МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

Магістр
(освітній ступень)

на тему«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ»

«ХАІ.704.7-96пс1/2.21В.053.432-9/19ДР».

Виконав: студент 2 курсу групи №7-96пс1/2
Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)
Освітня програма: «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)
Непочатова Дарина Олександрівна
(прізвище й ініціали студента)
Керівник: Макаренко Амалія Олексіївна
(прізвище й ініціали)
Рецензент: Большакова Анастасія Миколаївна
(прізвище й ініціали)

Харків – 2021

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет гуманітарно-правовий факультет
(повне найменування)
Кафедра кафедра психології
(повне найменування)
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувач кафедри 704 (психології),
доцент Ю. І. Гулий
“ 08 ” жовтня 2020 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Непочатова Дарина Олександрівна
(прізвище, ім’я та по батькові)

1. Тема дипломного проекту (роботи) “Психологічні особливості жінок з різним рівнем задоволеності життям”

керівник дипломного проекту (роботи) Макаренко А.О., кандидат психологічних наук, доцент
(прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету № 11 уч від « 11 » січня 2021 року

2. Термін подання студентом дипломного проекту (роботи) 12 лютого 2021 р.

3. Вихідні дані до роботи Метою даного дослідження є вивчення та виявлення взаємозв'язку психологічних особливостей, що впливають на рівень задоволеності життям у жінок.

4. Завдання дипломної роботи: провести теоретичний аналіз феномену задоволеності життям; проаналізувати особливості феномену задоволеності життям у жінок; виявити взаємозв’язок між копінг-стратегіями та рівнем задоволеності життям; виявити взаємозв’язок між механізмами психологічного захисту та рівнем задоволеності життям; виявити взаємозв’язок між емоційним інтелектом та рівнем задоволеності життям.

5. Перелік графічного матеріалу _____
Рисунків-____5_____
Таблиць-_____4_____

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	*Макаренко А. О., доцент каф., 704*	16.10.20	06.11. 20
2	*Макаренко А. О., доцент каф., 704*	09.11.20	27.11.20
3	*Макаренко А. О., доцент каф., 704*	14.01.21	22.01 21

Нормоконтроль _____ Кузьмінова С. В. «12» лютого 2021 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання 08 жовтня 2020_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	08.10.20-11.10. 20	
2.	Складання плану роботи	12.10.20-16.10. 20	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	16.10.20-06.11. 20	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	09.11.20-27.11.20	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	01.12.20-12.12.20	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	14.12.20-31.12.20	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	04.01.21-22.01 21	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.01.21-29.01.21	
9.	Передзахист.	01.02.2021	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.02.21-05.02.21	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації.	08.02.20-09.02.21	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	10.02.21-11.02.21	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	12 .02. 21	
14.	Захист.	16/17.02. 21	

Студент _____ Непочатова Д.О.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____ Макаренко А. О.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Реферат

Дипломна робота. 65с., 4 табл., 5 рис., 5 дод., 43 джерела

Ключові слова: ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЖІНКИ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

Об’єкт дослідження - задоволеність життям у жінок. Предмет дослідження – взаємозв’язок між психологічними особливостями та задоволеністю життям у жінок. Мета роботи – вивчення та виявлення взаємозв'язку психологічних особливостей, що впливають на рівень задоволеності життям у жінок. Методи дослідження – теоретичний, психодіагностичний та математико-статистичний. Висновки: на задоволеність життям жінок впливає: як саме вони одягаються, в яких умовах живуть, наскільки пишаються тим, що зробили у житті, які відносини з друзями та родичами, наскільки задоволені своєю зовнішністю, якість сну, життєва активність, вміння розслаблятися та брати відповідальність за своє життя. Жінкам, задоволеним своїм життям, притаманна поведінка, коли в стресових ситуаціях вони планують вирішення проблеми та надають їй позитивну оцінку, також можуть вступати в конфронтацію. Виявлено, що жінки, задоволені своїм життям, в 1,5 рази менше використовують МПЗ компенсацію та в 1,1 раз менше — регресію в порівнянні з контрольною групою жінок. В групі жінок задоволених своїм життям переважає середній рівень емоційного інтелекту. В часності: шкала “емоційна обізнаність” має високий рівень EI, а шкала “управління своїми емоціями” - низький рівень EI.

Abstract

Diploma thesis 65 pages, 4 tables, 5 pictures, 5 appendices, 43 sources.

Key words: SATISFACTION OF LIFE, PSYCHOLOGICAL FEATURES, WOMEN, STRATEGIES OF OPPORTUNITY, EMOTIONAL INTELLIGENCE, MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL.

The object of the study is life satisfaction in women. The subject of the study is the relationship between psychological characteristics and life satisfaction in women. The aim of the work is to study and identify the relationship of psychological features that affect the level of life satisfaction in women. Research methods - theoretical, psychodiagnostic and mathematical-statistical. Conclusions: Women's life satisfaction is affected by: how they dress, where they live, how proud they are of what they have done in life, how they relate to friends and relatives, how satisfied they are with their appearance, quality of sleep, vital activity, ability to relax and take responsibility for their life. Women who are happy with their life, inherent in the behavior when in stressful situations they plan to solve the problem and give it a positive assessment, can also come into confrontation. It was

found that women who are satisfied with their lives use 1.5 times less mechanisms of psychological compensation and 1.1 times less regression compared to the control group of women. The group of women who are happy with their lives is dominated by the average level of emotional intelligence. In particular: the scale "emotional awareness" has a high level of EI, and the scale "management of their emotions" - a low level of EI.

Реферат

Дипломная работа. 65с., 4 табл., 5 рис., 5 доп., 43 источника

Ключевые слова: УДОВОЛЬСТВИЕ ЖИЗНЬЮ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ЖЕНЩИНЫ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Объект исследования - удовлетворенность жизнью у женщин. Предмет исследования - взаимосвязь между психологическими особенностями и удовлетворенностью жизнью у женщин. Цель работы - изучение и выявление взаимосвязи психологических особенностей, влияющих на уровень удовлетворенности жизнью у женщин. Методы исследования - теоретический, психодиагностический и математико-статистический. Выводы: на удовлетворенность жизнью женщин влияет: как они одеваются, в каких условиях живут, насколько гордятся тем, что сделали в жизни, какие отношения с друзьями и родственниками, насколько довольны своей внешностью, качество сна, жизненная активность, умение расслабляться и принимать ответственность за свою жизнь. Женщинам, довольным своей жизнью, присущая поведение, когда в стрессовых ситуациях они планируют решения проблемы и придают ей положительную оценку, также могут вступать в конфронтацию. Обнаружено, что женщины, довольные своей жизнью, в 1,5 раза меньше используют МПЗ компенсацию и в 1,1 раз меньше - регрессию по сравнению с контрольной группой женщин. В группе женщин довольных своей жизнью преобладает средний уровень эмоционального интеллекта. В часности: шкала "эмоциональная осведомленность" имеет высокий уровень ЭИ, а шкала "управление своими эмоциями" - низкий уровень ЭИ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФЕНОМЕНУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

1.1 Поняття феномену «задоволеність життям» в психології.....5

1.2 Теоретичні фактори задоволеності життям.....7

1.3 Детермінанти психологічних особливостей жінок.....12

1.3.1. Особливості поведінки жінок в умовах стресу.....13

1.3.2. Особливості механізмів психологічного захисту у жінок.....18

1.3.3. Особливості емоційної сфери жінок.....22

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки.....28

2.2 Характеристика методів дослідження.....28

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1 Особливості вираження рівня задоволеності життям у жінок...36

3.2 Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та рівнем задоволеності життям.....42

3.3 Взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та рівнем задоволеності життям.....46

3.4 Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та рівнем задоволеності життям.....50

ВИСНОВКИ.....57

СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....61

ДОДАТКИ.....65

ВСТУП

Історична ретроспектива вивчення феномену «задоволеність життям» показала започаткування роботи в цьому напрямку в західній психології десь у другій половині 60-х років XX століття. Водночас існували окремі клінічні концепції, що ґрунтувались на досвіді психологічної практики. В радянській психології ця проблема мало розроблялась і тільки на початку 90-х років почали зявлятися публікації з цього приводу. У російській психології цим питанням опікуються Л.І. Анциферова, К.О. Абульханова-Славська, І.А. Джидар'ян, Л.В. Куліков, Н.Є. Водоп'янова, Є.В. Балацький, А.В. Баранова, Т.В. Гаврилова, Г.М. Головіна, Г.М. Зараковський та ін. В українській науці розробляються соціологічний та соціально-психологічний ракурси проблематики задоволеності життям (В.А. Гупаловська, Є.І. Головаха, Н.В. Паніна, В.М. Духневич, О.М. Плахова, Т.М. Титаренко, Д.К. Корольов, М.В. Савчин, Ю.М. Олександров) [5].

Задоволеність або незадоволеність життям визначає багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності і поведінки: побутові, економічні, політичні. Ці переживання виступають значимим чинником стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, стосунків у суспільстві. Без їх урахування неможливо будувати науково обґрунтовану соціальну політику, соціальне управління, соціальне планування. Задоволеність життям безпосередньо впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості. Значення цього важливого феномена досить добре усвідомлене і у буденній свідомості, і в науці. В той же час у багатьох наукових роботах задоволеність життям трактується як досить простий феномен, як деяка оцінка, якою людина характеризує свою поточну життєву ситуацію. Не ставлячи під сумнів можливість отримання такої оцінки від респондента (при психологічному дослідженні), необхідно помітити, що за нею стоїть широкий спектр переживань суб'єктивного благополуччя особистості. Різні аспекти суб'єктивного благополуччя,

внутрішня структура цього особистісного феномена рідко виступали предметом психологічного дослідження [9].

Отже, проблема феномену «задоволеність життям» стає все більш популярною та привертає до себе увагу у різних підходах до вивчення цього феномену. У зв'язку з цим актуальною проблемою сучасної психологічної науки є поглиблення теоретичних уявлень та подальше емпіричне дослідження особливостей прояву задоволеності життям, в часності у жінок.

У роботі розглянуто взаємозв’язок між психологічними особливостями жінок, такими як: стратегії поведінки в умовах стресу, механізми психологічного захисту, рівень емоційного інтелекту та феноменом “задоволеність життям”.

Об’єкт дослідження: задоволеність життям у жінок.

Предмет дослідження: взаємозв’язок між психологічними особливостями та задоволеністю життям у жінок.

Метою даного дослідження є вивчення та виявлення взаємозв'язку психологічних особливостей, що впливають на рівень задоволеності життям у жінок.

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

1) Провести теоретичний аналіз феномену задоволеності життям.

2) Проаналізувати особливості феномену задоволеності життям у жінок.

3) Виявити взаємозв’язок між копінг-стратегіями та рівнем задоволеності життям.

4) Виявити взаємозв’язок між механізмами психологічного захисту та рівнем задоволеності життям.

5) Виявити взаємозв’язок між емоційним інтелектом та рівнем задоволеності життям.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження, були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний (аналіз та систематизація наукових літературних джерел), психодіагностичний та математико-статистичний.

В дослідженні був використаний наступний комплекс психодіагностичних методик:

1) для діагностики задоволеності життям у респондентів: тест «Задоволеність своїм життям»; шкала задоволеності життям Дінера.

2) для діагностики особливостей копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та емоційного інтелекту: опитувальник “копінг-стратегії” Лазаруса (Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) / Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112); методика для психологічної діагностики механізмів психологічного захисту(МПЗ) - індекс життєвого стилю — LSI; тест на емоційний інтелект Хола (EQ).

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження використовувалися: U-критерій Манна-Уїтні, описовий та кореляційний аналіз.

У дослідженні взяли участь 40 жінок, середній вік яких склав 29 років.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФЕНОМЕНУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

1.1. Поняття феномену «задоволеність життям» в психології

Проблема задоволеності життям та його різними гранями нині дуже часто стає предметом обговорення та вивчення серед представників соціально-гуманітарних наук, таких як: психологія, соціологія, економіка та ін., які аналізують різні аспекти цього явища. Зацікавлення вчених проблемою якості життя зростає, але в науковому середовищі ще немає сформованого єдиного підходу до змісту самого поняття, а також немає загальної методології та методики його визначення.

В якості одного з найважливіших факторів, що визначає активність та якість прояву особистості в соціумі, у взаєминах з оточуючими, ставленні до себе, виступає задоволеність життям. З іншого боку, саме переживання задоволеності життям виступає показником стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, відносин у суспільстві, тому й урахування стану задоволеності життям є необхідною складовою адекватної, ефективної соціальної політики, управління та планування [11, 124].

В історії психології як науки існує достатня кількість різних поглядів на цю проблему в багатьох галузях психології. Так, задоволеність життям розумілася або була пов'язана з низкою факторів: у низці психолого-філософських поглядів – відсутність невдоволення й отримання вигоди від своїх дій; форма або один із видів кінцевого результату задоволення потреб, або виникнення смислів у підходах гуманістів та екзистенціалістів; результат первинної когнітивної оцінки того, що буде критерієм стану задоволеності й подальшим зіставленням із ним свого життя, яке задовольняє критеріям або не задовольняє в когнітивній психології. Так само задоволеність життям пов'язують із доданими зусиллями для досягнення поставлених цілей, тобто чим сильніша депривація, тим більшим буде задоволеність від її зникнення в деяких відгалуженнях біхевіоральної парадигми. Існують також

психофізіологічні напрями вивчення питання задоволеності життям, що пов’язують його з роботою мозкових систем та ін. (Аргайл, 2003; Джирдарьян, 2000).

Історична ретроспектива вивчення феномену «задоволеність життям» показала започаткування роботи в цьому напрямку в західній психології десь у другій половині 60-х років XX століття. Водночас існували окремі клінічні концепції, що ґрунтувались на досвіді психологічної практики. В радянській психології ця проблема мало розроблялась і тільки на початку 90-х років почали зявлятися публікації з цього приводу. У російській психології цим питанням опікуються Л.І. Анциферова, К.О. Абульханова-Славська, І.А. Джидар’ян, Л.В. Куліков, Н.Є. Водоп’янова, Є.В. Балацький, А.В. Баранова, Т.В. Гаврилова, Г.М. Головіна, Г.М. Зараковський та ін. В українській науці розробляються соціологічний та соціально-психологічний ракурси проблематики задоволеності життям (В.А. Гупаловська, Є.І. Головаха, Н.В. Паніна, В.М. Духневич, О.М. Плахова, Т.М. Титаренко, Д.К. Корольов, М.В. Савчин, Ю.М. Олександров).

У дослідженнях зарубіжних науковців під поняттям «задоволеність життям» розуміється почуття щастя, що також є співвідносним із самореалізацією особистості та її психологічним здоров’ям.

В науковому середовищі задоволеність життям розуміється як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів (М. Аргайл, М. Селігман), умов життя і діяльності, життя в цілому (І.А. Джидар’ян), відносин з людьми, самих людей, в тому числі і самого себе (Л.В. Куліков), рівень та ступінь реалізації життєвих потреб (А. Кембелл, Ф. Конверс, Е. Фромм), відчуття добробуту особистості, її задоволення чи незадоволення життям (Н. Далкі), справжнє відношення до себе (К. Роджерс), певною мірою рефлективну оцінку минулого і сьогодення, (М. Аргайл). Високий рівень задоволеності життям, насамперед, відповідає тому, що іменується щастям; найбільш близький конструкт - психологічне (суб'єктивне) благополуччя [5, 476].

Специфіка психологічного дослідження якості життя зосереджується,

насамперед, у тому, що акцент робиться на його суб'єктивному характері. Із погляду психології, задоволеність життям являє собою «складну, динамічну соціально-психологічну освіту, яка заснована на інтеграції когнітивних й емоційно-вольових процесів, які характеризуються суб'єктивним емоціонально-оцінним відношенням і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, керуванням внутрішніми та зовнішніми об'єктами» (Шаміонов, 2008: 21).

Задоволеність життям – інтегральний показник, який об'єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик (зокрема серед них виділяють віру у власні сили, планування, уміння оцінити наслідки своїх дій). Насамперед, задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. На рівень задоволеності життям впливає весь комплекс характеристик, пов'язаних із невротизмом (сюди дослідники відносять підвищену тривожність, схильність відчувати почуття провини (яке знижує задоволеність життям) та інші фактори) [9].

1.2. Теоретичні фактори задоволеності життям

Так як поняття задоволеності життям є поліфакториним поняттям, часто його пов'язують із фактором суб'єктивного благополуччя особистості. Суб'єктивне благополуччя – це когнітивно-афективна оцінка ситуації, що склалася, як благополучної чи неблагополучної [33].

Задоволеність життям грає роль когнітивної оцінки, яка є оцінкою різниці між існуючим станом справ та ідеальною ситуацією, а роль афективної оцінки відіграють позитивні й негативні емоції та стани, пов'язані із щоденним досвідом. Представниками цього напряму є М. Селігман та М. Аргайл. Вони визначають задоволеність життям як суб'єктивну, когнітивну та рефлексивну оцінку, думка про те, наскільки все було і залишається благополучним.

М. Аргайл представив комплексну роботу, яка складається з великого

обсягу матеріалу західноєвропейських та американських дослідників щастя. При чому фактори щастя є і джерелами, і умовами, і областями задоволеності життям, а іноді і характеристиками самого суб'єкта – сукупність особистісних рис людини, які можна визначити, виміряти і які демонструють статистично значущий зв'язок із задоволеністю життям. З точки зору М. Аргайла, щастя – це стан переживання задоволеності життям в цілому, загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого і теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій. Автор показує також залежність щастя від соціальних зв'язків, значущістю яких є психологічна підтримка, яку дають близькі люди для особистості. Значущими соціальними зв'язками є: шлюбні відносини, внутрішньосімейні та близьки дружні зв'язки. Наступним фактором, який впливає на задоволеність життям, є наявність роботи, при чому не стільки сам факт роботи або матеріального заохочення праці, скільки психологічні аспекти роботи, такі, як: різноманітність та самостійність праці, її усвідомленість, суспільна цінність, емоційний фон, характер відносин із колегами та керівництвом. Поряд із роботою виділяється ще й такий фактор як: досуг, вільний час (рукоділля, перегляд ЗМІ, заняття фізичною культурою та спортом, відвідування історичних пам'яток, музеїв, виставок, зоопарків; подорож за місто, відвідування кафе, ресторанів, танців тощо). Цей фактор має більшу значущість, ніж робота, що можна пояснити наявністю простору для діяльності, пов'язаною із внутрішньою мотивацією, отриманням задоволення від спілкування, укріпленням почуття ідентичності, наявністю можливостей для розрядки та відпочинку. Наступним фактором є здоров'я. М.Аргайл виділяє також особливу групу факторів, які він назвав особистість. До них відносяться: самоповага, самооцінка, екстраверсія, усвідомленість життя. Таким чином, значущими для задоволення життям в цілому, для щастя по М.Аргайлу є такі фактори, як:

- наявність близьких соціальних зв'язків,
- задоволеність роботою, здоров'я,

- наявність вільного часу для досугу,

- особистісні якості,

- позитивні емоції.

Менш значущими є матеріальне забезпечення. І фактори, що не впливають на задоволеність життям є вік та стать.

Рівень задоволеності життям залежить від декількох факторів задоволеності життям, але не зводиться до їх суми.

Із задоволеноістю життям позитивно корелюють: наявність значущих соціальних контактів; оцінка соціального стану як задовольняючого, оцінка власного здоров'я як благополучного; стан потрібності значимим людям; оцінка матеріального стану як задовольняючого; можливоість проявляти творчість; задоволеність процесом професійної діяльності; бачення власних перспектив; наявність вільного часу для досугу; автономія як здатність діяти, згідно своїм переконанням; особистісне зростання як можливість прогресувати в усіх сферах життя; шлюбний союз [5].

До негативно корелюючих факторів відносяться: стан бідності та відсутність матеріальних благ для існування; оцінка здоров'я як поганого та того, яке погіршується; депресія; фобічні розлади особистості; низька самооцінка; висока тривожність; низька соціальна активність і значимість. До факторів із низькою кореляцією відносять: вік; стать; освіта; етнічна приналежність; громадянство та країна проживання; конфесіональна приналежність; актуальні емоції; коефіцієнт інтелекту; фактична заробітна плата; професія та посада [5]. Поняття задоволеності та благополуччя людини скдадається із суб'єктивного емоційного відношення до змістовної сторони подій та явищ. Внутрішній комфорт, духовний розвиток, задоволеність якістю життя дозволяють людині відчувати себе щасливою. Це робить суб'єтивне благополуччя особистості емоціцно позитивним.

Дослідження задоволеності життям пов'язане із різними психологічними напрямками: дослідженнями рівня щастя, особливостями формування самооцінки, поняттями адаптивності, стереотипів, рівня життя

тощо. Задоволенісить життям визначається багатьма критеріями. Наприклад, цілями, які були досягнуті, труднощами, що були подолані, змінами в житті особистості. В тій самій мірі, в якій вона залежить від досягнень та змін, вона також залежить від регулярних характеристик, таких як віра у власні сили, планування, вміння оцінювати наслідки власних дій [38].

Згідно дослідження М.С. Егорова, М.А. Ситникова., О.В. Паршикова [6] показники загальної задоволеності життям і задоволеності окремими сторонами життя – кар'єрою та особистими відносинами – пов'язані між собою. Також структура батьківської родини не впливає на показник задоволеності життям. Люди, які знаходяться в шлюбних відносинах, більше задоволені життям. Однак шлюбний статус не пов'язаний із задоволеністю особистим життям і кар'єрою. Крім того, із диспозиційних рис особистості більшою мірою пов'язана із задоволеністю життям в цілому і її окремими компонентами (особистим життям і кар'єрою) екстраверсія, в меншому ступені – емоційність, добросовісність та доброзичливість. Чесність та відкритість новому досвіду практично незначимі для формування задоволеністю життям.

Співвідношення між тим, наскільки людина задовольняє свої потреби і тим, наскільки вона витрачає свої життєві ресурси для задоволення цих потреб, резюмується в тому, як людина відчуває та оцінює рівень її задоволеності своїм життям. Задоволеність життям виступає як оцінка усіх умов життя, сформована на основі порівняння індивідуальних домагань та актуальних досягнень [20].

Чимало авторів, що займаються вивченням суб'єктивного благополуччя і щастя, задоволеність життям відносять до таких оцінок життя, що є більшою мірою когнітивними (на відміну, наприклад, від радості, віднесеної до оцінок, що складаються з того, наскільки часто люди мають досвід приємних емоцій; або на відміну від неприємних емоцій на кшталт депресії чи дистресу); втім, це питання – співвідношення емотивних і когнітивних вимірів – дотепер залишається нечітко визначеним. За

свідченням М. Аргайла [5], Е.Дінера [23], серед найчастіше використовуваних методик вимірювання загальної задоволеності життям можна назвати принаймні дві (використання яких пов'язане також із важливим питанням, навколо якого останні 40 років точаться основні дискусії – скільки індикаторів можуть релевантно відбивати задоволеність життям), засновані на використанні порядкових шкал. Одна з них – це шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS), запропонована Дінером і колегами [23], пропонує респондентам, використовуючи семибальну шкалу, позначити ступінь згоди з п'ятьма альтернативами:

1) в основному моє життя близьке до ідеалу;

2) умови мого життя чудові;

3) я задоволений своїм життям;

4) поки що я отримував від життя те важливе, що хотів;

5) якби у мене була можливість прожити життя наново, я би майже нічого не змінив.

Де: 7 – повністю згоден, 6 – згоден, 5 – почасти згоден, 4 – ані згоден, ані незгоден 3 – почасти незгоден 2 – незгоден 1 – зовсім незгоден Наступне – класичне запитання: «Наскільки Ви на даний час задоволені своїм життям у цілому?» (шкала від 1 до 7 балів: 1 – абсолютна незадоволеність, 4 – середня задоволеність, 7 – абсолютна задоволеність).

Цілком адекватними для оцінки загальної задоволеності життям вважають як критерії, засновані на декількох індикаторах (наприклад, шкала Дінера та колег), так і на одному параметрі (наприклад, шкала Кемпбелла та співавторів) [10]. При цьому, частіше використовують тільки одне запитання про загальну задоволеність життям, змістовно подібне до запитання, що його ставили Кемпбелл і колеги. Так, дослідження світових цінностей (World Values Survey) ставить єдине запитання «Зважаючи на все, наскільки ви є задоволені своїм життям у цілому на цей момент?». Центр Геллапа – одне запитання: «Взагалі, наскільки задоволені чи незадоволені ви є тим, як все йде у вашому житті на сьогоднішній день? Ви би сказали, що Ви дуже

задоволені, певною мірою задоволені, певною мірою незадоволені, дуже незадоволені?».

1.3 Детермінанти психологічних особливостей жінок

В сучасному суспільстві жінка займає різні ролі і позиції в соціумі. Активна жінка у сучасному соціальному середовищі вже давно перейшла від приватної сфери життя до соціальної. Це відображається відповідно і на зміні особистісних цінностей та привело до зміни уявлень жінки про чинники внутрішнього комфорту, які визначають рівень задоволеності життям.

Це означає, що постає питання, як саме це нове конструювання ролей і станів вплинуло на психологічний стан та задоволеність життям сучасних жінок, як почуває себе та що робить зокрема українська жінка в новітньому соціокультурному просторі.

Говорячи про суспільство як організм, можна стверджувати, що воно тяжіє до збереження гомеостазу, тоді як імовірні зміни ролі жінки є власне тою небезпекою, яка може призвести до втрати усталеної цілісної соціальної та культурної структури.

Багато сучасних жінок, що мають сім'ю і працюють поза домом, відчувають перевантаження, пов'язане з необхідністю виконання одночасно сімейних та професійних ролей. Така ситуація може призводити до виникнення у жінки рольового конфлікту, який може стати причиною психологічного дискомфорту. В теперішній час не існує повного уявлення про механізми виникнення і способи подолання цього типу конфлікту. Новий рівень психологічного комфорту лише окреслюється, тобто остаточно не оформлений.

Задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя, щастя – одна із вічних тем гуманітарного дискурсу, починаючи з часів античності. Щастя важко уявити як предмет суто наукового і тим більше експериментального дослідження [4].

Зазвичай щастя визначають як усвідомлення задоволеності власним життям, або як часте й інтенсивне переживання позитивних емоцій. Якщо говорити про чинники щастя, то шлюб, сімейне життя, друзі та соціальні взаємовідносини, професійний успіх є основними сферами досягнення задоволення життям. Відомо, що сімейні люди, особливо ті, хто щасливий у шлюбі, більшою мірою відчувають задоволеність життям. Отже, подружні стосунки, внутрішньосімейні та близькі дружні відносини допомагають людині протистояти життєвим стресам, підтримують у складних ситуаціях, сприятливо впливають на самооцінку, а тому роблять наявність близькості насущною людською потребою. Робота також є джерелом задоволеності, тоді як безробіття породжує відчуття невдоволеності. Відчуття задоволеності, почерпнуте з роботи, збільшується, якщо робота цікава, дає змогу розкрити здібності працюючого і характеризується іншими позитивними моментами [4]. Робота стає джерелом внутрішнього задоволення для людей, які впевнені у тому, що: робота − це найголовніше у житті; за моральними принципами треба багато працювати; людина має жити у такий спосіб, за якого важлива самодисципліна; цінність людини визначається її працею. Вільний від роботи час може бути одним із головних джерел задоволення. Активне та корисне дозвілля сприятливо впливає на людину. Але й пасивні форми відпочинку можуть також приносити щастя, наприклад, релаксація перед екраном телевізора [4].

1.3.1. Особливості поведінки жінок в умовах стресу

Сучасність пред’являє до людей, зокрема до жінок, високу вимоги, яким вони повинні відповідати для досягнення певного стану в суспільстві і певного соціального статусу, щоб забезпечити собі гідне існування. Однак, пристосовуючись до ритму життя сучасного суспільства, людина отримує колосальні фізичні і психічні навантаження.

Крім того, нині все більш актуальною стає проблема зниження почуття

індивідуальної захищеності та безпеки. Ситуація, де уявна загроза життю, стає проблемою, а потім і звичайним атрибутом повсякденного існування на ряду із загрозою реальною: фізичного і іншого насильства.

У сучасній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і подолання життєвих труднощів у різних сферах людського буття.

Так, Л. І. Анциферова, визначає подолання як спрощене визначення важких життєвих ситуацій, які розуміються як обставини життя, що вимагають від людини таких дій і умов життя, які знаходяться на межі її адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні у неї резерви [3].

А. І. Приходько виділила три основні критерії, по яких будуються класифікації стратегій копінг-поведінки: емоційний / проблемний, когнітивний / поведінковий, успішний / неуспішний. Розглядаючи особистий адаптаційний потенціал, А. Г. Маклаков розуміє його як властивість пристосування до зовнішніх умов, що змінюються [25]. Д. А. Леонтьєв на основі синтезу філософських ідей М. К. Мамардашвілі, П. Тиллиха, Е. Фрома і В. Франкла дійшов висновку, що потенціал є інтегральною характеристикою зрілості особистості з специфічним шляхом подолання несприятливих умов розвитку. С. Н. Єніколопов з колегами вивчав вплив екстремальної події на непрямих учасників і “поведінкові подолання”, які ними використовуються. Поняття стратегія долання життєвих труднощів в концепції С. Т. Муздибаєва розглядається з боку різних значень. Він виділяє загальне в розумінні цього поняття і говорить, що це процес, який завжди змінюється [26]. вивчення долаючої поведінки в контексті психології суб’єкта було здійснене Т. Л. Крюковою. У рамках цього підходу була вивчена детермінація вибору стилю стратегій долаючої поведінки.

Вивчаючи особливості ресурсів подолання стресу в різних видах професійної діяльності, Ю. В. Постилякова відмічає, що в ситуаціях, які особистість не має можливості контролювати, можуть бути використані адаптивні стратегії уникнення або емоційно-орієнтована стратегія долання

стресу [31].

Долаюча поведінка пов’язана з індивідуальними властивостями особистості, є одним з процесів управління ресурсами та їх мобіліхації і оптимального використання.

Одним з чинників, сприяючих подоланню екстремальних ситуацій, є копінг-стратегія, або долаюча поведінка, тобто поведінка, спрямована на подолання життєвих труднощів.

Досі немає єдиної точки зору щодо наявності гендерних особливостей подолання складних життєвих ситуацій. Це означає, що у науковій літературі залишається ще недостатньо з’ясованим, як проявляються гендерні відмінності копінгу в певних стресових ситуаціях, в тому числі в ситуаціях загрози самоактуалізації.

Та існує поняття копінг-стратегій, які дозволяють особі упоратися зі стресогенними факторами ззовні.

Копінг-поведінка ("coping behavior" – поведінка подолання) відіграє важливу роль в процесі подолання стресової ситуації. Автор концепції копінг-поведінки Р. Лазарус виділяє три типи стратегій подолання: механізми захисту Его; прямий дія-напад або втеча, яка супроводжується гнівом або страхом; подолання ("копінг") без афекту, коли реальна загроза відсутня, але може виникнути.

Згідно з визначенням Р. Лазаруса, копінг-поведінка - це когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини, що безперервно змінюються.

Можна виділити три підходи в тлумаченні поняття "копінг":

1) як один із способів психологічного захисту (трактується в термінах динаміки Его), використовується для послаблення напруги;

2) як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином (розглядається в термінах рис особистості);

3) як динамічний процес зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом, який

визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях розвитку цього процесу.

Щоб подолати стрес кожна людина використовує власні копінг-стратегії на основі свого досвіду та психологічних ресурсів. Копінг-стартегії дозволяють управляти стресогенними чинниками, що виникають у відповідь на загрозу.

В даний час поведінкові копінг-стратегії підрозділяються на активні і пасивні, адаптивні і дезадаптивні. До активних стратегій відносять стратегію "дозвіл проблем", як базисну копінг-стратегію, що включає усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації і стратегію "пошук соціальної підтримки", включає поведінку, спрямовану на отримання соціальної підтримки від середовища. До пасивної копінг-поведінки відносяться варіанти поведінки, що включають базисну копінг-стратегію "уникнення". До індивідуально-соціальних адаптивних ресурсів (копінг-ресурсів) відносять рівень когнітивного розвитку, "Я-концепцію", "локус контролю", емпатію, аффіліацію, здатність робити і сприймати соціальну підтримку, а також психологічні особливості індивідуума, що забезпечують стресостійкість.

В рамках проблеми гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій проводилися різні дослідження. З точки зору теорії еволюції жінкам більш властиво пристосовуватися до важкої ситуації, оскільки фемінність характеризується високою пластичністю (адаптивність).

Чоловіки ж виходять із ситуації, прагнучи знайти нове рішення, труднощі лише стимулюють їх пошук. Їм більшою мірою мірою властиві такі якості, як спритність, кмітливість, винахідливість, що забезпечують останнім виживання у важких умовах. Слідуючи за природними особливостями жіночої та чоловічої сутності, більшість культур в свою чергу приписує і заохочує такі особливості поведінки дівчинки (майбутньої жінки), як пасивність, концентрація на почуттях, прояв емоцій і прагнення розділити їх з іншими; і особливості поведінки хлопчика (майбутнього чоловіка) –

прагнення бути активним, неемоційним, не проявляти слабкість.

А. Баканова в своїй роботі «Екзистенційний контекст подолання кризових ситуацій в зрілому віці» зазначає, що в цілому подолання стресу має у чоловіків і жінок загальні закономірності, можливо, обумовлені культурно і соціально, які проявляються у використанні копінг-стратегій когнітивної сфери, що говорить про тенденції раціонально усвідомлювати ситуацію, що склалася (Баканова, 2000). Жінки більшою мірою, ніж чоловіки використовують такі стратегії, як «релігійність», «емоційне розвантаження» і «покірність/ безнадійність». Жінки емоційніше реагують на кризові ситуації та суб'єктивно вище оцінюють силу своїх переживань, частіше вдаються до зовнішньої допомоги для їх розв'язання і довше сприймають ситуації як остаточно невирішені. Успішно впоратися з кризовими ситуаціями жінкам допомогають такі стратегії як збереження самоспостереження, надання подіям сенсу й оптимізм.

В іншій своїй роботі А. Баканова зазначає, що специфічною особливістю дівчат є глибоке емоційне проживання кризової ситуації і вміння побачити в ній сенс. Останні, стикаючись з кризою, заглиблюються в її переживання і осмислення, в результаті чого стають здатними звертатися до екзистенційних аспектів важких життєвих обставин, наділяти їх особливим змістом.

Дослідження Е. Шепелєвої продемонстрували, що при виникненні труднощів в стресових ситуаціях жінки частіше відчувають негативні емоції, тобто роздратування або злість. Жінки при оцінці стресової ситуації більше схильні до впливу свого соціального оточення. Типову жіночу поведінку у важкій життєвій ситуації (як соціальний стереотип) можна охарактеризувати як пасивну, орієнтовану на виживання і пошук соціальної підтримки. Такій стратегії відповідають низька самооцінка, трудові цінності, не пов'язані з високими досягненнями, підвищений рівень тривожності і невпевненість у власних силах. Жінкам властиво не стільки подолання важкої ситуації, скільки пристосування до неї (Балабанова, 2002). У дослідженні Б. Лебедєва,

який вивчав зв'язок між типом гендерної ідентичності молодих дружин і вибором ними стилів поведінки подолання стресу, отримані схожі результати. Проблемно-орієнтований копінг негативно корелює з фемінним типом гендерної ідентичності. Отже, такі жінки у важких життєвих ситуаціях користуються іншими стратегіями подолання стресу. Б. Лебедєвим встановлено, що для фемінних жінок більшою мірою характерний емоційно-орієнтований копінг, і особливо копінг, орієнтований на уникнення проблеми, однією зі сторін якого є схильність до пошуку соціальної підтримки.

Таким чином жінки в умовах стресу більш схильні до емоційних проявів.

1.3.2. Особливості механізмів психологічного захисту у жінок

Завжди залишатиметься актуальною проблема самокорекції емоційно напружених станів і неадекватної поведінки, спричинених стресом в екстремальних та кризових ситуаціях. Індивідуальні реакції на стресові навантаження визначаються двома психофізіологічними факторами: 1) природними властивостями нервової системи і темпераменту людини; 2) адаптаційними можливостями організму, що спричинені природною здатністю до адаптації шляхом вегетативної саморегуляції, впливом навколишнього середовища, станом здоров'я.

Зважаючи на рівень розвитку та впливу цих факторів, людей за низкою ознак поділяють на дві полярні групи – стресостійких та стресонестійких (між ними містяться проміжні типи). До стресостійкого типу належать люди із сильною і лабільною інформаційно ємною нервовою системою. У них вищий за середній і високий рівні працездатності, витривалості, концентрації уваги, стійкості до впливу будь-яких перешкод (звуків, температури, відволікаючих подразників). У життєвих кризових ситуаціях вони зазвичай беруть на себе відповідальність за прийняття рішень, організацію діяльності,

зберігають стійку (сталу) адекватну орієнтацію в ситуації та переживають особистісну кризу без втрати життєвих позицій. У соціальних умовах стресостійкі індивіди краще справляються з терміновими і екстремальними умовами роботи, зберігаючи при цьому продуктивність і цілеспрямованість діяльності.

До групи стресонестійких належать люди зі слабкою і низьколабільною нервовою системою. Вони демонструють невисокий рівень активності, працездатності та витривалості, підвищену стомлюваність, відволікання уваги, нездатність протистояти стороннім подразникам під час роботи (збільшується кількість помилок). Проте стресонестійкі індивіди рівномірно й успішно працюють у спокійних, звичних умовах, добре виконують монотонні види діяльності (робота на конвеєрі, спостереження за сигналами обладнання, ювелірні справи та ін.). Якщо ж умови праці змінюються у несприятливий бік – ситуація емоційної напруги (конфлікти, загроза безпеки, дефіцит часу, погіршення санітарногігієнічних умов праці), вони різко погіршують продуктивність і результативність роботи, приймають помилкові рішення, уникають відповідальності, вносять дезорганізацію у справу.

Одними з найважливіших форм адаптаційних процесів і реагування осіб на стрес є механізми психологічного захисту.

Психологічний захисний механізм як неусвідомлюване психічне явище визначає особливості сприйняття, ставлення та поведінки людини в різних життєвих ситуаціях.

Функціональне призначення і мета механізмів психологічного захисту полягає в послабленні внутрішньо-особистого конфлікту і зниженні невротичної тривоги, які обумовлені протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого і потребами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії.

Психологічний захист сьогодні визнається і описується у всіх теоріях особистості, в різних підходах до людини. І, хоча типології захисних механізмів відрізняються, в цілому зберігається визначення психологічного

захисту, запропоноване З. Фрейдом. Тому для методологічного обґрунтування дослідження була обрана психодинамічна позиція погляду на механізми психологічного захисту, представлена у роботах З. Фрейда, А. Фрейд, Л. Хьелла і Д. Зіглера та інших представників психоаналітичного напрямку. Саме З. Фрейду належить першочергова роль у вивченні психологічного захисту . Їм була виділена дуже важлива сторона даної проблеми, а саме - психологічний захист - це природна особливість будь-якої людини, як здорової, так і хворої, який пов’язаний з тими прийомами, які «Я» використовує в конфлікті і які можуть призвести до неврозу [36].

Механізми психологічного захисту оберігають психику від стресів, тривожності, негативних думок тощо. Крім захисної функції механізми можуть впливати на зростання і розвиток особистості та досягнення життєвих цілей.

За визначенням Ф. Б. Березіна (1988), механізм психологічного захисту - це "процес встановлення оптимальної відповідності особи і довкілля в ході здійснення властивої людині діяльності, яка дозволяє індивідуумові задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі при збереженні психічного і фізичного здоров'я, забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, його поведінка вимогам середовища".

Не існує єдиної загальновизнаної класифікації механізмів психологічного захисту, хоча є безліч спроб їх класифікації за різними підставами. Механізми захисту можна розділити за рівнем зрілості на протективні (витіснення, заперечення, регресія, реактивна освіта і тому подібне) і дефензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, проекція, зміщення).

Нині психологічним захистом вважається міцний поведінковий захисний патерн (схема, стереотип, модель), якому людина навчилася і вдається до його використання неусвідомлено, для того, щоб захистити свої внутрішні психічні структури, своє «Я» від почуттів тривоги, сорому,

провини, гніву, а також від конфлікту, фрустрації й інших ситуацій, що переживаються як небезпечні [21].

Незважаючи на те, що багато авторів виділяють загальні аспекти, теорія механізмів психологічного захисту відсутня, до сих пір не існує систематизованих знань про ці глибинно особистісні властивості. Ряд авторів взагалі говорить про те, що психологічний захист – найбільш суперечливе питання психоаналізу, наводячи такі аргументи: відсутність загальноприйнятих визначень і класифікацій, єдиної думки з приводу їх кількості, критеріїв поділу, диференційованості на нормальні і патологічні, розуміння їх ролі в формуванні розладів особистості і невротичних симптомів [29].

Механізми психологічного захисту визначались за допомогою опитувальника Плутчика – Келлермана – Конте «Індекс життєвого стилю» (1979). Автори виділили вісім базових механізмів психологічного захисту: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація. Заперечення. Даний механізм психологічного захисту дозволяє особистості заперечувати сильні негативні емоції, які призводять до розвитку тривоги. Реальна інформація яка може призвести до травматизації не сприймається, не визнається особистістю. При цьому, виникає конфлікт внутрішніх мотивів, основних настанов особистості. Заперечення часто корелює з підвищеною сугестивністю та довірливістю. Витіснення. За допомогою витіснення несприятливі для особистості стимули (бажання, думки, почуття) переходять в зону несвідомого. При цьому, витіснені змісти зберігають свої емоційні компоненти і можуть проявлятись у немотивованій тривозі, невротичній симптоматиці. Найчастіше витісняються риси, які особистість не вважає привабливими для себе, проте дуже часто саме вони стають причинами міжособистісних конфліктів. Регресія. Трактується як повернення на більш ранні стадії онтогенетичного розвитку – заміна та спрощення складних цілей на більш простіші і лінійні. У більшості досліджень механізм регресії корелює з імпульсивністю і

слабкістю емоційно–вольового контролю. Компенсація. Виявляється в заміні дефіцитарного компоненту іншим, фантазуванні або привласненні собі властивостей, поведінкових патернів інших. Пов'язується з існуванням комплексу неповноцінності. Може також виявлятись в агресивній та девіантній поведінці. Проекція. Процес приписування іншим неусвідомлюваних і неприйнятних для особистості думок та почуттів. Даний механізм найчастіше задіяний в міжособистісній комунікації, високий рівень його розвитку знижує можливості розуміння поведінки інших. Заміщення. Виявляється в розрядці емоцій, які спрямовуються на інші більш доступні об'єкти. У більшості випадків заміщення дозволяє зняти емоційну напругу. Раціоналізація. Проявляється у вигляді псевдологічного пояснення мотивів власних дій та поведінки інших. При цьому об'єкт, який слугує тригером описується як менш цінний для особистості. У механізм раціоналізації часто включається сублімація. Гіперкомпенсація. Особистість блокує вираження неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшення протилежних прагнень.

1.3.3. Особливості емоційної сфери у жінок

Особливе місце в розумінні ролі емоцій в життєдіяльності особистості посідає питання емоційного інтелекту та його складових. Емоційний інтелект в загальному варіанті можна визначити як можливість розуміти емоції інших людей і управляти ними, а також здатність розуміти власні емоції і керувати ними (Кауфхолд, 2006). Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість свідомо керувати емоційною сферою, асимілювати емоції в мислення (Циганчук, 2016). Емоційний інтелект лежить в основі емоційного сприйняття, пізнання, регуляції емоційної сфери, що є важливою складовою діяльності майбутніх практичних психологів (Андреєва, 2006).

В сучасній психологічній літературі поняття емоційного інтелекту трактується як здатність диференціювати позитивні і негативні почуття, а

також знання про те, як змінити свій емоційний стан з негативного на позитивний [30].

В структурі емоційного інтелекту виокремлюють два аспекти – внутрішньо-особистісний і міжособистісний. Перший характеризується такими компонентами, як самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, терпимість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм і гнучкість. Міжособистісний аспект включає емпатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність, антиципацію. Рівень емоційного інтелекту є важливим засобом успішної самореалізації особистості. Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя. Низький емоційний інтелект призводить до поганого психічного стану і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією[2].

Активне дослідження цього питання, спроби зрозуміти його природу почалися в 1995 році після виходу книги Деніеля Гоулмана «Emotional Intelligence» автор визначив емоційний інтелект як засіб, метод і форму відношень людини до себе та оточуючих. Автор відокремлює такі його складники, як знання власних емоцій, що охоплює процеси ідентифікації і найменування емоційних станів, розуміння взаємозв'язків між емоціями, мисленням і діями. Також він вивчає процес управління емоціями – контроль над ними. Цей дослідник пропонує розглядати мотивацію для себе як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху, здатність розпізнавати емоції інших людей, бути чутливим до них, керувати емоціями інших і, нарешті, підтримка стосунків, вміння вступати в міжособистісні відносини з іншими людьми і підтримувати їх. [13].

Надалі емоційний інтелект привернув увагу багатьох психологів. Так у роботах Д. В. Люсина запропоновано трактувати емоційний інтелект як «здібності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними». Автор

видокремлює три групи факторів емоційного інтелекту: когнітивні здібності, уявлення про емоції, особливості емоційності [22]. У 1988 р. Ровен Бар-Он (Reuven Bar-On) ввів о обіг поняття емоційно-соціальний інтелект, і припустив, що він один з особистих і міжособистісних здібностей, навичок і умінь, які разом визначають поведінку людини. Бар-Он вперше ввів позначення EQ − emotional quotinent, коефіцієнт емоційності, за аналогією з IQ − коефіцієнтом інтелекту. Вчений визначив п’ять сфер компетентності, які можна співнести з п’ятьма компонентами емоційного інтелекту: пізнання себе, навички міжособистісного спілкування, спроможність до адаптації, управління стресовими ситуаціями, настрій. [2]. С. Дулевич і М. Хіггс (Dulewicz and Higgs, 1999) детально проаналізували те, наскільки складові емоційного інтелекту — самосвідомість, управління емоціями, емпатія, взаємини, комунікації та тип особистості — відповідають таким компетенціям, як гнучкість, адаптивність, життєздатність, вливовість, здатність слухати, лідерство, послідовність, мотивування інших, енергійність, рішучість і орієнтація на досягнення. У працях вітчизняних дослідників, а саме Е. Л. Носенко, емоційний інтелект розглядається у контексті єдності зовнішнього і внутрішнього щодо детермінації психічного. На думку автора, емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб’єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні та зовнішні компоненти, що зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості [28, с. 95]. Таким чином, аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури з проблеми дослідження емоційного інтелекту довів, що на сьогодні існує декілька підходів до визначення поняття емоційний інтелект, які доповнюють один одного. З урахуванням відмінностей у поглядах науковців, спільною рисою існуючих підходів до визначення емоційного інтелекту є розуміння даного конструкту як здатності до розуміння емоцій і управління ними.

Дані про гендерні відміності у сфері емоційного інтелекту досить

суперечливі. Так, Ш. Берн вказує на незначні відмінності в емоційній сфері чоловіків та жінок. Згідно з іншими дослідженнями, незважаючи на відсутність відмінностей у загальному рівні емоційного інтелекту, жінки виявляють вищий рівень за показниками емоційності, емпатії, міжособистісних відносин [8].

І. Андрєєва зазначає, що чоловіки та жінки в рівній мірі переживають ті або інші події, демонструють ідентичні фізіологічні реакції [1].

У ряді робіт Гіту Орме, піднімалося питання відмінностей прояву емоційного інтелекту у чоловіків та жінок. Так, автором було зазначено, що внутрішньо особистісні показники (здатність відстоювати свої права, самоствердження), здібність справлятися зі стресом (контроль імпульсивності, стресостійкість), а також адаптованність (швидкість вирішення проблем тощо) більш виражені у чоловіків. Жінки ж виявляють вищий рівень за міжособистісними показниками емоційного інтелекту (рівень емоційності, побудова міжособистісних відносин, соціальна відповідальність) [30].

За результатами досліджень були виявлені деякі особливості: чоловіки і жінки з різною інтенсивністю і різними способами висловлюють свої емоції, що обумовлюється більшою активністю міміки у жінок і низькою емоційною експресією у чоловіків [18]. Так, на думку Є. С. Іванової, у чоловіків розвинене розуміння і керування своїми емоціями за рахунок високого самоконтролю і не менш розвиненого контролю експресії. У свою чергу, жінки краще розпізнають як свої, такі і чужі емоції, мають більш спрямовану здатність до емпатії, ніж чоловіки. [2]. І. С. Степанов пропонує розглянути емоційний інтелект через лідерство, яке пов’язане з маскулінністю, що передбачає здатність надихати оточуючих, впливати на них, розуміючи, які емоції вони відчувають. Фемінність, навпаки, виявилася негативно пов’язана з емоційним інтелектом, особливо зі здатністю керувати емоціями [8].

Висновки до розділу 1

У ході вивчення існуючих поглядів на поняття та визначення феномену задоволеності життям, було визначено, що він являє собою показник якості життя з суб'єктивної точки зору, зокрема, який входить до складу поняття "суб'єктивного благополуччя". Також, задоволеність життям виступає в якості одного з найважливіших факторів, що визначає активність та якість прояву особистості в соціумі, у взаєминах з оточуючими, ставленні до себе. Так само задоволеність життям пов'язують із доданими зусиллями для досягнення поставлених цілей.

Вивчення феномену "задоволеність життям" почалося у другій половині 60-х років XX століття.

В науковому середовищі задоволеність життям розуміється як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів (М. Аргайл, М. Селігман), умов життя і діяльності, життя в цілому (І.А. Джидар'ян), відносин з людьми, самих людей, в тому числі і самого себе (Л.В. Куліков), рівень та ступінь реалізації життєвих потреб (А. Кембелл, Ф. Конверс, Е. Фромм), відчуття добробуту особистості, її задоволення чи незадоволення життям (Н. Далкі), справжнє відношення до себе (К. Роджерс), певною мірою рефлективну оцінку минулого і сьогодення, (М. Аргайл).

З точки зору психології, задоволеність життям являє собою «складну, динамічну соціально-психологічну освіту, яка заснована на інтеграції когнітивних й емоційно-вольових процесів, які характеризуються суб'єктивним емоціонально-оцінним відношенням і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, керуванням внутрішніми та зовнішніми об'єктами» (Шаміонов, 2008: 21).

Задоволеність життям – інтегральний показник, який об'єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик (зокрема серед них виділяють віру у власні сили, планування, уміння оцінити наслідки своїх дій). Задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. Також на рівень задоволеності життям впливає весь комплекс характеристик,

пов’язаних із невротизмом та інші фактори) [9].

Значущими для задоволення життям в цілому, для щастя по М.Аргайлу є такі фактори, як: наявність близьких соціальних зв’язків, задоволеність роботою, рівень здоров’я, наявність вільного часу, особистісні якості, емоційна сфера.

Задоволеність життям виступає як оцінка усіх умов життя, сформована на основі порівняння індивідуальних домагань та актуальних досягнень [20].

Недостатність дослідженнь феномену “задоволеність життям вцілому, не дає можливості чітко сформулювати психологічні чинники, які впливають на формування його в особливості у жінок.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки

В дослідженні брали участь: 40 жінок, середній вік яких склав 29 років.

Процедура дослідження включала психодіагностичне дослідження, обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

За результатами дослідження, здійсненого за допомогою діагностики задоволеності життям за шкалою Дінера (SWLS) та за тестом “задоволеність своїм життям” В. Коулмана, було сформовано дві групи: єксперимeнтальна група №1 — група жінок з високим рівнм задоволеності життям, та контрольна група №2 — група жінок з низьким рівнем задоволеності життям.

На етапі психодіагностичного дослідження був використаний комплекс методик, який детальніше представлений у підрозділі 2.2.

Дані дослідження були оброблені за допомогою комп'ютерної програми SPSS.20. Як математико-статистичної обробки, були проведені наступні види аналізу:

- Описовий аналіз
- Порівняльний аналіз по критерію u-Манна-Уїтні
- Кореляційний аналіз

На основі отриманих даних проаналізували взаємозв’язок психологічних особливостей жінок за рівнем задоволенності життям.

2.2. Характеристика методів дослідження

В дослідженні були використані наступні методи:

- теоретичний(теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження та систематизація наукових літературних джерел);

- психодіагностичний;

- математико-статистичний.

Для діагностики рівня задоволеності життям:

1) *Тест «Задоволеність своїм життям» Коулмана*

Тест розроблений англійським психологом В. Коулманом.

Потрібно відповісти на 15 питань. Далі, підраховуємо бали: в питаннях 1-4, 12 і 15 за негативну відповідь, а в питаннях 5-11,13 і 14 за позитивну відповідь дається 1 очко.

Результат:

9 очок і більше: ви щасливі і задоволені тим, що маєте.

4-8 очок: ви в основному задоволені, хоча існує багато, що хотілося б по можливості змінити.

3 очка і менше: ви, безсумнівно, незадоволені. Існує безліч речей, які ви хотіли б змінити. Повне задоволення викликають лише деякі аспекти вашого способу життя.

2) *Шкала задоволеності життям Дінера*

Розроблена з метою вимірювання когнітивних переконань, пов’язаних з задоволеністю життям.

Шкала задоволеності життям вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда і відображає загальну міру внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності. Показник задоволеності життям виявляє кілька слабші взаємозв'язку з іншими заходами суб'єктивного благополуччя, однак слід очікувати, що він буде більш тісно взаємопов'язаний з об'єктивними показниками успішності життя індивіда.

Автори опитувальника: Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen and Sharon Griffin as noted in the 1985 article in the Journal of Personality Assessment. Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from www.midss.ie. License Creative Commons attribution non-commercial 3.0. Переклад - Г.Мартемьянова.

Інструкція: наведено п'ять висловлювань, з якими ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи 7-бальну шкалу, поставте кожному висловлюванню відповідний, на вашу думку, бал. Будь ласка, будьте чесними і відвертими у своїх відповідях.

Висловлювання:

1.Моя жизнь близка к идеалу в большинстве своем.

2.Условия моей жизни превосходные.

3.Я удовлетворен(а) своей жизнью.

4.На данный момент я получил(а) все важные вещи, которые хотел(а).

5.Если бы я можно было прожить свою жизнь заново, я бы почти ничего в ней не изменил(а).

Виходячи з кількості балів, можна визначити наступні показники рівня задоволеності життям:

· 30-35 балів - надзвичайно задоволений, результат набагато вищий за середній.

· 25-29 балів - дуже задоволений, результат вищий за середній.

· 20-24 балів - більш-менш задоволений, середній результат для дорослої людини.

· 15-19 балів — злегка незадоволений, результат трохи нижче середнього.

· 10-14 балів - незадоволений, результат явно нижче середнього.

· 5-9 балів - дуже незадоволений, результат набагато нижче середнього.

Для діагностики особливостей копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та емоційного інтелекту:

1) *Опитувальник "копінг-стратегії" Лазаруса*

(Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) / Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112).

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р.Лазарусом і С.Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замишляєвой в 2004 році.

Впорання з життєвими труднощами, як стверджують автори методики, є постійно мінливі когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються їм як ті, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання впорання з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або терпіти їх. Можна визначити поведінку впорання як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, - через усвідомлені стратегії дій. Ця свідома поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні вона важлива для соціальної адаптації здорових людей. Її стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Респонденту пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Респондент повинен оцінити як часто ці види поведінки виявляються у нього.

Опис субшкал:

- Конфронтаційний копінг. Агресивні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику.

- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

- Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.

- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.

- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення від проблеми.

- Планування рішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

- Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

2) *Методика для психологічної діагностики механізмів психологічного захисту(МПЗ) - індекс життєвого стилю — LSI.*

Незаперечними плюсами цієї методики є її теоретична обгрунтованість і валідність, цілеспрямована багатомірність і конструктивна простота. В якості системоутворюючого фактора розглядається зв'язок окремих видів ПЗ з різними ефективними станами і діагностичними концепціями.

Опитувальник ІЖС (LSI) являє собою текст інструкції і дев'яносто сім висловлювань (див. Додаток Г). Випробуваний повинен відзначити ті висловлювання, які відповідають його поведінці або стану.

Випробуваному даються такі інструкції: "Прочитайте наведені нижче висловлювання. Виберіть з них тільки ті, які відповідають вашій поведінці і стану, і відзначте їх в бланку для відповідей. Пам'ятайте, тут немає ні поганих, ні хороших відповідей ".

Бланк для реєстрації відповідей являє собою грати, у яких по-вертикалях відповідають номери тверджень, а горизонталях шкали, відповідні 8 вимірюваним захисним механізмам: А - заперечення, В - витіснення, С - регресія, D -Компенсація, Е - проекція, F - заміщення, G - інтелектуалізація, Н - реактивне освіту (див. Додаток Г). відповіді в ньому фіксуються наступним чином: Ні - навпроти відповідного номера твердження робиться відмітка в крайній лівій графі; Так — відмітка робиться в одну з колонок праворуч, яка виділена окремим кольором. Час заповнення опитувальника становить від 15 до 20 хвилин. Підрахунок результатів здійснюється по бланку відповідей, який є одночасно і ключем. При цьому

підраховуються тільки позитивні відповіді по кожній шкалі, що представляють собою "сирі" окуляри, які в подальшому можуть бути порівняні з середньонормативними показниками по вибірці стандартизації, або переведені в процентні показники. Останні показують умовне розташування випробуваного в вибірці стандартизації відповідно до її процентному розподілу. Процентні показники запропоновані авторами методики, з їх допомогою можна отримати відображення отриманих результатів в зручній графічній моделі.

Інтерпретація отриманих даних проводиться відповідно до визначеннях досліджуваних видів механізмів психологічного захисту.

3) *Тест на емоційний інтелект Хола (EQ)*

Тест на емоційний інтелект (методика Н. Холла) показує, як ви використовуєте емоції в своєму житті, і враховує різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе і до інших, здатності до спілкування; ставлення до життя і пошуки гармонії. Вже є незаперечним фактом те, що емоційний інтелект не менш, і навіть більш ніж класичний IQ сприяє успіху і психічному і фізичному благополуччю людини.

Вам запропоновані висловлювання, які, так чи інакше, відображають різні сторони у Вашому житті. Оцініть кожне висловлювання балом, за шкалою:

- Повністю не згоден (-3 бали).
- В основному не згоден (-2 бали).
- Частково не згоден (-1 бал).
- Згоден (+1 бал).
- В основному згоден (+2 бали).
- Повністю згоден (+3 бали).

Ключ до методики Холла на емоційний інтелект:

- Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самомотивация» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

- Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

- Шкала «Управління емоціями інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів тесту EQ.

По кожній шкалі вираховується сума балів з урахуванням знака відповіді (+ або -).

Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражен даний емоційний прояв.

Інтерпретація.

Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту в відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менше - низький.

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

1. Емоційна обізнаність - це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, а для цього постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційної обізнаністю в більшій мірі, ніж інші обізнані про своє внутрішній стан.

2. Управління своїми емоціями - це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість і т.д., іншими словами, довільне керування своїми емоціями

3. Самомотивация - управління своєю поведінкою, за рахунок керування емоціями.

4. Емпатія - це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційного стану іншої людини, а так само готовність надати

підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини по міміці, жестах, відтінкам мови, позі.

5. Розпізнавання емоцій інших людей - уміння впливати на емоційний стан інших людей.

Висновки до розділу 2

Обрані методики дозволяють проаналізувати та виявити взаємозв'язок між психологічними особливостями та рівнем задоволеності життям на основі поведінкових стратегій, механізмів психологічного захисту та емоційного інтелекту. Загалом, обрані методики дозволяють розглянути проблему задоволенності життям у жінок першого періоду зрілості та виявити вираженість цих особливостей в кожній з виборок, а також якісно проаналізувати саме особливості жінок, які можуть бути поліпшені в подальшому для збільшення рівня задоволеності життям у жінок.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ЗА РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

3.1 Особливості вираження рівня задоволеності життям у жінок

З метою дослідження рівня задоволеності життям у жінок були використані методики діагностики задоволеності життям, а саме тест “задоволеність життям” Коулмана та шкала задоволеності життям Дінера.

За тестом Коулмана потрібно було відповісти на 15 запитань. Згідно з отриманими даними за результатами проходження тесту отримали процентне відношення відповідей за кожним запитанням, яке представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Процентне відношення рівня задоволеності життям в двох групах за даними теста Коулмана

№	Запитання	Задоволені, %	Не задоволені, %
1	Інші одягаються краще, ніж ви?	80	35
2	Ви хочете жити в іншому будинку?	30	0
3	Хотіли б ви мати іншу роботу?	30	35
4	Чи хотілося вам хоч раз видати себе за когось іншого?	30	35
5	Чи пишаєтеся ви тим, що зробили у своєму житті?	95	70
6	Чи вмієте ладити з партнером?	95	100

7	У вас завжди хороші відносини з друзями?	60	35
8	Чи знаходите ви спільну мову зі своїми родичами?	95	35
9	Ви задоволені своїм сексуальним життям?	45	35
10	Вам подобається ваша зовнішність?	95	35
11	Чи добре ви спите?	60	35
12	Часто буваєте розчаровані і озлоблені?	60	70
13	Чи подобається вам бути активним?	95	70
14	Ви легко розслабляєтеся?	60	0
15	Чи думаєте ви, що доля була до вас несправедлива?	95	70

Дані таблиці 3.1 наглядно представили на рис. 3.1.

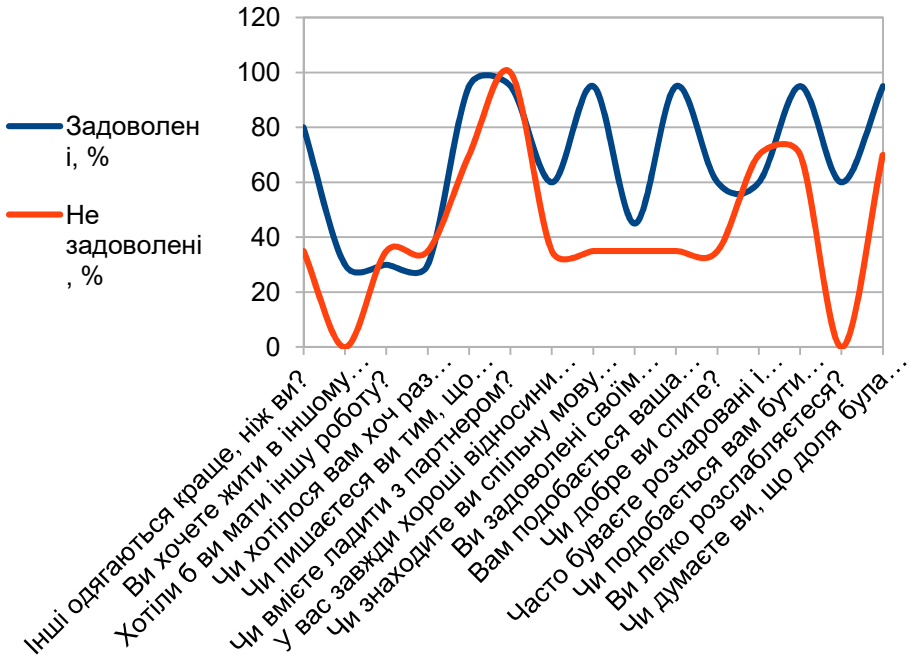

Рис. 3.1 Графік рівня задоволеності життям у жінок за тестом Коулмана

За реультатами представленими на рис. 3.1 можно зробити аналіз та сказати, що рівень задоволеності життям відрізняється в обох групах. Найбільш значимими параметрами виявилися питання: Чи пишаєтеся ви тим, що зробили у своєму житті? Чи вмієте ладити з партнером? Чи знаходите ви спільну мову зі своїми родичами? Вам подобається ваша зовнішність? Чи подобається вам бути активним? Чи думаєте ви, що доля була до вас несправедлива? Найменш значимими: Ви хочете жити в іншому будинку? Хотіли б ви мати іншу роботу? Чи хотілося вам хоч раз видати себе за когось іншого? Ви задоволені своїм сексуальним життям?

Задоволені життям жінки в 2,29 раза більше ніж незадоволені вважають, що добре одягаються, на 30% раз більше вважають свої житлові умови задовільними, та більше в 0,86 раз ніж не задоволені хотіли б мати іншу роботу (тобто робота не є важливим показником, який впливає на рівень задоволеності життям). Задоволені життям жінки лише на 25% більше пишаються своїми життєвими досягненнями та у них в 2,7 разів та 1,7 разів ліпші відносини з родичами та друзями відповідно. Обидві групи мають відхилення в 0,5 раза за доволеністю своїм сексуальним життям та вмінням ладити з партнером. Насамперед, задоволені життям жінки в 2,7 разів більш задоволені своєю зовнішністю та у 1,36 раз більш активні та думають, що доля була до них справедлива.

Отже, жінки, які задоволені своїм життям мають достатньо високу оцінку своєї діяльності та значущості, мають навички здорової комунікаціїї зі своїм партнером та родичами, задоволені своєю зовнішністю та займають активну позицію по життю, а також можуть бути відповідальними за своє життя, про що свідчить визнання справедливої долі. Навпроти, жінки, які менш задоволені своїм життям, звертають увагу на соціально прийнятні речі, такі як зовнішній вигляд, соціальний статус та житлові умови. Також, мають складності із комунікацією з родичами, займають менш активну позицію по

життю та не беруть відповідальність за своє життя. Як факт, бачимо, що жінки не задоволені своїм життям майже не можуть легко розслабитися, що може свідчити про високу нервову напругу.

При проведенні кореляційного аналізу по тесту задоволеності життям Коулмана у жінок двох груп виявлено кореляційний зв'язок.

Виявлено взаємозв'язок між задоволеністю життям та ствердженнями: «Інші одягаються краще, ніж ви?» ($r = -0,510$ — висока негативна, $p=0,001$ - значима, $p<0,01$), «Ви хочете жити в іншому будинку?» ($r = -0,436$ — середня негативна, $p=0,005$ — значима, $p<0,01$), «Хотіли б ви мати іншу роботу?» ($r = 0,000$ — не має зв'язку , $p=1$ — не значима, $p>0,05$), «Чи хотілося вам хоч раз видати себе за когось іншого?» ($r = 0,000$ — не має зв'язку, $p=1$ — не значима, $p>0,05$), «Чи пишаєтеся ви тим, що зробили у своєму житті?» ($r = -0,461$ — середня негативна, $p=0,003$ — значима, $p<0,01$), «Чи вмієте ладити з партнером?» ($r = -0,167$ — слабка негативна, $p=0,304$ — не значима, $p>0,05$), «У вас завжди хороші відносини з друзями?» ($r = -0,350$ — середня негативна, $p=0,027$ — значима, $p<0,05$), «Чи знаходите ви спільну мову зі своїми родичами?» ($r = -0,694$ — висока негативна, $p=0,000$ — значима, $p<0,01$), «Ви задоволені своїм сексуальним життям?» ($r = -0,253$ — середня негативна, $p=0,115$ — не значима, $p>0,05$), «Вам подобається ваша зовнішність?» ($r = -0,734$ — висока негативна, $p=0,000$ — значима, $p<0,01$), «Чи добре ви спите?» ($r = -0,350$ — середня негативна, $p=0,027$ — значима, $p<0,05$), «Часто буваєте розчаровані і озлоблені?» ($r = 0,000$ — не має зв'язку, $p=1$ — не значима, $p>0,05$), «Чи подобається вам бути активним?» ($r = -0,461$ — середня негативна, $p=0,003$ — значима, $p<0,01$), «Ви легко розслабляєтеся?» ($r = -0,629$ — висока негативна, $p=0,000$ — значима, $p<0,01$), «Чи думаєте ви, що доля була до вас несправедлива?» ($r = -0,461$ — середня негативна, $p=0,003$ — значима, $p<0,01$).

За результатами кореляційного аналізу можемо сказати, что хоч і є високий взаємозв’язок між тим, як жінки одягаються, знаходять спільну мову з родичами, своєю зовнішністю, здатністю розслаблятися і рівнем

задоволеності життям та він має високе негативне значення. Насамперед такі показники, як робота, бажання видати себе за когось іншого та почуття розчарованості зовсім не мають зв'язку з рівнем задоволеності життям.

Шкала задоволеності життям Дінера вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда і відображає загальну міру внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності. Показник задоволеності життям виявляє кілька слабші взаємозв'язки з іншими заходами суб'єктивного благополуччя, однак слід очікувати, що він буде більш тісно взаємопов'язаний з об'єктивними показниками успішності життя індивіда.

За шкалою задоволеності життям Дінера отримали результати, які представили на рис. 3.2 у вигляді середніх значень.

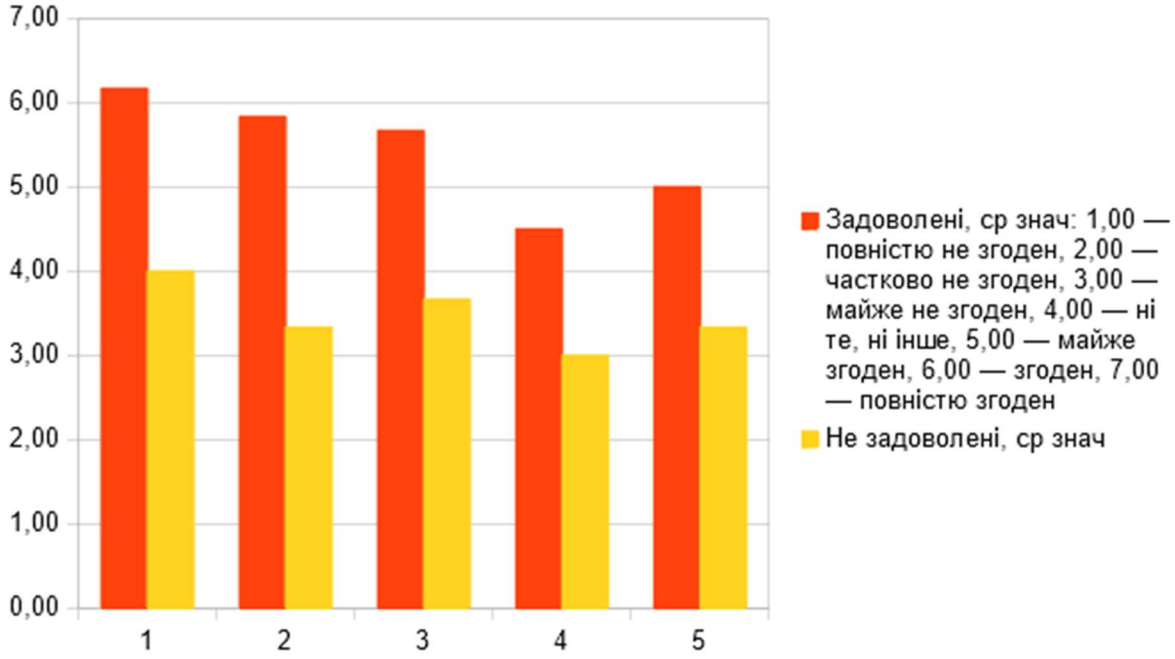

Рис. 3.2 Задоволеність життям у жінок за шкалою Дінера

Примітка: 1 — моє життя близьке до ідеалу в більшості своїй; 2 — умови мого життя чудові; 3 — я задоволений(а) своїм життям; 4 — на даний момент я отримав(ла) всі важливі речі, які хотів(ла); 5 — якби можна було прожити своє життя заново, я б майже нічого в ній не змінив(ла)

За результатами, отриманими по шкалі задоволеності життям Дінера, представленими на рис. 3.2 бачимо, що у експериментальній групі задоволених життям жінок середні значення за кожним питанням відповідають рівню більше 4, тобто майже усі твердження мають позитивну відповідь. Навпаки, у контрольній групі майже усі питання відповідають рівню менше 4, тобто мають негативну відповідь.

Якщо проаналізувати варіанти відповідей у 1 групі жінок, можна сказати, що 88% жінок згодні з тим, що їх життя близьке до ідеалу, 83% жінок згодні з тим, що умови їх життя чудові, 81% жінок згодні з тим, що задоволені своїм життям, 64% жінок згодні з тим, що отримали всі важливі речі, які хотіли, 71% жінок майже нічого б не змінили в своєму житті. Тоді, як у 2 контрольній групі жінок тільки 57% відповіли, що їхнє життя близьке до ідеалу, 48% відповіли, що умови їх життя чудові, 52% жінок задоволені своїм життям, 43% жінок відповіли, що на даний момент отримали всі важливі речі, які хотіли та 48% жінок відповіли, що майже нічого б не змінили у своєму житті, якщо його можна було б прожити заново.

Тобто, незважаючи на те, що життя не має більшості задовільних складових у 2 групі, жінки не задоволені рівнем свого життя, однак багато чого б не змінювали та авжеж, змін потребувало б у 1,5 рази більше ніж у жінок задоволених своїм життям.

При проведенні кореляційного аналізу по ствердженням зі шкали Дінера та задоволеністю життям у жінок двох груп виявлено кореляційний зв'язок.

Виявлено таку силу взаємозв'язку між задоволеністю життям та ствердженнями: “моє життя близьке до ідеалу в більшості своїй” ($r = 0,682$ - , $p<0,01$), “умови мого життя чудові” ($r = 0,689$, $p<0,01$), “я задоволений своїм життям” ($r = 0,686$, $p<0,01$), “на даний момент я отримала всі важливі речі, які хотіла” ($r = 0,616$, $p<0,01$), “якби можна булопрожити своє життя заново, я б нічого в ній не змінила” ($r = 0,592$, $p<0,01$). Тобто, можемо стрверджувати,

що рівень зв'язку між задоволеністю та ствердженнями шкали Дінера високий позитивний.

Також кореляційний зв'язок між ствердженням “якби можна було прожити своє життя заново, я б нічого в ній не змінила” значимий лише з рівнем задоволеності життям, в тім як з іншими 4 ствердженнями він хоч і позитивний, але не значимий.

3.2 Взаємозв’язок між копінг-стратегіями та рівнем задоволеності життям

З метою дослідження особливостей копінг-стратегій була використана

методика дігностики способів подолання стресових ситуацій — “копінг-стратегії” Лазаруса (Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) / Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112).

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р.Лазарусом і С.Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замишляєвой в 2004 році.

Результати дослідження копінг-стратегій на підставі цієї методики представлені на рис. 3.3.

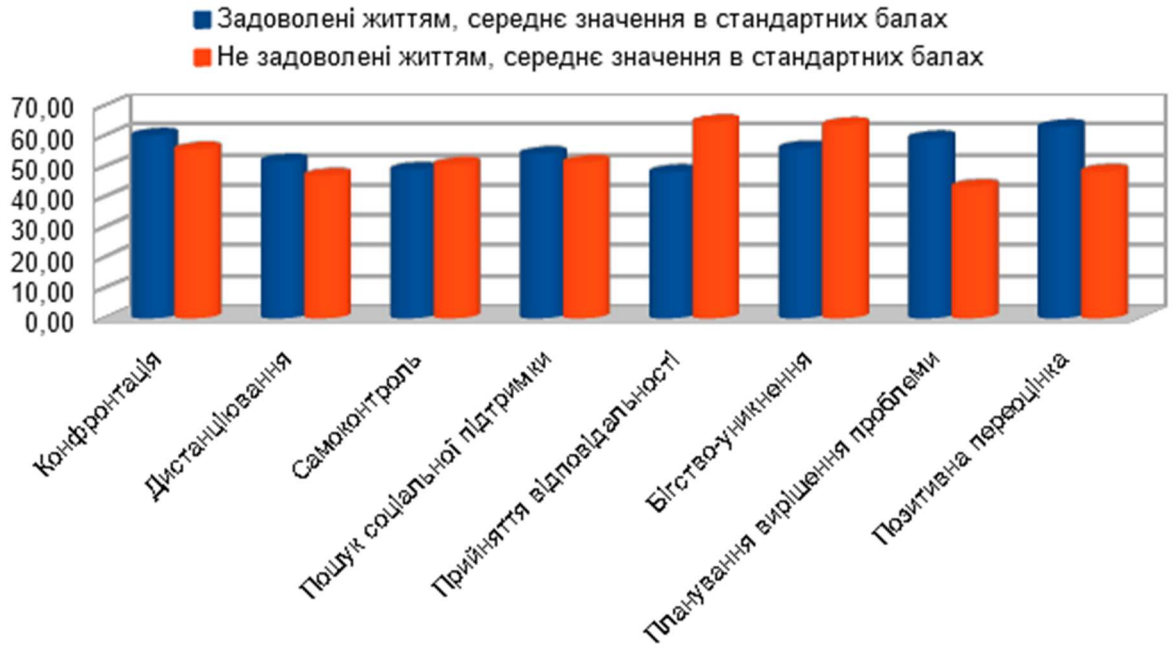

Рис. 3.3 Особливості моделей поведінки у жінок за рівнем задоволеності життям

В обох групах жінок результати виявилися досить неоднозначними, а це означає, що існує взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та стратегіями поведінки в умовах стресу.

Як бачимо на рис. 3.3 у жінок з високим рівнем задоволеності життям найбільш значимі стратегії поведінки: конфронтація (в 1,1 раз більше ніж в контрольній групі), планування вирішення проблеми (в 1,4 раз більше ніж в контрольній групі) та позитивна переоцінка(в 1,3 раз більше ніж в контрольній групі). В тім, як у жінок з низьким рівнем задоволеності життям — прийняття відповідальності (в 1,3 раз більше ніж в експериментальній групі) та бігство-уникнення (в 1,1 раз більше ніж в експериментальній групі). Зокрема в обох групах жінок стартегії поведінки: дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки майже на однаковому рівні знаходяться за середніми значеннями, отже майже в рівній мірі вікористовуються в обох групах.

Результати обчислення рівня значущості за критерієм Манна-Уітні представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати обчислення рівня значущості за критерієм Манна-Уітні

Шкала	Задоволені життям / Середнє значення	Не задоволені життям / Середнє значення	Рівень значущості, p, p<0,05 – є відмінності
Конфронтація	24,48	16,52	0,030
Дистанціювання	24,28	16,73	0,040
Самоконтроль	19,23	21,78	0,495
Пошук соціальної підтримки	21,40	19,60	0,640
Прийняття відповідальності	11,83	29,18	0,000
Бігство-уникнення	14,55	26,45	0,001
Планування вирішення проблеми	28,35	12,65	0,000
Позитивна переоцінка	28,78	12,23	0,000

За таблицею 3.2 можна сказати, що найбільш вираженими стратегіями є прийняття відповідальності (p=0,000, p<0,05), бігство-уникнення (p=0,001, p<0,05), планування вирішення проблеми (p=0,000), p<0,05), позитивна переоцінка (p=0,000, p<0,05), а не значимими є самоконтроль (p=0,495, p>0,05) та пошук соціальної підтримки (p=0,640, p>0,05).

Отже, жінкам, задоволеним своїм життям, притаманна поведінка, коли в стресових ситуаціях вони планують вирішення проблеми та надають їй позитивну оцінку, також можуть вступати в конфронтацію. Навпроти, жінки не задоволені своїм життям в стресових ситуаціях можуть приймати відповідальність або використовувати стратегію бігство-уникнення.

За результатом кореляційного аналізу між рівнем задоволеності життям та долаючою поведінкою виявлено таку силу взаємозв'язку:

- конфронтація ($r = -0,347$ — середня негативна, $p=0,028$ — значима, $p<0,05$);

- дистанціювання ($r = -0,328$ — середня негативна, $p=0,039$ — значима, $p<0,05$);

- самоконтроль ($r = 0,111$ — слабка позитивна, $p=0,497$ — не значима, $p>0,05$);

- пошук соціальної підтримки ($r = -0,078$ — слабка негативна, $p=0,632$ — не значима, $p>0,05$);

- прийняття відповідальності ($r = 0,752$ — дуже висока позитивна, $p=0,000$ — значима, $p<0,01$);

- бігство-уникнення ($r = 0,517$ — висока позитивна, $p=0,001$ — значима, $p<0,01$);

- планування вирішення проблеми ($r = -0,682$ — висока негативна, $p=0,000$ — значима, $p<0,01$);

- позитивна переоцінка ($r = -0,719$ — висока негативна, $p=0,000$ — значима, $p<0,01$).

Це означає, що є взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та копінг-стратегіями долаючої поведінки. Жінки з різним рівнем задоволеності життям мають різні страгтегії поведінки.

Отже, жінкам, задоволеним своїм життям, притаманна поведінка, коли в стресових ситуаціях вони планують вирішення проблеми (довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми) та надають їй позитивну оцінку (зусилля по

створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості), також можуть вступати в конфронтацію (агресивні дії щодо зміни ситуації; передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику). Навпроти, жінки не задоволені своїм життям в стресових ситуаціях можуть приймати відповідальність (визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення) або використовувати стратегію бігство-уникнення (уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення від проблеми).

3.3 Взаємозв'язок між механізмами психологічного захисту та рівнем задоволеності життям

З метою дослідження особливостей механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем задоволеності життям використали методику діагностики типів психологічного захисту Р. Плутчик в адаптації Л. Й. Вассермана

За результатами діагностики особливостей психологічного захисту виявили розбіжності в вираженості механізмів психологічного захисту між жінками з високим та низьким рівнем задоволеності життям, які представлені на рис. 3.4.

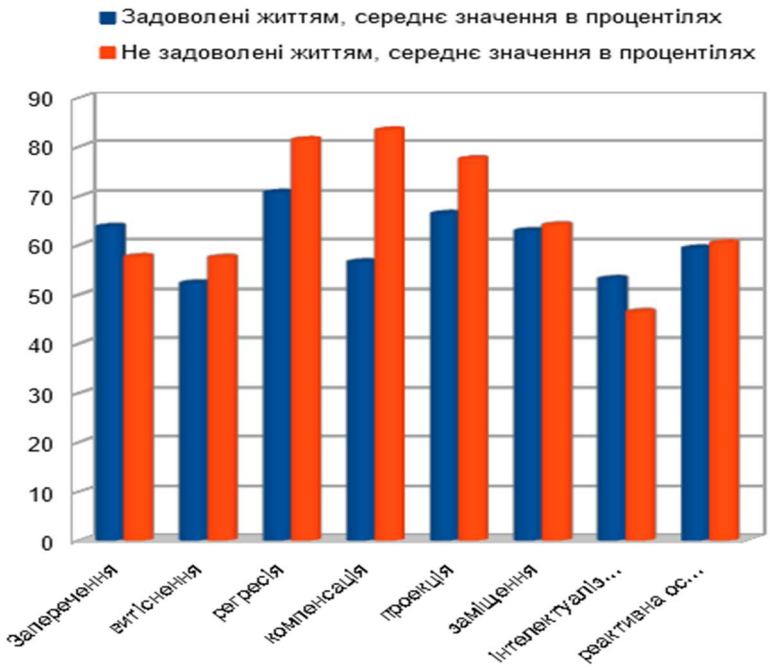

Рис. 3.4 Особливості прояву МПЗ у жінок за рівнем задоволеності життям

За даними обчислення представленими на рис. 3.4 можемо сказати, що в першій групі задоволених життям жінок усі механізми психологічного захисту знаходяться в межах від 52 до 71 балів. Переважаюсь, в цій групі, такі механізми психологічного захисту як регресія, проекція та заміщення. В контрольній групі жінок переважають — компенсація, регресія та заміщення.

Розглянемо детальніше рівень значущості між обома групами за критерієм Манна-Уітні, який представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати обчислення рівня значущості МПЗ за критерієм Манна-Уітні

Шкала	Задоволені життям / Середнє значення	Не задоволені життям / Середнє значення	Рівень значущості, p, p<0,05 – є відмінності
Заперечення	22,35	18,65	0,327

Витіснення	19,43	21,58	0,565
Регресія	17,13	23,88	0,068
Компенсація	12,85	28,15	0,000
Проекція	16,35	24,65	0,024
Заміщення	20,13	20,88	0,841
Інтелектуалізація	21,53	19,48	0,583
Реактивна освіта	20,63	20,38	0,947

За таблицею 3.4 бачимо, що для жінок за рівнем задоволеності життям значимими є такі механізми психологічного захисту як компенсація ($p=0,000$, $p<0,01$), проекція ($p=0,024$, $p<0,05$). Це означає, що жінки, задоволені своїм життям, в 1,5 рази менше використовують МПЗ компенсацію, в 1,1 раз менше — регресію та проекцію в порівнянні з контрольною групою жінок.

За результатами кореляційного аналізу отримали такі значення щодо сили взаємозв'язку між задоволеністю життям та:

- Заперечення ($r = -0,167$ — слабка негативна, $p=0,304$ — не значима, $p>0,05$);

- Витіснення ($r = 0,109$ — слабка позитивна, $p=0,504$ — не значима, $p>0,05$);

- Регресія ($r = 0,309$ — середня позитивна, $p=0,052$ — не значима, $p>0,05$);

- Компенсація ($r = 0,655$— висока позитивна, $p=0,000$ — значима, значима, $p<0,01$);

- Проекція ($r = 0,344$ — середня позитивна, $p=0,029$ — значима, $p<0,05$);

- Заміщення ($r = 0,031$ — слабка позитивна, $p=0,847$ — не значима, $p>0,05$);

- Інтелектуалізація (r = -0,134 — слабка негативна, p=0,409 — не значима, p>0,05);

- Реактивна освіта (r = 0,030 — слабка позитивна, p=0,852 — не значима, p>0,05).

Отже найбільш значимими МПЗ виявилися компенсація (цей механізм психологічного захисту проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості) та трохи менш значимою регресія (механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фрустрируючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій).

3.4 Взаємозв’язок між емоційним інтелектом та рівнем задоволеності життям

Особливе місце в розумінні ролі емоцій в життєдіяльності особистості посідає питання емоційного інтелекту та його складових. Емоційний інтелект в загальному варіанті можна визначити як можливість розуміти емоції інших людей і управляти ними, а також здатність розуміти власні емоції і керувати ними (Кауфхолд, 2006).

Високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя. Низький емоційний інтелект призводить до поганого психічного стану і характеризується страхом, самотністю, нестабільністю, агресією, почуттям провини, депресією, фрустрацією[20].

За методикою Холла емоційний інтелект підрозділяється на шкали:

1) емоційна обізнаність - це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, а для цього постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю в більшій мірі, ніж інші обізнані про свій внутрішній стан;

2) управління своїми емоціями - це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість і т.д., іншими словами, довільне керування своїми емоціями;

3) самомотивация - управління своєю поведінкою, за рахунок керування емоціями;

4) емпатія - це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а так само готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини по міміці, жестах, відтінкам мови, позі;

5) розпізнавання емоцій інших людей - уміння впливати на емоційний стан інших людей.

За результатами тесту на емоційний інтелект за методикою Н. Холла (яка показує, як ви використовуєте емоції в своєму житті, і враховує різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе і до інших, здатності до спілкування; ставлення до життя і пошуки гармонії) отримали наглядні дані щодо рівня емоційного інтелекту в двох групах жінок, який представлено на рис. 3.5.

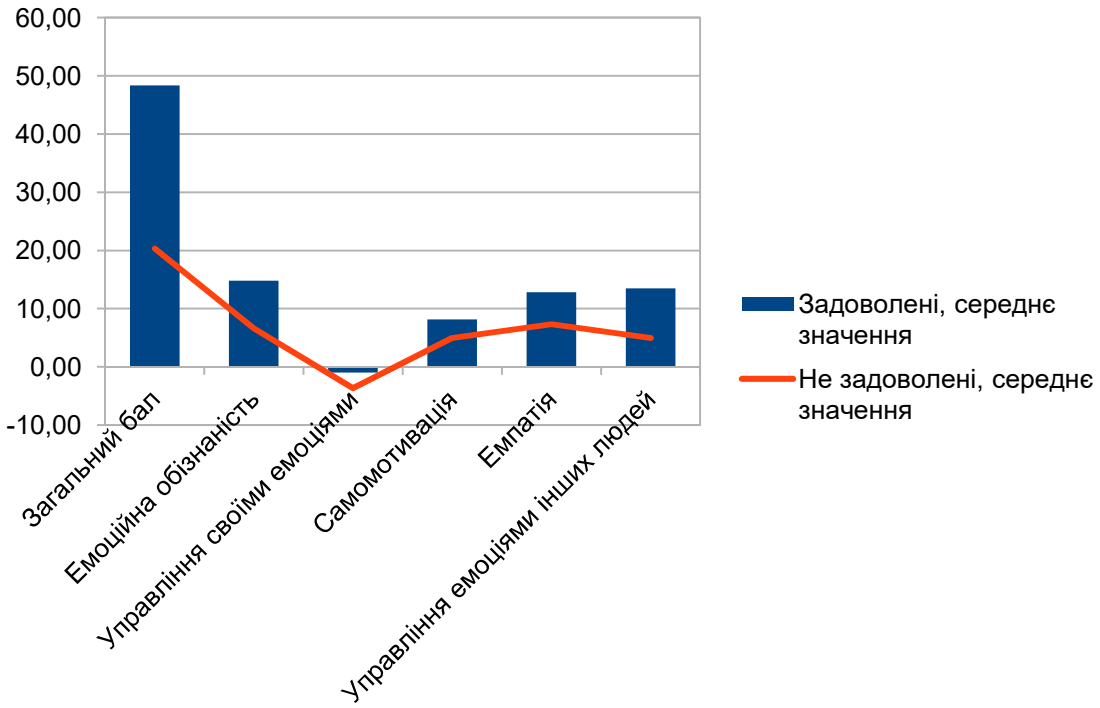

Рис. 3.5 Особливості емоційного інтелекту у жінок за рівнем задоволеності життям

За даними дослідження, які бачимо на рис. 3.5 можна сказати, що в групі жінок задоволених своїм життям переважає середній рівень емоційного інтелекту. В часності, тільки шкала “емоційна обізнаність” має показники високого рівня, а шкала “управління своїми емоціями” - низький рівень емоційного інтелекту.

Щодо жінок у контрольній групі можемо сказати, що як загальний бал, так і усі шкали мають низький рівень емоційного інтелекту.

Отже, можемо сказати, що жінки з високим рівнем задоволеності життям мають емоціональний інтелект вище ніж жінки з низьким рівнем задоволеності життям.

За критерієм Манна-Уітні провели розрахунки, які представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати обчислення рівня значущості емоційного інтелекту за критерієм Манна-Уітні

Шкала	Задоволені життям / Середнє значення	Не задоволені життям / Середнє значення	Рівень значущості, p, p<0,05 – є відмінності
Емоційна обізнаність	30,48	10,53	0,000
Управління своїми емоціями	22,30	18,70	0,341
Самомотивація	24,35	16,65	0,038
Емпатія	25,70	15,30	0,004
Управління емоціями інших людей	28,90	12,10	0,000
Загальний бал	30,05	10,95	0,000

За таблицею 3.4. бачимо, що для жінок за рівнем задоволеності життям значимими є такі шкали емоційного інтелекту як емоційна обізнаність (p=0,000, p<0,01), самомотивація (p=0,038, p<0,05), емпатія (p=0,004, p<0,05) управління емоціями інших людей (p=0,000, p<0,05) та загальний бал рівня емоційного інтелекту (p=0,000, p<0,05). Це означає, що жінки, задоволені своїм життям, в 2,2 рази більше мають/використовують емоційну обізнаність, у 1,6 раз більше — самомотивацію, у 1,8 раз більше — емпатію, у 2,7 раз більше — управління емоціями інших людей в порівнянні з контрольною групою жінок. Також за результатами дослідження можемо сказати, що

управління своїми емоціями в обох групах знаходиться на низькому рівні та втім у 3,7 разів більше у жінок задоволених життям.

За результатами кореляційного аналізу отримали такі значення щодо сили взаємозв'язку між задоволеністю життям та:

- Емоційна обізнаність (r = -0,855 — висока негативна, p=0,000 — значима, p<0,01);

- Управління своїми емоціями (r = -0,219 — слабка негативна, p=0,174 — не значима, p>0,05);

- Самомотивація (r = -0,381 — середня негативна, p=0,015 — значима, p<0,05);

- Емпатія (r = -0,476— середня негативна, p=0,002 — значима, p<0,01);

- Управління емоціями інших людей (r = -0,643 — висока негативна, p=0,000 — значима, p<0,01);

- Загальний бал (r = -0,768 — дуже висока негативна, p=0,000 — значима, p<0,01).

Отже, за результатами кореляційного аналізу можна сказати, що рівень емоційного інтелекту впливає на рівень задоволеності життям, навіть при низькому показнику "управління своїми емоціями".

Висновки до розділу 3

Жінки, які задоволені своїм життям мають достатньо високу оцінку своєї діяльності та значущості, мають навички здорової комунікаціїї зі своїм партнером та родичами, задоволені своєю зовнішністю та займають активну позицію по життю, а також можуть розслаблятися, бути відповідальними за своє життя, про що свідчить визнання справедливої долі. Навпроти, жінки, які менш задоволені своїм життям, звертають увагу на соціально прийнятні речі, такі як зовнішній вигляд, соціальний статус та житлові умови. Також, мають складності із комунікацією з родичами, займають менш активну позицію по життю та не беруть відповідальність за своє життя. Як факт,

бачимо, що жінки не задоволені своїм життям майже не можуть легко розслабитися, що може свідчити про високу нервову напругу. Хоч і є високий взаємозв'язок між тим, як жінки одягаються, знаходять спільну мову з родичами, своєю зовнішністю, здатністю розслаблятися і рівнем задоволеності життям та він має високе негативне значення. Насамперед такі показники, як робота, бажання видати себе за когось іншого та почуття розчарованості зовсім не мають зв'язку з рівнем задоволеності життям.

88% жінок згодні з тим, що їх життя близьке до ідеалу, 83% жінок згодні з тим, що умови їх життя чудові, 81% жінок згодні з тим, що задоволені своїм життям, 64% жінок згодні з тим, що отримали всі важливі речі, які хотіли, 71% жінок майже нічого б не змінили в своєму житті. Тоді, як у 2 контрольній групі жінок тільки 57% відповіли, що їхнє життя близьке до ідеалу, 48% відповіли, що умови їх життя чудові, 52% жінок задоволені своїм життям, 43% жінок відповіли, що на даний момент отримали всі важливі речі, які хотіли та 48% жінок відповіли, що майже нічого б не змінили у своєму житті, якщо його можна було б прожити заново. Незважаючи на те, що вцілому життя не має більшості задовільних складових у 2 групі, жінки не задоволені рівнем свого життя, однак багато чого б не змінювали та авжеж, змін потребувало б у 1,5 рази більше ніж у жінок задоволених своїм життям.

Існує взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та стратегіями поведінки в умовах стресу.

Жінкам, задоволеним своїм життям, притаманна поведінка, коли в стресових ситуаціях вони планують вирішення проблеми та надають їй позитивну оцінку, також можуть вступати в конфронтацію. Навпроти, жінки не задоволені своїм життям в стресових ситуаціях можуть приймати відповідальність або використовувати стратегію бігство-уникнення.

Існує взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та механізмами психологічного захисту.

Жінки, задоволені своїм життям, в 1,5 рази менше використовують МПЗ компенсацію, в 1,1 раз менше — регресію та проекцію в порівнянні з контрольною групою жінок.

Найбільш значимими МПЗ виявилися компенсація (цей механізм психологічного захисту проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості) та трохи менш значимою регресія (механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, піддається дії фрустрируючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях).

За даними дослідження можна сказати, що в групі жінок задоволених своїм життям переважає середній рівень емоційного інтелекту. В часності, тільки шкала “емоційна обізнаність” має показники високого рівня, а шкала “управління своїми емоціями” - низький рівень емоційного інтелекту.

Щодо жінок у контрольній групі можемо сказати, що як загальний бал, так і усі шкали мають низький рівень емоційного інтелекту.

Жінки, задоволені своїм життям, в 2,2 рази більше мають/використовують емоційну обізнаність, у 1,6 раз більше — самомотивацію, у 1,8 раз більше — емпатію, у 2,7 раз більше — управління емоціями інших людей в порівнянні з контрольною групою жінок. Також за результатами дослідження можемо сказати, що управління своїми емоціями в

обох групах знаходиться на низькому рівні та втім у 3,7 разів більше у жінок задоволених життям.

Отже, можемо сказати, що жінки з високим рівнем задоволеності життям мають емоціональний інтелект вище ніж жінки з низьким рівнем задоволеності життям.

ВИСНОВКИ

1. У ході вивчення існуючих поглядів на поняття та визначення феномену задоволеності життям, було визначено, що він являє собою показник якості життя з об’єктивної точки зору, зокрема, який входить до складу поняття “суб’єктивного благополуччя”.

В науковому середовищі задоволеність життям розуміється як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів (М. Аргайл, М. Селігман), умов життя і діяльності, життя в цілому (І.А. Джидар’ян), відносин з людьми, самих людей, в тому числі і самого себе (Л.В. Куліков), рівень та ступінь реалізації життєвих потреб (А. Кембелл, Ф. Конверс, Е. Фромм), відчуття добробуту особистості, її задоволення чи незадоволення життям (Н. Далкі), справжнє відношення до себе (К. Роджерс), певною мірою рефлективну оцінку минулого і сьогодення, (М. Аргайл).

З точки зору психології, задоволеність життям являє собою «складну, динамічну соціально-психологічну освіту, яка заснована на інтеграції когнітивних й емоцінально-вольових процесів, які характеризуються суб’єктивним емоціонально-оцінним відношенням і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, керуванням внутрішніми та зовнішніми об’єктами» (Шаміонов, 2008: 21).

Задоволеність життям – інтегральний показник, який об’єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик (зокрема серед них виділяють віру у власні сили, планування, уміння оцінити наслідки своїх дій). Задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. Також на рівень задоволеності життям впливає весь комплекс характеристик, пов’язаних із невротизмом та інші фактори) [9].

Значущими для задоволення життям в цілому, для щастя по М.Аргайлу є такі фактори, як: наявність близьких соціальних зв’язків, задоволеність роботою, рівень здоров’я, наявність вільного часу, особистісні якості,

емоційна сфера.

2. Жінки, які задоволені своїм життям мають достатньо високу оцінку своєї діяльності та значущості, мають навички здорової комунікаціїї зі своїм партнером та родичами, задоволені своєю зовнішністю та займають активну позицію по життю, а також можуть бути відповідальними за своє життя, про що свідчить визнання справедливої долі. Навпроти, жінки, які менш задоволені своїм життям, звертають увагу на соціально прийнятні речі, такі як зовнішній вигляд, соціальний статус та житлові умови. Також, мають складності із комунікацією з родичами, займають менш активну позицію по життю та не беруть відповідальність за своє життя. Як факт, бачимо, що жінки не задоволені своїм життям майже не можуть легко розслабитися, що може свідчити про високу нервову напругу.

За результатами кореляційного аналізу можемо сказати, что хоч і є високий взаємозв'язок між тим, як жінки одягаються, знаходять спільну мову з родичами, своєю зовнішністю, здатністю розслаблятися і рівнем задоволеності життям та він має високе негативне значення. Насамперед такі показники, як робота, бажання видати себе за когось іншого та почуття розчарованості зовсім не мають зв'язку з рівнем задоволеності життям.

За результатами, отриманими по шкалі задоволеності життям Дінера, бачимо, що у експериментальній групі задоволених життям жінок середні значення за кожним питанням відповідають рівню більше 4, тобто майже усі твердження мають позитивну відповідь. Навпаки, у контрольній групі майже усі питання відповідають рівню менше 4, тобто мають негативну відповідь.

3. В ході дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями та задоволеністю життям виявлено: жінкам, задоволеним своїм життям, притаманна поведінка, коли в стресових ситуаціях вони планують вирішення проблеми (довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми) та надають їй позитивну оцінку (зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості), також можуть вступати в конфронтацію (агресивні дії

щодо зміни ситуації; передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику). Навпроти, жінки не задоволені своїм життям в стресових ситуаціях можуть приймати відповідальність (визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення) або використовувати стратегію бігство-уникнення (уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення від проблеми).

4. В ході дослідження взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту та задоволеністю життям виявлено, що жінки, задоволені своїм життям, в 1,5 рази менше використовують МПЗ компенсацію та в 1,1 раз менше — регресію в порівнянні з контрольною групою жінок. Тобто, найбільш значимими МПЗ виявилися компенсація (цей механізм психологічного захисту проявляється в спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості) та трохи менш значимою регресія (механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. При регресії особистість, піддається дії фрустрируючих факторів, замінює собою рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях).

5. В ході дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та задоволеністю життям виявлено, що в групі жінок задоволених своїм життям переважає середній рівень емоційного інтелекту. В часності, тільки шкала "емоційна обізнаність" має показники високого рівня, а шкала "управління своїми емоціями" - низький рівень емоційного інтелекту. Насамперед, у

жінок з низьким рівнем задоволеності життям, як загальний бал, так і усі інші шкали (емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших людей) мають низький рівень емоційного інтелекту. Можемо сказати, що жінки з високим рівнем задоволеності життям мають емоційний інтелект вище ніж жінки з низьким рівнем задоволеності життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – №5. – С. 57–65.

2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 83–95.

3. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал, 1994.- №1.- 94 с.

4. Аргайл, М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2001.

5. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. 2-е изд. Спб.: Питер, 2003. – 332 с.

6. Андреенкова, Н.В. (2010) Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, № 5 (99), с. 189–215.

7. Анисимова, О. М. (2012) От удовлетворенности деятельностью к удовлетворенности жизнью. В кн.: А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова (ред.). Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч.2. М.: Институт психологии РАН, с. 181–182.

8. Берн, Ш. Гендерная психология. Спб.: Прайм — Еврознак, 2001. 320 с.

9. Вірна, Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж. П. Вірна // Проблеми сучасної психології.- 2013. - №2. - С. 20-25.

10. Віговська, О. Якість життя особистості //О.Віговська // Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. – №2, 2013. – С.161.

11. Головина, Г.М. Удовлетворенность жизнью и стили поведения //Материалы Всероссийского съезда Российского психологического общества. - СПб: Российское психологическое общество, 2003.

12. Гоулмен, Д. Эмоциональный интеллект. Пер. С англ. М.: АСТ: Астрель, 2009. 478 с.

13. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Електронний ресурс] / Д. Гоулман. – ВКТ, 2009 год. – 160 с. Режим доступа: http://likebook.ru/books/download/185850.

14. Габдулина, Л. И. (2008) Удовлетворенность жизнью и ее объективные детерминанты в период взрослости. Северо-Кавказский психологический вестник, т. 6, № 4, с. 42–48.

15. Джидарьян, И.А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / Джидарьян И.А., Антонова Е.В. // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Педагогика, 1995. – С. 76-94.

16. Егорова , М.С. Адаптация Короткого опросника Темной триады / Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В.// Психологические исследования, 2015, 8(43), 1.– С.15-21.

17. Жуковская, Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф. Психологический журнал. 2011. Т. 32. №2.

18. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 544 с.

19. Кулайкин, В.И., Задесенец Е.Е., Зараковский Г.М. Концепция качества жизни как инструмент управления социально-экономическим развитием [Електронний ресурс]. Режим доступа: http://www.rusrand.ru/Dokladi2/Kulaikin.pdf

20. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. СПб: Изд-во С. - Петербургского ун-та, 2000. - С. 476-510.

21. Киршбаум, Э. Психологическая защита / Э. Киршбаум, А. Еремеева. – СПб.: Питер. – 2005. – 176 с.

22. Люсин, Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник «ЭмИн» / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.

23. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб.: Питер, 2008. – 308 с.

24. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Вести, 1997. – 168с.

25. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // психологический журнал.- 2001.- Т. 22.- № 1.- С. 16-24.

26. Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. - 1998.- Т. 1, № 2.- С. 43-48.

27. Мукашевич, М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки / М. Мушкевич, К.Корпач // Український науковий журнал Освіта регіону. – 2011. – № 3.

28. Носенко, Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: Монографія. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.

29. Никольская, И.М. Формирование защитной системы человека. Ананьевские чтения : материалы науч.- практ. конф. Санкт-Петербург, 2004. С. 580–591.

30. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха [Електронний ресурс] / Г. Орме. – М. : КСП+, 2003. Режим доступа: http://slovar.com.ua/2010/jemocionalnoe-myshlenie-kakinstrument-dostizheniya-uspexa.html.

31. Постылякова, Ю. В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: дис. … канд. психол. наук: 19.00.03 / Постылякова Юлия Валерьевна.- М., 2004.- 184 с.

32. Смолева, Е.О., Морев М.В. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога / под науч. ред. д.э.н. А.А. Шабуновой. Вологда : ИСЭРТ РАН, 2016. 164 с.

33. Селигман, Мартин Э.П. Новая позитивная психология /Селигман Мартин Э.П. – М.: София 2006, – 347 с.

34. Селигман, М. Э. П. (2006) Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 368 с.

35. Сахно, Ю. Задоволеність українців різними аспектами життя та тим, як складається життя в цілому [Електронний ресурс]. КМІС. 2019. Режим доступу : http://kiis.com.ua/?lang=uk r&cat=reports&id=882&page=1.

36. Фрейд, З. Введение в психоанализ : Лекции / З. Фрейд. – СПб. : Лениздат, 2012. – 544 с.

37. Фесенко, П. П. (2005) Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук. М., РГГУ, 206 с.

38. Хмелько, В. Социальная направленность личности: некоторые вопросы теории и методики социологических исследований / В. Хмелько.– К.: Политиздат Украины, 1988. – 279 с.

39. Харченко, К.В. Удовлетворенность: методология и опыт муниципальных исследований. М.: АЛЬПЕРИЯ, 2011.

40. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия / Шамионов Р.М. // Вопросы социальной психологии личности. – 2003. – Вып. 4. – С. 27-41.

41. Шевеленкова, Т. Д., Фесенко, П. П. (2005) Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования). Психологическая диагностика, № 3, с. 95–129.

42. Яремчук, С. В. (2013) Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности. Психологический журнал, т. 34, № 5, с. 85–95.

43. Diener, E. (1984) Subjective well-being. Psychological Bulletin, vol. 95, no. 3, pp. 542–575.

Додаток А

Тест “задоволеність життям” Коулмана

Тест розроблений англійським психологом В. Коулманом. Треба відповісти на наступні питання.

1. Інші одягаються краще, ніж ви?
2. Ви хочете жити в іншому будинку?
3. Хотіли б ии мати іншу роботу?
4. Чи хотілося вам хоч раз видати себе за когось іншого?
5. Чи пишаєтеся ии тим, що зробили у своєму житті?
6. Чи вмієте ладити з партнером?
7. У вас завжди хороші відносини з друзями?
8. Чи ии спільну мову зі своїми родичами?
9. Ви задоволені своїм сексуальним життям?
10. Вам подобається ваша зовнішність?
11. Чи добре ии спите?
12. Часто буваєте розчаровані і озлоблені?
13. Чи подобається вам бути активним?
14. Ви легко розслабляєтеся?
15. Чи думаєте ви, що доля була до вас несправедлива?

Підрахуйте окуляри: у питаннях 1-4, 12 і 15 за негативну відповідь, а в питаннях 5-11, 13 і 14 за позитивну відповідь дається 1 очко.

Результати: 9 очок і більше: ви щасливі і задоволені тим, що маєте; 4-8 очок: ви в основному задоволені, хоча існує багато чого, що хотілося б по можливості змінити; 3 очки і менше: ви, безсумнівно, незадоволені. Існує безліч речей, які ви хотіли б змінити. Повне задоволення викликають лише деякі аспекти вашого способу життя.

Додаток Б

Шкала задоволеності життям Дінера

Інструкція:

Вам необхідно відповісти на 5 запитань. Щоб результати були точними, не замислюйтесь довго при відповіді і відповідайте чесно. Рекомендується вести щоденник з відповідями, щоб краще простежити динаміку вашого рівня щастя і визначити, що робить вас щасливим, а що ні.

1.Моя життя близька до ідеалу в більшості своїй.

2.Условия моєму житті чудові.

3.Я задоволений (а) своїм життям.

4. На даний момент я отримав (а) всі важливі речі, які хотів (а).

5. Якщо б я можна було прожити своє життя заново, я б майже нічого в ній не змінив (а).

Варіанти відповідей:

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 - ні те, ні інше (ні згоден, ні не згоден)

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

Додаток В

Опитувальник “копінг-стратегії” Лазаруса

Інструкція: Вам пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з чотирьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження, поставте цифру 1 на місці відповіді.

Таблиця В.1

	Опинившись у складній ситуації, Я ...	н іколи	р ідко	і нколи	ч асто
1	... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне - робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3	... намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	... критикував і картав себе	0	1	2	3
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	... сподівався на диво	0	1	2	3
8	... миритися з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	... вів себе, як ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	... намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	... спав більше звичайного	0	1	2	3
13	... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	... шукав співчуття і розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15	... в мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16	... намагався забути все це	0	1	2	3

17	... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	... змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону	0	1	2	3
19	... вибачався або намагався все загладити	0	1	2	3
20	... становив план дії	0	1	2	3
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	... набирався досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24	... говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками	0	1	2	3
26	... ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву	0	1	2	3
28	... знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29	... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	... щось міняв так, що все залагоджує	0	1	2	3
31	... в цілому уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися	0	1	2	3
33	... питав поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35	... відмовлявся сприймати це занадто серйозно	0	1	2	3
36	... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	... користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі	0	1	2	3

	ситуації				
40	... знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити	0	1	2	3
41	... відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося	0	1	2	3
42	... я давав обіцянку, що в наступний раз все буде по-іншому	0	1	2	3
43	... знаходив пару інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	... намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	... щось міняв в собі	0	1	2	3
46	... хотів, щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося	0	1	2	3
47	... уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися	0	1	2	3
48	... молився	0	1	2	3
49	.. прокручував в голові, що мені сказати або зробити	0	1	2	3
50	... думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся і намагався наслідувати його	0	1	2	3

Сума балів: 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копінга; 7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

Ключ:

- Конфронтаційний копінг - пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки - пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування рішення проблеми - пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка - пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Додаток Г

Бланк методики діагностики типів психологічного захисту Р. Плутчика в адаптації Л. Й. Вассермана та ін.

Інструкція до тесту

Прочитайте наступні твердження. Ці твердження описують почуття, які людина зазвичай відчуває. Якщо твердження вам не відповідає, поставте знак «-» поруч з порядковим номером судження. Якщо твердження вам відповідає, поставте біля його порядкового номера знак «+».

Тестовий матеріал

1. Я дуже легкий людина і зі мною легко ужитися.
2. Коли я хочу чогось, то ніяк не можу дочекатися, коли це отримаю.
3. Завжди існувала людина, на якого я хотів би бути схожим.
4. Люди не вважають мене емоційною людиною.
5. Я виходжу з себе, коли дивлюся фільми непристойного змісту.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Мене дратують люди, які всіма навколо командують.
8. Іноді у мене з'являється сильне бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дратує той факт, що люди занадто багато задаються.
10. У мріях я завжди в центрі уваги.
11. Я людина, яка ніколи не плаче.
12. Необхідність користуватися громадським туалетом змушує мене робити над собою зусилля.
13. Я завжди готовий вислухати обидві сторони під час суперечки.
14. Мене легко вивести з себе.
15. Коли хто-небудь штовхає мене в натовпі, я відчуваю, що готовий штовхнути його у відповідь.
16. Багато в мені захоплює людей.
17. Я вважаю, що краще добре обміркувати що-небудь до кінця, ніж приходити в лють.
18. Я багато хворію.

19. Я мене погана пам'ять на обличчя.

20. Коли мене відкидають, у мене з'являються думки про самогубство.

21. Коли я чую сальність, то дуже ніяковію.

22. Я завжди бачу світлу сторону речей.

23. Я ненавиджу злобних людей.

24. Мені важко позбутися від чого-небудь, що належить мені.

25. Я насилу запам'ятовую імена.

26. У мене схильність до зайвої імпульсивності.

27. Люди, які домагаються свого криком і криками, викликають у мене огиду.

28. Я вільний від забобонів.

29. Мені вкрай необхідно, щоб люди говорили мені про мою сексуальну привабливість.

30. Коли я збираюся в поїздку, то планую кожну деталь заздалегідь.

31. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала весь світ.

32. Порнографія огидна.

33. Коли я чимось засмучений, то багато їм.

34. Люди мені ніколи не набридають.

35. Багато чого з свого дитинства я не можу згадати.

36. Коли я збираюся у відпустку, то зазвичай беру з собою роботу.

37. У своїх фантазіях я здійснюю великі вчинки.

38. Здебільшого люди дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.

39. Дотик до чого-небудь слизових, слизькому, викликає у мене огиду.

40. Якщо хто-небудь набридає мені, я не кажу йому це, а прагну висловити своє невдоволення кому-небудь іншому.

41. Я вважаю, що люди образять Вас, якщо ви не будете обережні.

42. Мені потрібно багато часу, щоб розгледіти погані якості в інших людях.

43. Я ніколи не хвилююся, коли чую про яку-небудь трагедії.

44. У суперечці я зазвичай більш логічний, ніж інша людина.

45. Мені абсолютно необхідно чути компліменти.

46. Безладність огидна.

47. Коду я веду машину, у мене іноді з'являється сильне бажання штовхнути іншу машину.

48. Іноді, коли у мене що-небудь не виходить, я злюся.

49. Коли я бачу когось в крові, це мене майже не турбує.

50. У мене псується настрій і я дратуюся, коли на мене не звертають уваги.

51. Люди кажуть мені, що я всьому вірю.

52. Я ношу одяг, що приховує мої недоліки.

53. Мені дуже важко користуватися непристойними словами.

54. Мені здається, я багато сперечаюся з людьми.

55. Мене відштовхує від людей те, що вони нещирі.

56. Люди кажуть мені, що я занадто неупереджений у всьому.

57. Я знаю, що мої моральні стандарти вищі, ніж у більшості інших людей.

58. Коли я не можу впоратися з чим-небудь, я готовий заплакати.

59. Мені здається, що я не можу висловлювати свої емоції.

60. Коли хто-небудь штовхає мене, я приходжу в лють.

61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.

62. Я дуже рідко відчуваю почуття прихильності.

63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.

64. Я багато колекціоную.

65. Я працюю більш завзято, ніж більшість людей, для того щоб домогтися результатів у галузі, яка мене цікавить.

66. Звуки дитячого плачу не турбують мене.

67. Я буваю такий сердитий, що мені хочеться трощити все навколо.

68. Я завжди оптимістичний.

69. Я багато брешу.

70. Я більше прив'язаний до самого процесу роботи, ніж до відносин, які складаються навколо неї.

71. В основному люди нестерпні.

72. Я б ні за що не пішов на фільм, в якому занадто багато сексуальних сцен.

73. Мене дратує те, що людям не можна довіряти.

74. Я буду робити все, щоб справити хороше враження.

75. Я не розумію деяких своїх вчинків.

76. Я через силу дивлюсь кінокартини, в яких багато насильства.

77. Я думаю, що ситуація в світі набагато краще, ніж думає більшість людей.

78. Коли у мене невдача, я не можу приховати поганого настрою.

79. Те, як люди одягаються зараз на пляжі, непристойно.

80. Я не дозволяю своїм емоціям захоплювати мене.

81. Я завжди планую найгірше, щоб не бути захопленим зненацька.

82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б опинитися в моєму становищі.

83. Колись я був такий сердитий, що сильно саднув по чомусь і випадково поранив себе.

84. Я відчуваю огиду, коли стикаюся з людьми низького морального рівня.

85. Я майже нічого не пам'ятаю про свої перші роки в школі.

86. Коли я засмучений, я мимоволі роблю як дитина.

87. Я віддаю перевагу більше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.

88. Мені здається, що я не зміг закінчити нічого з того, що почав.

89. Коли чую про жорстокості, це не чіпає мене.

90. У моїй родині майже ніколи не суперечать один одному.

91. Я багато кричу на людей.

92. Ненавиджу людей, які топчуть інших, щоб просунутися вперед.

93. Коду засмучений, я часто напиваються.

94. Я щасливий, що у мене менше проблем, ніж у більшості людей.

95. Коли що-небудь засмучує мене, я сплю більше, ніж зазвичай.

96. Я знаходжу огидним, що більшість людей брешуть, для того щоб домогтися успіху.

97. Я говорю багато непристойних слів.

Додаток Д

Тест на емоційний інтелект (методика Н. Холла)

Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей: Повністю не згоден - (- 3 бали); В основному не згоден - (-2 бали); Частково не згоден - (-1 бал); Згоден - (+ 1 бал); В основному згоден - (+2 бали); Повністю згоден - (+ 3 бали).

Текст опитувальника Н. Холла

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в моєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну 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, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.

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 заспокійливо на інших людей.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.

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 розбираюсь, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21.Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

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.

Ключ до методики Н. Холла:

1) Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

2) Шкала «Управління емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

3) Шкала «Самомотивация» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

4) Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

5) Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12,15, 24, 26, 27, 29 .