж., Гарцел М. Свідоме батьківство: як глибоке розуміння себе допомагає виховати успішних дітей. Свічадо, 202

29. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

30. Тхіть Ньят Хань. Спокій у кожному кроці. Terra Incognita, 2019

31. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії./Клуб сімейного дозвілля// 320с.

32. Чамата П. Р. Про генезис самосвідомості дитини / П. Р. Чамата // Наукові записки НДІ психології ; за ред. Г. С. Костюка. – К. : Рад. школа, 2010. – Т. 1. – С. 224 –242.

33. Шамне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, соціальних та гендерних груп сучасної молоді України/ //Технології розвитку інтелекту.2014. Т.1, № 7

34. Шварц Сьюзен. Відсутній батько та його вплив на дочку. Батько як прагнення, батько як рана/ пер. з англ. Наталії Монахової. - Ужгород:Рік-У, 2023. - 344с.
35. Яцюк Марія. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник / Марія Яцюк, – Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. – 105 с
36. Blanchflower DG, Clark AE. Children, unhappiness and family finances. *J. Popul. Econ.* 2021;34:625–653. doi: 10.1007/s00148-020-00798-y.
37. Blau, Francine D. "Trends in the Well-being of American Women." *Journal of Economic Literature* 36, no. 1 (1998): 112-165.
38. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Oxford, England: Aldine 1969
39. Bryant F. B. The Structure of Psychological Well-Being : A Sociohistorical Analysis / F. B. Bryant, J. Veroff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1982. – № 43. – P. 653–673.
40. Diener E., Biswan-Diener R/ Will money increase subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation. 1999. pp. 213-229
41. Grey J.A. The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behavior research and therapy*. № 8(3), 1970. Pp. 249-266
42. Hochschild A., Machung A. *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home* Paperback – January 31, 2012, Penguin books
43. Hurst Aguiar, Mark, and Erik. "Measuring Trends in Leisure: The Allocation of Time over Five Decades." *Quarterly Journal of Economics* 122, no. 3 (August 2007): 969-1006.

44. Fabes R. A. Odor communication and child parent interaction Text / R. A. Fabes // Biological perspectives on the family Newbury. Park etc. – 1988 – P. 78-95
45. Frey, B.S. (2012). Well-being and war. *International Review of Economics*, 59, 363–375. doi:<https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>
46. Kabat-Zinn John. Mindfulness for all: The wisdom to transform the world. / Little brown book group, 2019, 240 p.
47. Kay W. Moral education. A social study of the influence of society home and school. London: Routledge 2005. 217 p.
48. Krueger, Alan. "Are We Having More Fun Yet? Categorizing and Evaluating Changes in Time Allocation." *Brookings Papers on Economic Activity*, forthcoming, 2007.
49. Larson E. Psychological well-being and meaning-making when caregiving for children with disabilities: Growth through difficult times or sinking inward. *OTGR: occupation, participation and health*, № 30 (2), 2010. Pp. 78-86
50. Mishra S. Leisure activities and life satisfaction in old age: a case study of retired government employees living in urban areas. *Activities, Adaptation & Aging*. № 16(4) 1992. Pp. 7-26
51. Pontin, P., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, M. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjectivewell-beingscale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. doi:10.1186/1477-7525-11-150
52. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C.D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – № 6. – Vol. 57. – P. 1069 – 1081
53. Seligman Martin E.P. *New positiv epsychology* / E.P. Seligman; per. s angl. – M.: Sofiya, 2006. – 368 p.

54. Stevenson B., Justin Wolfers. The paradox of declining female happiness - 2008
 55. Tov W. Well-being concepts and components. London, 2018. 145 pp.
 56. <https://www.businessinsider.com/unmarried-childless-women-are-happiest-expert-says-2019-5>
 57. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795
- Валідизація П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-39)
58. <https://www.oecd.org/education/cei/social-emotional-skills-study/>
- Дослідження соціально-емоційних навичок

ДОДАТКИ

Додаток 1

Соціально демографічна анкета

1. Скільки Вам років?

- 18-24
- 25-34
- 35-44

2. Ваш гендер

- чоловік
- жінка
- жоден з варіантів

3. Сімейний стан

- в стосунках менше 1 року
- в стосунках 1-3 роки
- в стосунках 3-10 років
- в стосунках 10 і більше років
- наразі не маю постійних стосунків

4. Чи є в родині діти?

- Так, дошкільного віку
- Так, шкільного віку
- Так, діти різного віку
- Так, але діти старші 18
- Ні, але планую батьківство

- Ні, і не планую батьківство
5. Ваш професійна діяльність (можна обрати кілька варіантів відповіді)
- підприємницька
 - найманий працівник
 - громадська (оплачувана)
 - волонтерська (безоплатна)
 - я не працюю (за власним вибором)
 - не працюю (через фізичні обмеження)
6. Чи пов'язана професійна діяльність з творчістю?
- Так
 - Ні
7. Чи займались Ви удосконаленням свого емоційного інтелекту (книги, курси, семінари)?
- Так
 - Ні

Додаток 2

П'ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п'ятірка”

Оцініть можливість застосування до себе кожного з запропонованих тверджень. Свої відповіді позначте одним з трьох чисел: 0 – «ні, це не про мене»; 1 – «іноді це про мене, іноді – ні»; 2 – «так, це точно про мене».

1. Для мене найкращий відпочинок – поспілкуватися у веселій компанії.

2. Я іноді відчуваю себе дуже веселим або сумним навіть без серйозної причини.

3. Мене дуже цікавить все нове, що з'являється навколо.
4. Я завжди виконую те, що запланував.
5. Коли я з кимось у сварці, то зазвичай сам роблю перший крок, щоб помиритися.
6. Я часто потребую друзів, які могли б мене підтримати і втішити.
7. У мене легко змінюється настрій.
8. Мені здається, що прислів'я «все нове - це добре забуте старе» неправильне.
9. Я вмію розраховувати свій час так, що встигаю зробити все необхідне.
10. Мене можна назвати м'якосердою людиною.
11. Я дуже люблю ходити в гості.
12. Іноді я хвилююся так сильно, що не можу всидіти на місці.
13. Мене можна назвати людиною вельми допитливою.
14. Думаю, що оточуючі вважають мене дуже відповідальною людиною.
15. Я людина довірлива.
16. Мене часто тягне до пригод, я люблю «підбадьоритися».
17. Одноманітність мені швидко набридає, викликає нудьгу.
18. У мене широке коло інтересів, різноманітні захоплення.
19. Я акуратний і обачний в словах і в справах.
20. Я охоче відгукуюся на найрізноманітніші прохання друзів і знайомих.
21. Більшість знань я отримую із спілкування з іншими, а не з книг або занять.
22. Буває, я відчуваю себе дуже втомленим без будь-якої причини.
23. Я легко орієнтуюся в несподіваних ситуаціях.

24. Якщо мої бажання суперечать тому, що потрібно, то я завжди вибираю не те, що хочу, а те, що повинен робити.
25. Думаю, що оточуючі не вважають мене егоїстом.
26. Я людина балакуча.
27. Вважаю, що характеристика «спокійний» - до мене не підходить.
28. Думаю, що більшість оточуючих вважають, що я людина творча, з багатою уявою.
29. Вважаю, що назвати мене ледачим не можна.
30. Я уникаю суперництва з іншими людьми.
31. Мені подобаються великі галасливі компанії.
32. Мене часто не полишає сумнів щодо різних питань.
33. Я люблю роздумувати над причинами та наслідками подій, що відбуваються в моєму житті.
34. Коли я поставив перед собою мету, то готовий долати великі перешкоди на шляху до неї.
35. Думаю, що я людина щедра.
36. У мене краще виходить працювати в оточенні інших людей, а не на самоті.
37. Мене легко розвеселити або засмутити.
38. Мені подобається дізнаватися все нове - навіть коли це йде врозріз з моїми знаннями і переконаннями.
39. Перш ніж зробити що-небудь, я завжди замислююся про можливі наслідки.
40. Мені приносить задоволення допомагати іншим людям

Додаток 3

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес

Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень з допомогою запропонованої шкали:

- 1 – ніколи або дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто або завжди.

- 1. Коли я йду, то свідомо звертаю увагу на відчуття рухів свого тіла.
- 2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
- 3. Я критикую себе за нераціональні (нерозважливі) і недоречні емоції.
- 4. Я сприймаю власні почуття та емоції, не реагуючи на них.
- 5. Коли я щось роблю мій розум блукає, і я легко відволікаюсь.
- 6. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
- 7. Я легко можу передати словами свої думку, переконання чи очікування.
- 8. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
- 9. Я усвідомлюю свої почуття, не гублячись в них.
- 10. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз почуваяся.
- 11. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
- 12. Мені важко висловлювати власні думки словами.
- 13. Я легко відволікаюсь.
- 14. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
- 15. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
- 16. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.

17. Я оцінюю, мої думки є добрими, чи поганими.
18. Мені важко зосереджуватись на тому, що зараз (у поточний момент) відбувається.
19. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
20. Я звертаю увагу на звуки, такі як цокання годинника, цвірінькання птахів, шум машин.
21. У складних ситуаціях, я можу зробити паузу, одразу не реагуючи.
22. Мені важко описати свої тілесні відчуття, коли вони виникають, оскільки не можу знайти потрібних слів.
23. Здається, що я працюю в «автоматичному режимі», не дуже усвідомлюючи, що роблю.
24. Я швидко заспокоююсь, якщо в мене виникають тривожні думки чи образи.
25. Я кажу собі, що не маю мислити так, як зараз думаю.
26. Я звертаю увагу на запахи й аромати.
27. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
28. Я роблю справи поспіхом, не надаючи їм достатньої уваги.
29. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
30. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
31. Я помічаю візуальні елементи в природі та мистецтві, такі як кольори, форми, фактура, гра

світла й тіні.

32. Для мене природно виражати свої переживання словами.

33. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.

34. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.

35. У різі виникнення тривожних думок чи образів, я вважаю себе хорошим/хорошою чи поганим/поганою, залежно від думки/образу.

36. Я зауважую, як мої емоції впливають на мої думки чи поведінку.

37. Зазвичай я можу досить детально описати, як почуваюсь у даний момент.

38. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.

39. Я засуджую себе за безглузді ідеї.

Додаток 4

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень з допомогою запропонованої шкали:

1 – ніколи або дуже рідко;

2 – рідко;

3 – іноді;

4 – часто;

5 – дуже часто або завжди.

1. Коли я йду, то свідомо звертаю увагу на відчуття рухів свого тіла.

2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.

3. Я критикую себе за нераціональні (нерозважливі) і недоречні емоції.
4. Я сприймаю власні почуття та емоції, не реагуючи на них.
5. Коли я щось роблю мій розум блукає, і я легко відволікаюсь.
6. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
7. Я легко можу передати словами свої думку, переконання чи очікування.
8. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
9. Я усвідомлюю свої почуття, не гублячись в них.
10. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз відчуваюся.
11. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
12. Мені важко висловлювати власні думки словами.
13. Я легко відволікаюсь.
14. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
15. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
16. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
17. Я оцінюю, мої думки є добрими, чи поганими.
18. Мені важко зосереджуватись на тому, що зараз (у поточний момент) відбувається.
19. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
20. Я звертаю увагу на звуки, такі як цокання годинника, цвірінькання птахів, шум машин.

21. У складних ситуаціях, я можу зробити паузу, одразу не реагуючи.
22. Мені важко описати свої тілесні відчуття, коли вони виникають, оскільки не можу знайти потрібних слів.
23. Здається, що я працюю в «автоматичному режимі», не дуже усвідомлюючи, що роблю.
24. Я швидко заспокоююсь, якщо в мене виникають тривожні думки чи образи.
25. Я кажу собі, що не маю мислити так, як зараз думаю.
26. Я звертаю увагу на запахи й аромати.
27. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
28. Я роблю справи поспіхом, не надаючи їм достатньої уваги.
29. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
30. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
31. Я помічаю візуальні елементи в природі та мистецтві, такі як кольори, форми, фактура, гра світла й тіні.
32. Для мене природно виражати свої переживання словами.
33. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.
34. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
35. У різі виникнення тривожних думок чи образів, я вважаю себе хорошим/хорошою чи

поганим/поганою, залежно від думки/образу.

36. Я зауважую, як мої емоції впливають на мої думки чи поведінку.

37. Зазвичай я можу досить детально описати, як почуваюсь у даний момент.

38. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.

39. Я засуджую себе за безглузді ідеї.

Додаток 5

Шкала позитивного ментального здоров'я

Відповіді (1- Не вірно, 2 - Скоріше не вірно, 3 - Скоріше вірно, 4- Вірно)

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої
2. Я насолоджуюся життям
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя
4. Загалом я відчуваю впевненість
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість
9. Я -спокійна і врівноважена людина

Додаток 6

Тест емоційного інтелекту EQ Холла

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); переважно не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск від інших.
4. Я здатний спостерігати зміни своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки "гарної форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на потреби інших людей.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.