

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПЛИШЕВСЬКА КАТЕРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:  
завідувач кафедри психології  
д-р.ekon.наук, к. психол.наук, професор  
В.А. Оверчук  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК З  
РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Спеціальність 053 Психологія  
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник  
К.М. Васюк  
доцент кафедри психології  
к. психол.наук, доцент

Оцінка: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_  
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_  
(підпис)

Вінниця-2024

## АНОТАЦІЯ

**Плишевська К.О.** Особливості самореалізації жінок-переселенок з різним рівнем емоційного інтелекту. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У магістерській роботі проаналізовано проблему самореалізації жінок-переселенок. Уточнено сутність понять «самореалізація» та «емоційний інтелект». Проведено теоретичний аналіз підходів до проблеми та реалізовано емпіричне дослідження емоційного інтелекту в контексті вивчення його впливу на самореалізацію жінок-переселенок.

Особлива увага приділена аналізу умов, що складності самореалізації особистості жінки в нових умовах. Емоційний інтелект розглядається як одна з головних умов успішної самореалізації.

Ключові слова: адаптація, емоційний інтелект, жінки-переселенки, особистість, самореалізація.

131 с. табл. 3. Рис. 16. 7 додатків.

Бібліограф.: 98 найменувань.

**Plyshevska K.O** Peculiarities of self-realization of resettled women with different levels of emotional intelligence. Specialty 053 «Psychology», educational program «Psychological Rehabilitation». Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

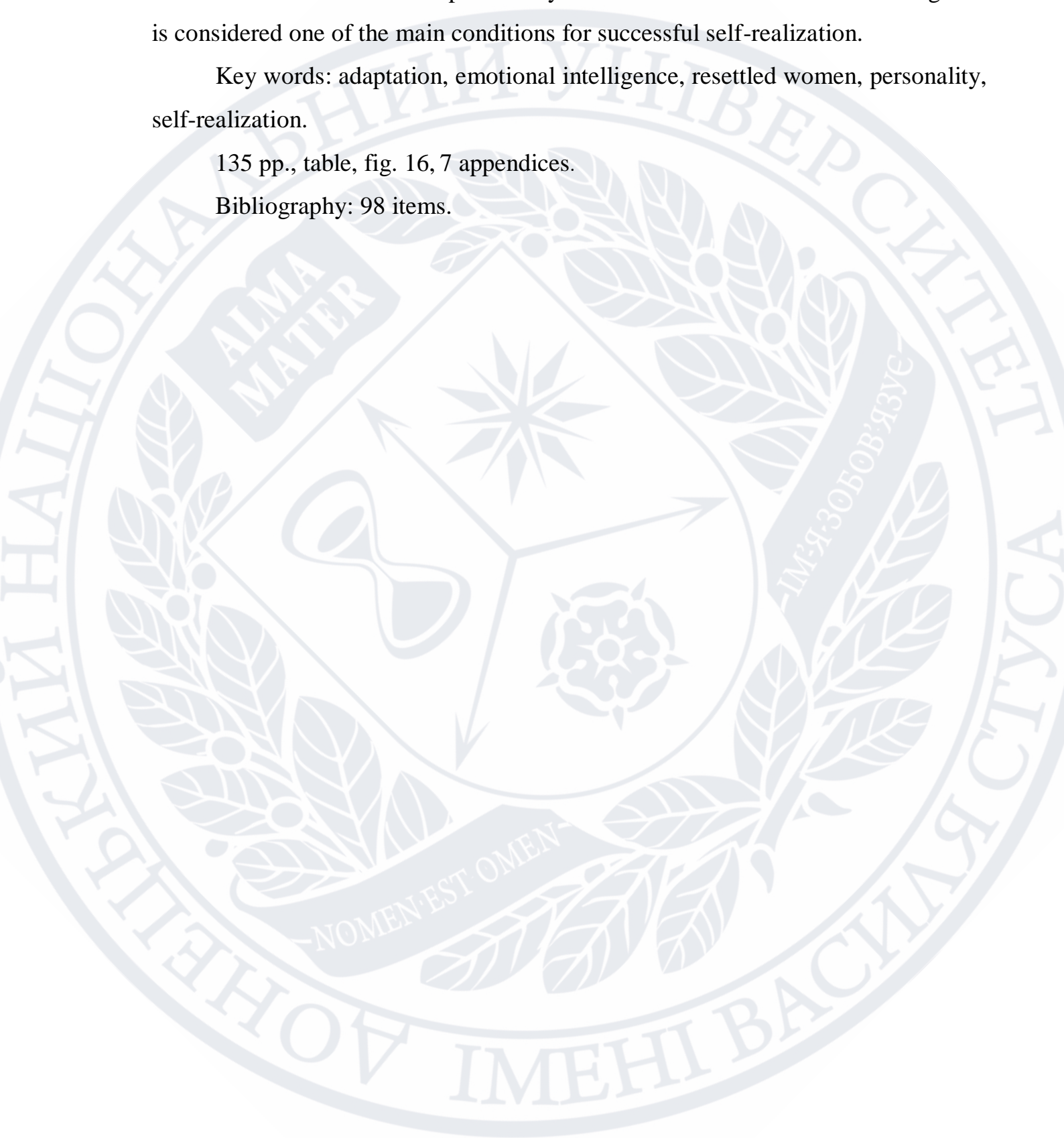
The master's work analyzed the problem of self-realization of resettled women. The essence of the concepts "self-realization" and "emotional intelligence". A theoretical analysis of approaches to the problem was conducted and an empirical study of emotional intelligence was carried out in the context of studying its influence on the self-realization of resettled women.

Special attention is paid to the analysis of the conditions that complicate the self-realization of a woman's personality in new conditions. Emotional intelligence is considered one of the main conditions for successful self-realization.

Key words: adaptation, emotional intelligence, resettled women, personality, self-realization.

135 pp., table, fig. 16, 7 appendices.

Bibliography: 98 items.





## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	8
1.1. Теоретичний аналіз підходів до визначення самореалізації особистості та її показників	8
1.2. Поняття про професійну самореалізацію: гендерні аспекти	14
1.3. Особливості самореалізації в складних життєвих обставинах	21
1.4. Емоційний інтелект як ресурс самореалізації особистості	32
Висновок до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК	37
2.1. Характеристика основних етапів дослідження та вибірки	37
2.2. Опис методик дослідження	43
Висновок до розділу 2	50
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	51
3.1. Аналіз результатів дослідження показників емоційного інтелекту у жінок-переселенок	51
3.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самореалізації жінок-переселенок в залежності від рівня емоційного інтелекту	57
Висновок до розділу 3	77
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ	81
ДОДАТКИ	90

## ВСТУП

Самореалізації особистості в сучасному суспільстві є однією з актуальних тем. Важливим питанням в умовах війни виступає самореалізації жінок-переселенок. **Актуальність роботи** полягає у тому жінки-переселенки є особливо вразливою групою в суспільстві, оскільки вони зазвичай забезпечують догляд за дітьми, літніми людьми і хворими членами сім'ї. Вивчення самореалізації жінок переселенок може допомогти зрозуміти, які чинники впливають на їхню здатність до адаптації до нових умов життя, як вони знаходять ресурси для пристосування до нового середовища та як вони розвивають свої інтереси та здібності в новому оточенні.

Жінки-переселенки можуть стикатися з різними викликами та складнощами, такими як втрата рідного середовища, розрив з родиною та друзями, недостатність житла та матеріальних ресурсів, культурний шок, соціальна дискримінація тощо. Жінки потребують можливостей для працевлаштування, в деяких випадках – перекваліфікації, підтримки матеріального та психологічного благополуччя. Самореалізація може бути важливим чинником успішної адаптації жінок переселенок до нового середовища, а також досягнення своїх особистих та професійних цілей. Емоційний інтелект розглядається як один із провідних чинників забезпечення успішної життєдіяльності людини та має значення у вирішенні багатьох психологічних та життєвих проблем людини.

**Об'єктом** дослідження є феномен самореалізації жінок.

**Предметом** дослідження виступають особливості самореалізації жінок-переселенок з різним рівнем емоційного інтелекту.

**Гіпотеза:** у жінок-переселенок з вищими показниками емоційного інтелекту спостерігаються кращі показники самореалізації і використовуються більш ефективні способи її досягнення.

**Мета** – дослідити особливості самореалізації жінок-переселенок з різним рівнем емоційного інтелекту.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати підходи до проблеми самореалізації особистості.
2. Визначити критерії оцінки самореалізації жінок-переселок для практичного дослідження.
3. Дослідити відмінності між особливостями самореалізації жінок в залежності від рівня емоційного інтелекту.

Для доведення гіпотези згідно з завданнями кваліфікаційної (магістерської) роботи використовуються наступні **методи дослідження**:

1. Теоретичні методи: аналіз досліджень, теорій та інших напрацювань з проблеми самореалізації, класифікація і систематизація основних підходів до проблеми. Теоретико-методологічну основу дослідження психологічної самореалізації склали напрацювання таких дослідників, як Д. Леонт'єв, Кулешова, А. Маслоу, М. Пірен, Ю.В. Івченко, О.А. Блинова, С.Д. Максименко, М.А. Журба, К. Роджерс та інші.

2. В якості емпіричних методів буде використано анкетування для оцінки особливостей самореалізації жінок-переселенок анкета «Зовнішні аспекти самореалізації жінок-переселенок»; тестування за допомогою методик: методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, «Тест-суджень самореалізації особистості» С.І. Кудінова, тест «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В. Паніної), тест «Смисложиттєві орієнтації (СЖО)» О.М. Леонт'єва.

3. Використано методи статистичного аналізу для емпіричного обґрунтування розподілу вибірки за Н-критерієм Краскела-Уоллеса. Він призначений для порівняння рівня досліджуваної ознаки в трьох і більше вибірках, що є для нас актуальним. Для статистичної обробки дослідження використано програму SPSS.

**Теоретична значущість** одержаних результатів полягає в спробі розкриття змісту та структури самореалізації жінок-переселенок з



урахуванням рівня емоційного інтелекту на основі аналізу психологічної літератури та емпіричних досліджень.

**Практична значущість** полягає в можливості використання отриманих результатів фахівцями для психологічної допомоги в подальшій самореалізації жінок-переселенок з урахуванням особливостей їх розуміння і керування власними емоціями. Точніше визначити, які саме профілактичні заходи допоможуть швидше адаптуватися за даних умов.

**Новизна роботи** полягає у дослідженні самореалізації в особливій категорії громадян нашої країни – переселенців – з урахуванням їх рівня емоційного інтелекту. Масштабність даного явища і нетривалий час існування даного явища в наших реаліях створює дефіцит робіт такої тематики, що обумовлює новизну даного дослідження.

**Апробація дослідження:** результати дослідження були представлені на I Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (м. Вінниця, 18-19 травня 2023 р.), та на Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки» (м. Запоріжжя, 29–30 вересня 2023 р.).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна (магістерська) робота загальним обсягом 86 сторінок, складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, висновків, списку використаних посилань з 85 найменувань, додатків. Містить 3 таблиці, 20 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

#### 1.1 Теоретичний аналіз підходів до визначення самореалізації особистості та її показників

Самореалізація особистості - це суб'єктивне прагнення особистості здійснити, створити себе, своє смислове життєве призначення, надати собі через себе саму і свою діяльність об'єктивність в об'єктивному світі [34]. Проблема самореалізації особистості є центральною, або, принаймні, дуже значущою для багатьох сучасних концепцій про людину.

Вивчення емоційної сфери має надзвичайно широку теоретичну базу, яка сформувалася в ході тривалої історії вивчення. Починаючи від еволюційних теорій ХІХ століття та останніх нейропсихологічних досліджень і закінчуючи розумінням емоційної сфери, якого дотримуються різні напрямки сучасної психотерапії та психології. У центрі досліджень опинились феномени розпізнавання емоцій, розуміння особистістю їхньої детермінації та взаємних переходів, навички управління власним емоційним станом, навички підвищення ефективності власної поведінки та мислення за рахунок «використання» актуального емоційного стану, управління ним, навички контролю емоцій в цілому та їх експресії, впливу на емоційний стан оточуючих людей та інше. Дані дослідження відбуваються у контексті вивчення понять емоційного інтелекту, емоційної компетентності.

Основні положення психологічних досліджень про природу та сутність самореалізації є в роботах О. Блинова, Є. Головаха, С. Максименко, Д. Сьюпера, Г.С. Костюка, С.Л. Рубінштейна, механізми професійної самореалізації, її роль у спілкуванні вивчали Ю. Бохонкова, Ю. Завацький, І. Жигаренко, М. Коваль, Л. Спицька, активність особистості як мотиваційну основу самореалізації розглядали В. Зінченко, Д. Леонтєв, А. Петровський,



самореалізацію як вищу потребу особистості досліджували М. Журба, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, гендерні особливості самореалізації особистості у професійній діяльності розглядали І. Гоян, Т. Комар, І. Кон, В. Корнієнко, О. Лосієвська, Л. Пілецька [32].

Складність вивчення самореалізації полягає в тому, що самореалізація не може спостерігатися безпосередньо і об'єктивно. Ми можемо спостерігати лише її ефекти і результати, відображені в психіці суб'єкта. Як свідчить аналіз психологічної літератури, сьогодні учені по-різному підходять до визначення структурних складових самореалізації особистості.

Самореалізація не може бути безпосередньо спостереженою чи об'єктивно виміряною, що ускладнює її вивчення. Ми можемо лише спостерігати результати й ефекти цього процесу, які відображаються у внутрішньому світі конкретної особистості.

Важливо відзначити, що жінки частіше стикаються з труднощами у процесі досягнення професійної самореалізації через наявність стереотипів про їхню неспроможність успішно поєднувати кар'єру та бути задоволеною у шлюбі. А зважаючи на те, що жінки-переселенки мають пристосовуватися до нових умов життя, то їх самореалізація проходить складніше ніж у звичайному для них житті.

З точки зору гуманістичної психології, людина стабільно розвивається в бік особистісного зростання та творчості. Самореалізація тут розглядається як поєднання процесу і результату, пов'язане з самоактуалізацією, коли розвиток особистості не зупиняється, а визначається внутрішніми психологічними та особистісно-смысловими факторами. Цю ідею можна відстежити у працях А. Маслоу, одного з представників гуманістичної психології та теорії самоактуалізації, який описує самоактуалізацію як постійне розкриття потенціалу, втілення свого призначення [33].

К. Роджерс акцентував увагу на важливості тяги до самореалізації у формуванні Я-концепції, співвідносивши її з задоволеністю та уявленням про щастя. Він вказував на потребу у самореалізації в різних ключових сферах

життя: роботі, дружбі, коханні і т.д. Треба відзначити, що взаємозв'язок між самореалізацією і відчуттям щастя не завжди очевидний, бо іноді людина з невисокими амбіціями може відчувати достатню радість і задоволення, навіть якщо вона не досягла свого повного потенціалу. К. Роджерс вважав, що напрямок розвитку може здійснитися лише тоді, коли людина чітко сприймає і адекватно символізує свої вибори. Як показник таких умов, він використовував термін "конгруентність", розуміючи це як точну відповідність між внутрішнім досвідом особистості та її усвідомленням. Конгруентна особистість є відвертою у своїх почуттях та їх виявленні, вмє будувати стосунки, добре знає саму себе [37].

Так, на думку С.Д. Максименка, самореалізація тісно пов'язана з особистим розвитком. Вона являє собою складний, багатofакторно обумовлений процес набуття особистістю новоутворень у площині власної діяльнійсної активності. Поява цих новоутворень і означає розгортання, ускладнення особистості в цілому, виводячи її на якісно новий рівень функціонування [83].

За Е. Фроммом, самореалізація відображається у різних формах людської активності і вимагає від особистості потреби усвідомлення самої себе та оцінки власної особистості [94]. Аналітична психологія К.Г. Юнга описує особистість як результат взаємодії спрямованості у майбутнє і природженої схильності, а самореалізацію як підсумок здійснення індивідуалізації, процесу «становлення себе», який передбачає потребу бути собою [84].

А. Адлер розглядає самореалізацію як процес, коли людина створює свій унікальний спосіб життя, використовуючи творчі потенціали особистості, де творча енергія дарує людині свободу як індивідууму, який сам визначає свій шлях [1. с. 124].

У вітчизняній психології самореалізація особистості розглядалась переважно як соціальний процес. Цей підхід дозволяв розглядати особистісну самореалізацію у трьох основних напрямках: соціально-



психологічному, соціально-культурному і філософсько-культурному. У першому випадку, самореалізація особистості розглядалась як частина соціальних перетворень з виокремленням ролі людини в суспільстві. У другому - це процес розкриття та реалізації потенціалу особистості у соціокультурній діяльності. А філософсько-культурний підхід визначав самореалізацію як усвідомлений процес розвитку особистості через власну творчу активність [1. с. 125].

Сучасні українські вчені С.Д. Максименко та В.І. Осьодло пропонують системно й комплексно досліджувати категорію самореалізації. При оцінці самореалізації у професійній сфері розглядають такі критерії:

- організаційний: орієнтація на цілі, мотивація, цінності, усвідомлення кар'єрних можливостей, відношення до професії, бажання здобути необхідні знання та вміння.
- діяльнісно-творчий: методи та засоби виконання професійних завдань, компетентність, самоконтроль, використання професійної етики, творча активність та здатність знаходити нові шляхи вирішення завдань.
- суб'єктно-особистісний: розвиток особистості як суб'єкта, рівень формування особистісних якостей у професійному контексті.
- результативно-професійний: досягнення у професійній діяльності, включаючи вміння, навички і результати в роботі [35].

Можна виділити дві форми самореалізації: зовнішня та внутрішня. Зовнішня фокусується на виявленні себе у різних сферах життя: роботі, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політиці та інших сферах громадської діяльності. Внутрішня спрямована на вдосконалення особистості у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному планах. [12].

Сексологиня та письменниця Д.А. Непочатова зазначила, що в своїй роботі більше фокусується на внутрішньому світі жінки та внутрішніх



перешкодах, які не дозволяють їй скористатися цими правами та можливостями, які здобули жінки протягом останнього століття. Незважаючи на те, що у жінок стало набагато більше прав і можливостей, вони з різних причин ними не користуються. Цей феномен Д. Непчатова охарактеризувала як «комплекс хорошої дівчинки», продиктований усталеними нормами, які транслуює суспільство [18].

В дисертаційному дослідженні, присвяченому проблемі самореалізації особистості, Коростильова Л. А. зазначає, що Р.А. Зобов та В.Н. Келасьєв виявили дві групи чинників, які впливають на самореалізацію:

- фактори, що контролюються людиною (орієнтація на цінності, готовність до самовдосконалення, гнучкість у мисленні);
- фактори, що лежать поза контролем людини (соціальне оточення, матеріальний стан, вплив мас-медіа, екологічна ситуація та інші) що не залежать від людини (соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, вплив на людину засобів масової інформації) [85].

З точки зору І.П. Смирнова вирішальним фактором в реалізації себе і свого потенціалу є не природні задатки людини, а сформовані у зовнішньому середовищі особистісні якості як продукту виховання, освіти, навчання праці [89].

На думку іншого дослідника проблематики самореалізації, І.В. Катаєва, головною умовою самореалізації особистості виступає наявність у людини розвиненої самосвідомості і рефлексії з актуалізацією здатності до пізнання себе та навколишнього світу, реальних та потенційних здібностей і можливостей, інтересів та цінностей, перспектив особистісного і професійного зростання [35].

М.А. Садова розглядає потенціал самореалізації особистості як динамічний комплекс, що визначає можливості розвитку людини та її здатність до успішного освоєння та виконання різноманітних видів діяльності. Можна виокремити три складові цього потенціалу, які проявляються через особистісні характеристики:

Перша складова — модальність активності, описує внутрішні процеси та риси особистості, що вдосконалюються. Ця частина охоплює чутливість до власної особистості, готовність до спілкування, вміння приймати конфліктні ситуації, повага до себе.

Друга складова визначає напрямки та мотивацію особистості, її внутрішні та зовнішні перешкоди та стратегії подолання проблем. Сюди входить бажання досягти родинного та соціального благополуччя, етична чутливість, віра у себе та відвага.

Третя складова — соціальне включення, яке описує специфіку взаємодії з оточуючим соціумом, усвідомлення норм та обов'язків, наполегливість у досягненні мети, самоконтроль [87].

Г.К. Чернявська виділяє три блоки внутрішніх рухів особистості до самореалізації: когнітивний (самовідчуття, самоспостереження, самопізнання та самооцінка), поведінковий (включає самопідготовку, самоосвіту, самовиховання), регулятивний (стимулює самодіяльність особистості через самоконтроль та саморегуляцію). Активність поділяється на зовнішню (зовнішня самодіяльність та творчість) і внутрішню (цілі та смислове формування) [36].

Проаналізувавши літературу, можна виділити три види проявів самореалізації особистості:

- діяльнісна самореалізація - це виявлення себе в різних сферах, що дає високу професійну компетентність, незалежно від офіційної професії, наприклад, у хобі, спорті або творчості;

- соціальна самореалізація - здійснюється через гуманітарну, політичну або корисну для суспільства діяльність;

- особистісна самореалізація - сприяє духовному розвитку, розкриваючи особистісний потенціал, такий як відповідальність, допитливість, креативність і моральність [89].

Реалізація людиною своїх можливостей може здійснюватися у соціально схвалюваних і соціально-несхвалюваних формах. Наприклад, малювання,



читання, написання віршів, створення предметів, які подобаються іншим аналізують у контексті перших форм самореалізації. У контексті других – приниження інших, завдання їм шкоди, пошкодження предметів спільного користування, нанесення малюнків на своє тіло, яскраве оформлення своєї зовнішності, досить активна професійна, громадська діяльність тощо [22].

В основі феномену самореалізації особистості лежать проблеми росту, розвитку, самовдосконалення людини. Деякі дослідники поняття «самореалізація» часто вживають як синонім терміну «самоактуалізація», «реалізація своїх можливостей». Структура самореалізації може мати різні етапи і структуру, залежно від підходів до саморозвитку та індивідуальних особливостей кожної людини.

Згадуючи все вище зазначене, ми маємо усвідомлювати, що для кожної жінки самореалізація є дуже важливою. Від самореалізації залежить її самоповага, а від самоповаги - душевна рівновага, а душевна рівновага це запорука успішності та щастя. Неодмінно хочеться сказати проте, від почуття успіху та щастя жінки залежить успішність її родини та настроїв в цілому. Тому неодмінно треба усвідомлювати важливість самореалізації жінки, особливо в нових умовах.

## **1.2 Поняття про професійну самореалізацію: гендерні аспекти**

Розвиток у сфері професійної діяльності вважається ключовим для особистісного росту, що робить самореалізацію у цій області невід'ємною частиною особистісного зросту. Професійна самореалізація - це процес досягнення максимального рівня задоволення та задоволення від роботи, розвитку в професійному плані та досягнення своїх професійних цілей [88].

В основі феномену самореалізації особистості лежать проблеми росту та розвитку, самовдосконалення особистості. Взагалі самореалізація завжди була предметом досліджень науковців таких, як О.М. Леонтьєва, В.І. Муляр, В.Г. Панка, В.А. Роменця та інших.



Протягом останнього десятиріччя світова статистика показує, що жінки частіше стикаються з викликами самореалізації у професійній сфері через існуючі уявлення про недосяжність балансу між кар'єрним зростанням та задоволенням у сімейному житті.

Якщо проаналізувати ролі, які відіграють чоловіки та жінки в різних сферах, можна помітити, що жінки, як правило, отримують меншу зарплатню. Це підтверджує статистика. За даними Міністерства економіки за 2021 рік гендерний розрив становив 18,6%. Наявна різниця в оплаті праці, ймовірно, зумовлена сформованим стереотипом про те, що жінки менше прагнуть до кар'єри. Окрім того, існує думка, що жінкам неможливо зробити успішну кар'єру в престижних та високооплачуваних професіях.

У суспільстві протягом тривалого часу закріпився стереотип про те, що жінки мають обмежуватися роллю домогосподарки та матері, в той час як чоловіки повинні виступати як годувальники сім'ї. Ця уява призвела до того, що деякі професії стали сильно узагальненими: деякі стали «чоловічими» (наприклад, поліцейська діяльність), тоді як інші вважаються «жіночими» (наприклад, акушерство). Дослідники гендерних стереотипів, такі як Еймос Брювер, Андреа Дрюїн [93], розкривають, як стереотипи визначають соціальні очікування і можуть обмежувати можливості жінок і чоловіків у виборі кар'єри та в сфері праці.

В сьогоденній час такі уявлення про професії поступово змінюються, оскільки все більше жінок обирають чоловічі професії (наприклад, жінка-поліцейський, жінка-військовий). Водночас чоловіки опановують жіночі професії. Крім того, часто спостерігається, що чоловіки беруть відпустку по догляду за дитиною. Головним у виборі роботи має бути особисті побажання, а у призначенні чи підвищенні на певній посаді – його рівень професійності та відповідальності [3].

Великий внесок у дослідження особливостей самореалізації жінок в професійній діяльності зробили такі вчені, як В.А. Гупаловська, О.М. Мірошніченко, О.М. Разумнікова, Д. Сьюпер, К.В. Федосенко,

Н.Г. Шевченко та ін. У низці загальновизнаних досліджень, які присвячені гендерним особливостям професійної самореалізації особистості, знаходяться роботи В.А. Геодакяна, К. Гілліган, Ф.Л. Джес, Е. Іглі, І.С. Кльоциної, М.К. Козюбра, М.О. Костицький, В.О. Лемак та інші.

Через біологічні відмінності між статями, особливо здатністю жінок до вагітності та народження дітей, та через вплив соціальних умов на формування особистості, процес самореалізації виявляє різні аспекти у чоловіків та жінок.

Гендер - це система соціально-біологічних особливостей, що визначають уявлення про "чоловіка" та "жінку". Ця модель відображає взаємовідносини та спілкування між ними в сімейному житті та в основних сферах суспільства. Гендерні риси охоплюють фізичні, репродуктивні, культурні та поведінкові аспекти, визначаючи статус чоловіка або жінки в суспільстві [27].

Гендер як соціальна категорія усамітнює гендерні стереотипи – це спрощені, стійкі, емоційно насичені уявлення про поведінку та характер чоловіків і жінок. Ф.Л. Джес зауважує, що ці стереотипи перетворюються у цінності та стають нормативними образами "істинної" фемінінності та маскулінності. Гендерні стереотипи визначають соціальний статус чоловіків і жінок, закріплюючи певні позиції чоловіків та сприяючи дискримінації жінок. Учені виокремлюють два головних підходи у порівнянні між статями: статевий диморфізм, тобто фізичні відмінності, і гендерні відмінності, які включають у себе ширший спектр соціально-культурних аспектів. [90].

Біологічний підхід пояснює відмінності між чоловіками та жінками за допомогою генетичних та гормональних факторів, будови мозку і вроджених конституційних особливостей. В рамках цього підходу В.А. Геодакян висвітлює концепцію еволюційної диференціації статей: чоловіча стать відіграє ключову роль у зміні популяції, тоді як жіноча сприяє її збереженню. У процесі онтогенезу, жіноча стать виявляє більшу пластичність, тоді як чоловіча – більшу стійкість до змін [91].

Соціокультурний підхід вивчення гендерних відмінностей відзначається увагою до впливу культури, суспільних очікувань та стереотипів на поведінку



чоловіків і жінок. Наприклад, теорія соціальних ролей Е. Іглі показує, що чоловіки і жінки мають відповідати очікуванням, щоб бути прийнятими суспільством. Ці очікування формуються на основі стереотипів щодо гендерних ролей. Змішання біологічних та гендерних ознак може призвести до сприйняття рис мужності і жіночності як обумовлених як біологічними, так і культурними чинниками. Інші дослідження, такі як ті, що проводила К. Гілліган, вказують на різницю у моральних поглядах між статями: жінки частіше спрямовані на взаємини з людьми, тоді як чоловіки керуються законами і об'єктивністю при оцінці моральних ситуацій [30].

Професійна самореалізація часто розглядається доволі широко і не обмежується безпосередньо лише професійною діяльністю. Вважається, що вона починається в індивідуума набагато раніше, ніж він офіційно починає працювати, є характеристикою всього життєвого шляху у професійній сфері.

Професійна самореалізація, за Н. Пилипенко, це процес соціалізації, який об'єднує гармонійний особистісний розвиток з отриманням практичних і духовних вмінь під час навчання в університеті та удосконалення фахових навичок у професійній діяльності. Це не лише процес набуття кваліфікації, а й спосіб реалізації особистісного та професійного потенціалу через виконання професійних обов'язків і ролей [43].

Процес формування професійної самореалізації можна розділити на кілька етапів:

- саморозуміння та визначення своїх інтересів,
- вибір навчального закладу,
- місця роботи,
- встановлення професійних цілей,
- розвиток професійних навичок,
- пошук професійних можливостей [91].

Л. Мітіна розглядає професійну самореалізацію як ключовий етап у розвитку особистості та її професійній діяльності. Вона підкреслює, що цей



процес - це не лише досягнення професійної майстерності, а й формування життєвої філософії, осмислення сенсу життя та становлення себе як професіонала. У цьому контексті існують внутрішні протиріччя між різними аспектами особистості, але важливим є розвиток Я-творчого, що стає напрямком професійної самореалізації.

В. Журавчик зауважує, що професійна самореалізація має особистісний характер, беручи до уваги індивідуальні риси особистості, такі як цінності, установки та інтереси. Він підкреслює, що успішна самореалізація включає кар'єрне зростання, що виявляється у високій компетентності в обраній сфері, бажанні йти вперед по професійному шляху та здійсненні більш складних завдань через постійне розвиток і покращення професійної майстерності [47].

Д. Сьюпер розробив класифікацію кар'єр, окремо для чоловіків і жінок. У жіночій класифікації розглянуто сім типів кар'єр: кар'єра домогосподарки, отримання освіти до шлюбу, стабільна професійна кар'єра після навчання, поєднання роботи вдома із стабільною професійною кар'єрою, перерви у кар'єрі пов'язані з сімейними обов'язками, нестабільна кар'єра та кар'єра без стабільності в якійсь конкретній сфері [24].

Дослідження Д. Левінсона вказують, що чоловіки у більшості випадків завершують своє професійне навчання й утверджуються у професії до 30 років, тоді як жінки, за цими дослідженнями, залишаються у ряду новачків у професійному світі до досягнення зрілого віку. Найбільш складним сценарієм вважається випадок, коли жінка вирішує зупинити свою кар'єру для сім'ї, не завершивши попередню освіту. Продовжувати освіту після тривалої перерви, особливо при незафіксованих професійних інтересах, важко для жінки [94].

К. Бартол та Д. Мартин визначили, що у чоловічому середовищі жінка-лідер може виконувати одну з чотирьох неформальних ролей:

1) «матері», що надає емоційну підтримку, але не бере активної участі у ділових справах.

2) «спокусниці» для керівника, що викликає незадоволення серед чоловічих колег.

3) «іграшки, талісмана» яка мила, але не залучена до ділових питань, пов'язаних із успіхом.

4) «залізної леді», що має суворий характер, через що може бути ізольована від групи.

Усі ці ролі ускладнюють можливість жінок досягти рівних умов серед чоловіків у професійному оточенні та обмежують їхні шанси на кар'єрний ріст [29].

В. Гупаловська визначає кілька критеріїв професійної самореалізації жінок, включаючи:

- відповідність діяльності принципу задоволення-корисності щодо самої людини, соціуму та світу.
- досягнення цілей і реалізація планів, що відображають цінності та сенси життя.
- відчуття себе суб'єктом власної життєдіяльності, що означає здатність приймати незалежні рішення та нести за них відповідальність - автономію.
- відчуття власної здібності, віра в себе та налаштованість на подальший творчий розвиток - позитивне самовизначення [31].

Професійна самореалізація - це складний процес, що відбувається на протязі життя, перетворюючи потенціал у реальність. Це розвиток і виявлення здібностей та можливостей особистості, що дозволяє досягти максимального потенціалу в професійній сфері. Можна виділити найбільш значущі особистісні чинники, що впливають на професійну самореалізацію, є:

- професійна готовність - наявність достатнього рівня знань, навичок та досвіду, що дозволяє виконувати ваші професійні обов'язки на високому рівні;
- розвиток - стійка потреба у пізнанні нового, розвитку своїх здібностей та вмінь, що дозволяє розвиватися як професійно;
- самоорганізація - здатність до самокерування та саморегуляції у професійній діяльності;



- особистісний розвиток - здатність розвивати свою особистість, підвищувати рівень свідомості та самопізнання, що досягає підвищеного рівня професійної компетентності та задоволення від роботи [95].

Жінки можуть зустрічати різні перешкоди на шляху до професійної самореалізації, такі як стереотипи, нерівноправне ставлення, недостатня підтримка у сфері професійного розвитку, труднощі з балансуванням між професійним та особистим життям.

Так, у 1993 році вийшов указ зі списком із 456 заборонених для жінок професій. У ньому були роботи на залізничному транспорті й метрополітені, автомобільному, морському, річковому транспорті, поліграфічне виробництво, сільське господарство, будівельні, монтажні та ремонтні роботи, гірничі роботи, геологорозвідувальні та топографо-геодезичні роботи, роботи з видобутку нафти й газу, а ще чорну й кольорову металургію, металообробку, ремонт обладнання електростанцій і мереж, електротехнічне виробництво, виробництво абразивів, радіотехнічне та електронне виробництво, загальні професії електронної техніки, професії хімічних виробництв, професії виробництв харчової продукції, тютюново-махорочне і ферментаційне виробництво. Але у грудні 2017 року список вилучили з Трудового кодексу. З тих пір жінки на законодавчому рівні можуть вибирати собі будь-яку професію. Очевидно, що і в подальшому гендерні стереотипи будуть змінюватися [68].

Для досягнення професійної самореалізації жінкам необхідно використовувати свої задачі та мету. Розвивати свої навички та здатності - ключові для досягнення професійної самореалізації. Брати ініціативу, яка може привести до нових можливостей та визнання зі сторони керівництва. Забезпечити собі підтримку від колег, родини та спілкуватися з іншими жінками у сфері бізнесу та професійного розвитку. Бути готовим до викликів - важливо мати рішучість та здатність до адаптації.

### 1.3 Особливості самореалізації в складних життєвих обставинах

Гуманістична психологія визначається своїм акцентом на питаннях самореалізації (самоактуалізації) особистості, роблячи цей термін одним із основних у цьому психологічному напрямі. Зокрема, А. Маслоу створив власну теорію мотивації, центральне місце у якій займає самоактуалізація як основний мотив розвитку особистості. Відповідно, самоактуалізація – це процес, який дає людині змогу стати тим, ким вона може стати [39].

Акцентуємо увагу на те що, психологічні проблеми вимушених переселенців вказують, що вони носять комплексний характер, який охоплює всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Це певною мірою загострює проблеми самореалізації. Особливо це стосується жінок. Тому що, як зазначалося вище, саме жінки забезпечують догляд за дітьми, літніми людьми та хворими членами сім'ї. В нових умовах життя їм потрібно це все поєднувати. Наприклад, самотійно виховувати дитину, поєднуючи це з роботою. Хоча до цього вона мала повноцінну сім'ю, власний дім тощо. За таких умов самореалізація потребує допомоги фахівця. Про це писала С. Девід – американська психологиня, яка досліджувала питання емоційного інтелекту та емоційної гнучкості. На її думку, потрібно не лише досліджувати себе та свої емоції, а й заново подружитися із собою різною, намагаючись знайти позитивні сторони в ситуації, яка виникла [40].

Умови примусового переселення часто змушують жінок переосмислити свою професійну діяльність. Цей період складних обставин може викликати додатковий стрес, що впливає на подальшу самореалізацію. Багато вважають, що за таких умов корисно звернутися до психолога, проте це рішення потребує індивідуального підходу. Важливо слухати свої емоції та відчуття. Існує конкретний набір критеріїв для визначення рівня стресового розладу. Наприклад, гострий стресовий розлад може тривати до чотирьох тижнів після травматичної події, але психіка може адаптуватися протягом цього часу.



Залишкові психологічні розлади після цього періоду можуть виявлятися через чотири блоки симптомів.

Перший блок включає нав'язливі спогади, коли людина переживає травматичну подію повторно, втрачаючи контакт з реальністю. Наприклад, у переселенців зазвичай спостерігається реакція на гучний стук у двері, який асоціюється з минулим вибухом, що викликає повернення до минулих емоцій. Також у цьому блоку можуть бути сні-жахіття, де відтворюються травматичні події.

Другий блок означає розвиток заперечень. У цей період людина намагається відірватися від травматичної події, уникати розмов на цю тему. Але з часом стає очевидним, що ця стратегія не сприяє відновленню психологічного стану.

Третій блок характеризується підвищеною дратівливістю та нервозністю. Люди можуть стикатися з безсонням, яке не піддається лікуванню медикаментозними засобами.

Четвертий блок проявляється у розвитку негативного емоційного фону та мисленні, що може негативно позначитися на якості життя.

Якщо людина виявляє навіть один із симптомів з перших трьох блоків, можливо, вона переживає посттравматичний стресовий розлад. У таких випадках рекомендується консультація з психолога, який зможе надати відповідну допомогу. Якщо спостерігаються симптоми всіх трьох блоків, це може вимагати консультацій як у психолога, так і у психотерапевта. Таким людям може знадобитися не лише психотерапія, але й призначення специфічних медикаментів. Якщо вчасно не звернутися за відповідною допомогою, ситуація може тільки ускладнитися [49].

Існує категорія переселенців, які відмовилися від самореалізації, спираючись на складні життєві обставини. Вони зупиняються в розвитку або ще гірше – деградують. Відмова від розкриття внутрішнього потенціалу призводить до сумних наслідків – поступової деградації і невротичних патологій. Іноді буває так, що відмова від реалізації власного «Я» стає

вимушеним через зовсім невідповідних для цього умов. У такій ситуації виникає суспільний застій і кризу, наступають заворушення і сплески агресії [50].

Щоб успішно самореалізуватися жінка-переселенка має пройти етап пристосування. Вона налагоджує побут, звикає до соціального середовища, до самої місцевості. Навчається жити у новій культурній парадигмі чи традиції. Обростає новими соціальними контактами. Звикає до нових умов праці. Засвоює місцеві традиції соціальних взаємодій та починає їх відтворювати у своєму повсякденному житті. Якщо жінка опинилася за кордоном, значущим аспектом стає опанування мови, що допомагає відновити впевненість та відчуття перспективи саме у новому середовищі («тут і зараз») [26]. Людина звертає менше уваги на минуле, упереджено спрямовуючи погляд на майбутнє, яке може розкритися саме в цьому новому місці. Формується самоідентифікація на основі поступового ототожнення себе з місцевим соціумом (попереднє відчуття протиставлення «Я-вони» замінюється відчуттям «Ми») [54].

На думку Д.О. Александрова [98] основні чинники, які впливають на самореалізацію переселенця, у новому соціокультурному середовищі та на новому місці проживання можна поділити на внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх чинників віносять: 1) розвиток страху про нове місце проживання; 2) індивідуальний рівень розвитку; 3) толерантність до невизначеності; 4) вмотивованість чи невмотивованість до переселення; 5) інтенсивність розвитку адаптаційних реакцій до нового соціального середовища, наприклад професії, новоного колективу тощо; 6) цілковита готовність до самозмін; 7) очікування та оцінка перспектив у професійному розвитку під час тривалого або нетривалого перебування у місці переселення; 8) відкритість новому досвіду та новим знайомствам; 9) вміння швидко навчатися та адаптуватися; 10) активна життєва позиція та вміння справлятися з негараздами тощо.

До зовнішніх чинників належать:



1) відмінність традицій («культурний код», «менталітет»), особливо під час перебування в іншій країні;

2) значна відмінність соціального середовища порівняно зі звичним місцем проживання;

3) негативне ставлення родичів та друзів до факта переселення та пошуку нового місця проживання, особливо з боку тих близьких друзів та родичів, які не переселилися;

4) чужа мова;

5) невизначеність у тривалості вимушеного переселення (це тимчасовий переїзд на певний термін чи назавжди);

6) наявність або відсутність підтримки з боку місцевого населення;

7) знайомства у новому середовищі конкретної місцевості;

8) відсутність бажання проживання безпосередньо у тій чи іншій місцевості;

9) можливість знайти житло та працевлаштуватися [52].

Будь-яка особистість володіє безліччю можливостей і обдарувань. Встановлено, що максимальний прояв можливостей людини може бути тільки в соціально важливій роботі. Причому важливо, щоб виконання даної роботи обумовлювалося не тільки зовні (соціумом), також і внутрішньою необхідністю індивіда. Робота особистості в даному прикладі є самодіяльністю, а здійснення її можливостей у наданій роботі набуває вигляду самореалізації [53].

Проблема біженців, вимушено перемішених осіб та нелегальної міграції, як наслідок довготривалих воєн і конфліктів, що ведуться в багатьох регіонах нашої планети не перестає існувати і у XXI столітті. Таким чином, великий потік біженців з районів бойових дій може створити ситуацію, коли корінне населення приймаючої країни перетворюється на національну меншість у власній державі. А зважаючи на те, що існують нелегальні біженці – цей ризик збільшується з кожним новим воєнним конфліктом. Так, у 2018 році мігранти склали 11,2% населення Німеччини, 9,2% населення Великобританії, 15,2%

– Австрії, 47,6% – Люксембургу. Оскільки складається так, що великої користі від біженців немає, то уряди розвинутих країн, або зменшують їм соціальну допомогу (Австрія, 2019), чи законодавчим шляхом унеможливають їм допуск на свою територію (Данія, 2019) [92].

Ми розглянули тільки найбільші проблеми, які викликає міграція через війни. Показано, що реадаптація переселенців – це процес перебудови особистості під час соціально психологічної адаптації. Зміна місця проживання спричиняє значні психологічні труднощі та потребує повного напруження сил при реалізації особистих можливостей при забезпеченні безпеки або при досягненні успіху на новому місці проживання. Поведінкову стратегію в новому середовищі визначають пережиті людиною емоційні стани та особливості емоційних реакцій в стресових ситуаціях [40].

Вимушеним переселенцям важко знайти «своє» місце у новому суспільстві. Тому для самореалізації потрібно прикласти багато зусиль. У складних умовах життя виявити сферу, де можна повністю реалізувати свій потенціал для досягнення поставлених цілей, стає складнішим завданням.

Процедура самореалізації в складних життєвих умовах відбувається абсолютно в усіх областях особистості, задовольняючи цим власні потреби. Тобто акцент спрямований на індивідуальність кожної людини.

Е. Фромм говорив: «Мета людини – бути собою, а умова досягнення цієї мети – бути людиною для себе. Не самозречення, не себелюбство, а любов до себе; не відмова від індивідуального, а утвердження свого власного людського я: ось справжні вищі цінності гуманістичної етики. Тому найголовніше життєве завдання людини - дати життя самому собі, стати тим, чим вона є потенційно. Найважливіший плід її зусиль – її власна особистість» [24, с. 42].

Через аналіз життєдіяльності людини, сучасна психологія розкриває психологічний склад особистості, її внутрішній світ, духовний потенціал. Без позитивного прийняття себе та іншої людини, на думку К. Роджерса, самореалізація неможлива ні за яких обставин.



Загалом самореалізація може бути складним процесом, особливо в умовах війни, переселення та їх наслідків. Однак зосередження на позитивних аспектах життя і пошук нових можливостей може допомогти знайти мету та задоволення в житті.

Результати емпіричного дослідження Р. Мерфі [97] дозволяють стверджувати, що переселенці характеризуються високим рівнем тривожності та високим рівнем відчуття самотності. У роботах зарубіжних авторів показані психічні розлади населення під впливом війни в різних країнах, таких як: Ізраїль, Афганістан, Іран, Чечня та ін. [94]. Дослідження Л. Карамушки показали, що в умовах широкомасштабної війни вимушені переселенці мають проблеми з психічним здоров'ям, яке проявляється високим рівнем прояву страху, недостатньою активністю щодо здійснення професійної діяльності, високим рівнем паніки. При цьому у людей спостерігаються прояви апатії і депресії. Показано, що в переселенців втрачається сенс життя. При цьому виражається потреба у підтримці та соціальній взаємодії.

Аналіз літературних джерел показав, що під час війни та вимушеному переселенні людині складно виходити з зони комфорту й змушувати себе рухатися далі. У цьому випадку допомагає високий розвиток емоційного інтелекту.

Підводячи підсумок, схилиємось до того, що самореалізацію в складних життєвих обставинах, які вони не були б (в нашому випадку це – вимушене переселення) – можна також оцінювати за пірамідою по Маслоу:



Рис. 1.1 – Ієрархія потреб особистості за А. Маслоу

За будь-яких обставин потрібно забезпечити перший – базовий рівень. І тільки піднімаючись рівень за рівнем – досягнути найвищого з них – самореалізації. Якщо неможливо видалити фактор ризику (в нашому випадку – складні життєві обставини – переселення), необхідно пристосуватися, адаптуватися до життя в навколишньому середовищі з факторами ризику.

Здатність до адаптації буде вище, якщо людина буде мати бажання і волю до адаптації та знати про фактори ризику та їх вплив на здоров'я в подальшому.

Жінки, які можуть виконувати велику кількість соціальних ролей, таким чином доводять власну самооцінку і демонструють бажання розвиватися і пізнавати власне «Я». Так, одним із основних результатів соціалізації визнавали становлення самосвідомості. Згідно з їхніми поглядами, самосвідомість має соціальну природу та формується у процесі взаємодії з іншими людьми перш за все через те, що людина усвідомлює себе лише у випадку, коли робить себе об'єктом власного сприйняття, розглядаючи себе



крізь призму поглядів інших. Отже, самопізнання та самоставлення також мають соціальну природу.

Здатність до самореалізації відтворюється у кожній особистості з народженням і визначає шлях її життя. Цей процес служить механізмом для виявлення й розкриття прихованих здібностей і талантів, які сприяють успішному та щасливому розвитку. Саме через самореалізацію людина може досягти свого потенціалу і зрости як особистість, використовуючи внутрішні ресурси для досягнення бажаних цілей у житті.

Виклик самореалізації виникає в ранньому дитинстві та супроводжує особистість протягом усього її життєвого шляху [73]. Для подолання цих викликів необхідно активно працювати в цьому напрямку, оскільки вони можуть бути подолані власними зусиллями.

Однією з головних перешкод на шляху до самореалізації є стереотипи, які нав'язує оточуюче суспільство. Перше, що потрібно зробити, це позбутися від певних норм та очікувань, що накладаються ззовні.

Особистість є і об'єктом, і суб'єктом соціального взаємодії [74]. Тому важливою є активна участь самої особистості в процесі соціалізації, її ухил до конкретних дій і загальна стратегія поведінки. Ті, хто цілеспрямовано працює над самореалізацією, зазвичай досягають більшого успіху, ніж ті, хто лише підлаштовується під обставини.

Особистісна самореалізація виражає прагнення людини до оптимального використання загальних умов соціалізації та своїх внутрішніх здібностей, з метою досягнення визначених цілей. Під час самореалізації людина спрямовується на ідеальне, уявне уявлення результатів своєї діяльності, а також на методи та засоби, що допоможуть досягнути цілей.

У багатьох людей може бути можливість реалізувати себе в різних сферах життя, а не лише в одній [75]. Наприклад, крім здійснення професійної діяльності, багато індивідів мають бажання встановлювати міцні сімейні стосунки, мати близьких друзів, захоплюватися цікавими хобі та іншими захопленнями. Всі ці види активностей разом з визначеними цілями формують



систему орієнтації людини на довгострокову перспективу [89]. Керуючись цією перспективою, людина розробляє відповідну життєву стратегію, тобто загальну спрямованість свого життєвого шляху. Ці стратегії можна умовно розділити на кілька типів.

Перший тип – це стратегія спрямована на створення благополучних умов для життя та комфорту.

Другий тип – стратегія, що акцентується на досягненні успіху, кар'єрному зростанні та завоюванні нових вершин.

Третій тип – це стратегія, в якій основний акцент робиться на розвитку особистих здібностей та їх реалізації.

Самореалізація особистості залежить від низки чинників. Чинники самореалізації може бути одиничними і загальними, впливають вироблення у свідомості індивіда його сценарію життєвого шляху.

Також можна поділити її на три складові:

1. Стратегія життєвого благополуччя. Спрямована на досягнення сприятливих умов для життя.
2. Стратегія успішності. Полягає у прагненні підкорення вершин або професійного зростання.
3. Стратегія життєвої реалізації. Виражається у прагненні максимально розвинути свої індивідуальні здібності у тих чи інших видах діяльності.

Зовнішня соціальна самореалізація означає досягнення успіху в соціальній сфері у тій мірі, якою бажає це сам індивід, а не обов'язково відповідно до реальних умов соціального просування. Цей аспект самореалізації має зв'язок з виконанням соціальних обов'язків, економічної та політичної ролі чи будь-якої іншої значущої для суспільства справи. Особиста самореалізація сприяє духовному розвитку особистості та сприяє розвитку особистісних якостей, таких як відповідальність, допитливість, спроможність до спілкування, наполегливість, і багато інших.

Головними загальнокультурними умовами, що сприяють особистісній самореалізації, є дві напрямні: виховання та освіта [78]. У сучасній культурі

відіграють традиції, які живуть у суспільстві, мають велике значення. Вони передають цінності та моральні орієнтири, що показує, як певні культурні засоби впливають на виховання. Наприклад, розуміння традицій чи наслідування дорослих стають важливими інструментами формування особистості. Кожна культура має свої цінності, і тому створювати однаковий шаблон для самореалізації було б необґрунтовано, оскільки ідея загальної самореалізації не має реального втілення. Різні люди виявляють свою самореалізацію через різноманітні форми, методи та види, що є особливими для кожного окремого індивіда. Що стосується всебічного розвитку та гармонійності особистості, то це не лише про наявність та розмаїття здібностей і талантів, але й про різноманіття, багатство потреб, задоволення яких забезпечує повноцінну самореалізацію кожної людини.

Саме тому, коли йдеться про розвинену та гармонійну особистість, важливо враховувати не лише розмаїття її здібностей і природніх задатків, а й різноманітність, значущість та задоволення різними потребами, через які відбувається повноцінне самовираження і самореалізація людини у її житті [79].

У процесі зростання та розвитку, людина переосмислює свої потреби, що впливає на уточнення мет та стратегій життя. Наприклад, у дитинстві головною метою може бути навчання, в той час як у підлітковому віці домінують цілі, пов'язані з вибором кар'єри та особистим життям. Після досягнення певної стратегії самореалізації, коли індивід створив родину та обрав професійний шлях, виникають механізми корекції та зміни цілей. Наприклад, якщо особа досягла поставленої кар'єрної мети, це може викликати процес адаптації до нової посади та колективу. Аналогічні зміни можуть відбуватися й у сімейних відносинах.

Самореалізація в житті проявляється через різноманітні способи та засоби. Індивідуум розкриває свої можливості щоденно через роботу, хобі, захоплення та інші сфери. Проте у сьогоденній час ключовим інструментом, що сприяє розвитку особистості, є творчість. Багато психологів вважають, що



саме через творчий процес людина може виходити за межі стандартів та виражати себе без явної мети. Іншими словами, творчість виступає як добровільне заняття, яке дозволяє індивіду глибше розкрити власний потенціал, спрямовуючи всі свої зусилля для вираження себе та своїх здібностей. Індивіда спонукають до наполегливої та завзятої самореалізації різні загальнолюдські цінності, механізми та потреби:

- бажання бути визнаним та прийнятим у спільноті;
- прагнення розвивати власний інтелект;
- цілі створення сім'ї та власної домівки;
- мотивація досягти успіху в спорті або впровадження фізичного розвитку;
- потреба у вищій професійній діяльності, кар'єрному зростанні та отриманні високих доходів;
- бажання постійно вдосконалювати себе особистісно;
- схильність до прагнення досягнення певного соціального статусу.

На жаль, сьогодні слід констатувати той факт, що проблема зовнішньої особистісної самореалізації так і залишається недостатньо вивченою та розробленою, оскільки відсутня цілісна теорія самореалізації як соціальний процес [81]. Проте можна назвати типові проблеми самореалізації, із якими індивід стикається життєвому шляху.

У підлітковому віці багато хто мріє стати відомим актором чи успішним бізнесменом, але доросле життя часто вносить свої корективи в ці плани. Суспільство надає перевагу не лише великим зіркам, а й людям, які вміло володіють практичними професіями, такими як бухгалтери, водії, продавці. Це призводить до конфлікту між мрією про цікаву роботу та потребою в стабільній професії. Вибір галузі після школи стає складним, а деякі можливості для самореалізації можуть залишатися непоміченими. Однак, не варто забувати, що самореалізація може мати різні прояви: бути успішним у своїй професії, в сімейному житті, в творчості чи у багатьох інших аспектах.



Тому відсутність відповідності мрій дитинства та реальності не завжди свідчить про невдачу в самореалізації. [76].

На самостійних рішеннях та помилках відбувається процес становлення особистості, формування характеру та власної думки.

#### **1.4 Емоційний інтелект як ресурс самореалізації особистості**

Зарубіжні та вітчизняні вчені, такі як Дж. Мейер, Д. Карузо, Д. Гоулман, Х. Вейсінгер, Р. Стернберг, Дж. Блок, а також українські науковці Д.В. Люсін, Е.Л. Носенко, Н.В. Килимига, О.І. Власова, Т.П. Березовська, А.П. Лобанов, А.С. Петровська, І.М. Андрєєва та інші, вивчали проблему емоційного інтелекту [61].

П. Селовей та Дж. Мейер у 1990 році розробили першу відому модель емоційного інтелекту, де вперше визначили його та вказали на можливість його вимірювання. За їх уявленнями, емоційний інтелект представляє собою набір розумових вмінь, які сприяють розпізнаванню та розумінню власних емоцій і емоцій інших людей. Вони розглядають його як частину соціального інтелекту, що охоплює спроможність спостерігати за емоціями, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для управління своїми думками та діями. Автори виділяють чотири ключові складові емоційного інтелекту. [19]:

1. Впізнання емоцій - здатність розрізняти емоції у інших людей, виявляючи їх через міміку, жести, зовнішність, рухи, а також відчувати та розпізнавати свої власні почуття.

2. Залучення емоцій для стимулювання мислення - вміння активувати свій ментальний процес, запускаючи креативність через емоційну мотивацію, основною частиною якої є несвідомий процес.

3. Розуміння емоцій - здатність визначати причину виникнення емоцій, розпізнавати зв'язок між думками та емоціями, передбачати розвиток почуттів

з часом, а також розгадувати емоційні відносини та розуміти складні (протилежні, неоднозначні) емоції.

4. Керування емоціями - здатність регулювати, викликати та керувати своїми та емоціями інших для досягнення поставлених цілей. Це також включає урахування емоцій при побудові логічних послідовностей, вирішенні завдань, ухваленні рішень і виборі власної поведінки.

Р. Бар-Он пропонує розуміти емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, знань і вмінь, які дозволяють людині успішно керувати різноманітними життєвими ситуаціями. Він виділив п'ять складових, що описують структуру емоційного інтелекту [96]:

- самоусвідомлення (знання про себе) - освідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, повага до себе, самореалізація та самостійність;
- міжособистісна взаємодія (емпатія, соціальна відповідальність, взаєморозуміння);
- адаптаційні навички (вирішення проблем, оцінка реальності, гнучкість);
- керування стресом (стресостійкість, контроль над імпульсами);
- переважання позитивного настрою.

Згідно з Н. Холлом, емоційний інтелект - це здатність розрізняти різницю між різними типами емоцій, як позитивними, так і негативними. Це допомагає створювати сприятливі взаємини та сприяє конструктивному спілкуванню [60]. Він виокремлює декілька компонентів емоційного інтелекту: розуміння власних емоцій (здатність усвідомлювати та розпізнавати власні емоції в момент їх виникнення, надавати їм назву та розуміти їх значення), контроль емоцій (здатність розуміти вплив емоцій на життя та знаходити способи керування ними), саморегуляція (здатність контролювати власні дії та поведінку відповідно до власних емоцій, реакції на стрес та працювати в умовах емоційного навантаження) та емоційна співчутливість (здатність співчувати та розуміти емоції інших, чутливість до емоційного стану іншої людини).

О. Власова у своїх дослідженнях розглядає емоційний інтелект як здатність особистості до емоційно-когнітивного управління. Ця здатність включає в себе емоційну чутливість, обізнаність та можливість контролювати емоції. Власна емоційна компетентність дозволяє людині регулювати свої почуття, підтримувати психічне здоров'я, досягати внутрішньої гармонії і підвищувати якість особистого життя [95].

Інші дослідники, такі як О. Яковлева, Д. Люсін та інші, вказують на те, що емоційний інтелект - це виявлення позитивного підходу особистості до трьох аспектів: оцінка світу як простору для успішної життєдіяльності, почуття доброзичливості до інших людей та самостійне визначення та досягнення цілей, які сприяють самоповазі. Це включає уміння взаємодіяти зі своїми та іншими емоціями, розуміти їх і керувати ними. Здатність розуміти емоції включає в себе кілька аспектів:

- 1) особа може виявити емоційний стан, розпізнавши наявність емоційного переживання у собі або у іншої людини;
- 2) вона може визначити конкретну емоцію, яку відчуває вона сама чи інша людина, і знайти словесне вираження для неї;
- 3) вмє розуміти причини, які викликали цю емоцію, і передбачати її наслідки [51].

Здатність до управління емоціями означає:

- 1) особа може регулювати інтенсивність емоцій, знижуючи їхню силу, якщо вони занадто сильні;
- 2) вона може керувати вираженням своїх емоцій у зовнішній поведінці;
- 3) має здатність у відповідних обставинах свідомо викликати певні емоції та інші аспекти [59].

Одна з найвідоміших та визнаних моделей емоційного інтелекту відображена в концепції Р. Варона, який визнає емоційний інтелект як компетентність у сфері емоційних виявів, виділяючи його з області інтелектуальних здібностей. Ця модель об'єднує знання та навички у сфері емоцій, а також особисті якості, наприклад, адаптивність і оптимізм. Він



виділив п'ять великих сфер компетенцій, де кожна з них має свої специфічні навички, що допомагають досягати успіху:

- розуміння власної особистості
- міжособистісне спілкування та соціальна відповідальність
- адаптація
- управління стресом та стресостійкість
- переважаючий позитивний настрій.

## Висновок до розділу 1

У сучасних наукових дослідженнях існують різноманітні підходи до визначення поняття «самореалізація особистості». Даний феномен розглядають і як осмислену цілеспрямовану діяльність, і як здатність до максимально повного використання власних здібностей і можливостей, і як цільову функцію особистісного розвитку. Та з цих тверджень можна виділити основне визначення, що самореалізація – це реалізація власного потенціалу, прагнення особистості здійснити своє життєве призначення через саму себе та діяльність в об'єктивному світі.

Складність вивчення самореалізації полягає в тому, що вона не може спостерігатися безпосередньо і об'єктивно. Ми можемо спостерігати лише її ефекти і результати, відображені у психіці суб'єкта. Людина має сама усвідомлювати, якою вона хоче бачити саму себе, розуміти свій потенціал. Важливу роль тут відіграє емоційний інтелект. У широкому розумінні, емоційний інтелект описується як здатність розпізнавати емоції, розрізняти позитивні та негативні відчуття, розмежовувати особисті уявлення від об'єктивних фактів і вміння контролювати як власні, так і чужі емоції.

Емоційний інтелект розвивається та формується протягом усього життя людини, проявляється у спілкуванні та професійній діяльності. Самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички – це важливі складові емоційного інтелекту. Все вище зазначене корегує стратегію власного життя, допомагає збалансувати емоції та розум, що дуже важливо в умовах вимушеного переселення

Успішність в самореалізації жінок-переселенок визначається вмінням правильно сприймати та ставитися до конфліктних ситуацій, розуміти себе, свій внутрішній світ, емоції. Тобто проаналізувавши теоретичну частину вивчення проблеми самореалізації жінок в складних життєвих обставинах переселення, емоційний інтелект є ключовим.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК

#### 2.1 Характеристика основних етапів дослідження та вибірки

Як зазначалося в попередньому розділі, ми висунули гіпотезу, що високим показникам емоційного інтелекту у жінки-переселенки, відповідає високий рівень її самореалізації.

Для перевірки гіпотези нам потрібно було спочатку розподілити респондентів на групи за показником рівня емоційного інтелекту. Для цього була обрана методика Н. Холла.

Проаналізувавши розділ 1, приходимо до висновків, що самореалізація – це прагнення здійснити своє життєве призначення. Отже для визначення життєвих смислів ми обрали тест Леонтьєва «Смисложиттєві орієнтації» та тест за методикою С. Кудінова «Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості». Методика «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Паніної допомагає зрозуміти, наскільки переселенки задоволені життям. Всі ці методики досліджують внутрішній план самореалізації жінок-переселенок.

Для дослідження та аналізу самореалізації внутрішнього плану ми обрали анкетування. Це дозволить проводити опитування анонімно та отримати чесні відповіді. Самостійно заповнюючи анкету, респондент не буде соромитися відповідати чи вигадувати зайве. Також участь у опитуванні не стане створювати стресову ситуацію для опитуваних.

Для досягнення мети в якості **залежної змінної** виступає самореалізація жінок-переселенок. Незалежною змінною виступав емоційний інтелект.

Вимірювання рівнів ми проводитимемо згідно з методологічними принципами аналізу психологічного феномену.

На шляху до реалізації мети, дослідження було здійснено у 4 етапи:



1. Теоретико-методологічний етап. На цьому етапі ми детально ознайомилися з теоретичними проблемами вивчення самореалізації, проаналізували емоційний інтелект як основний ресурс для самореалізації та ознайомилися з гендерними питаннями, які постають при самореалізації жінок. Були визначені методики, за допомогою яких доцільно провести дослідження. Цей етап зайняв два тижні. У період з 04.09.2023 р. по 16.09.2023 рік.
2. Підготовчий етап – діагностування рівня розвитку емоційного інтелекту в жінок-переселенок згідно за визначеними вище методиками. Розподіл загальної вибірки на 3 групи. На цьому етапі була сформована вибірка досліджуваних. Етап було завершено за один тиждень з 18.09.-24.09.2023р.
3. На третьому етапі провели дослідження внутрішнього плану самореалізації за методиками, що згадували вище та анкетування – для досліду зовнішнього плану самореалізації жінок-переселенок. Цій етап зайняв найбільше часу – чотири тижні. У період з 25.09.2023 р. по 27.10. 2023 р.
4. На останньому етапі здійснювалась обробка отриманих даних за допомогою математичних методів. Аналіз отриманих результатів для перевірки висунутої гіпотези. А також остаточне оформлення кваліфікаційної магістерської роботи.

Для реалізації дослідження ми обрали загальну вибірку осіб (жінок-переселенок), на якій здійснювалося дослідження самореалізації в залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту у визначених теоретичним та методологічним аналізом ситуаціях. Після комплексного дослідження факторів самореалізації жінок в умовах переселення, нами буде здійснено аналіз отриманих результатів та розподіл вибірки на три групи, які були зазначені вище. Далі проводився аналіз результатів дослідження внутрішнього плану самореалізації та зовнішнього плану. Порівнювались рівні самореалізації особистості в залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту.

**Теоретико-методологічні** умови визначення вибірки наведено нижче.

Особливо велике значення для дотримання валідності експерименту має відбір досліджуваних. Це найбільш творчий момент дослідження, оскільки саме від експериментатора залежить вибір об'єкта - групи людей, з якими буде проводитися дослідження.

Збір матеріалу для дослідження проводили на території Покровського міського центру соціальних служб Донецької області. Основним завданням роботи центру є підвищення рівня психічного здоров'я та психологічної культури населення України.

ПМЦСС відзначається соціальною роботою серед сімей, дітей та молоді, які належать до вразливих категорій населення або знаходяться в складних життєвих ситуаціях, зокрема звертають особливу увагу на потреби внутрішньо переміщених осіб.

Спеціалісти Служби ПМЦСС, психолог та фахівці із соціальної роботи надають психологічну допомогу, проводять просвітницьку роботу, надають послуги за зверненням громадян, також проводять індивідуальну та індивідуальну психотерапію із дорослими та дітьми. ПМЦСС сприяє покращенню якості життя українців, за рахунок підвищення рівня психічного здоров'я та розробки стійких моделей підтримки.

Відбір приводився серед жінок, які тимчасово там мешкають. Всі, хто був залучений до експерименту – внутрішньо-переміщенні особи. При порівнянні двох і більше вибірок важливим параметром є їх залежність. Ми не можемо встановити гомоморфну пару, тому в нашому випадку вибірка буде незалежною, тобто взаємозв'язок між вибірками відсутній. Незалежні вибірки характеризуються тим, що якщо процедура експерименту і отримані результати вимірювання деякої властивості у випробуваних однієї вибірки не надають впливу на особливості протікання цього ж експерименту і результати вимірювання цієї ж властивості у випробуваних (респондентів) іншої вибірки [55].

В емпіричному дослідженні вибірку склали 60 жінок. Вік респондентів, які погодилися на добровільну участь у дослідженні від 24 років до 57 років: 24 – 35 років (37%), 35-45 років (33%), 45-57 років (30%).

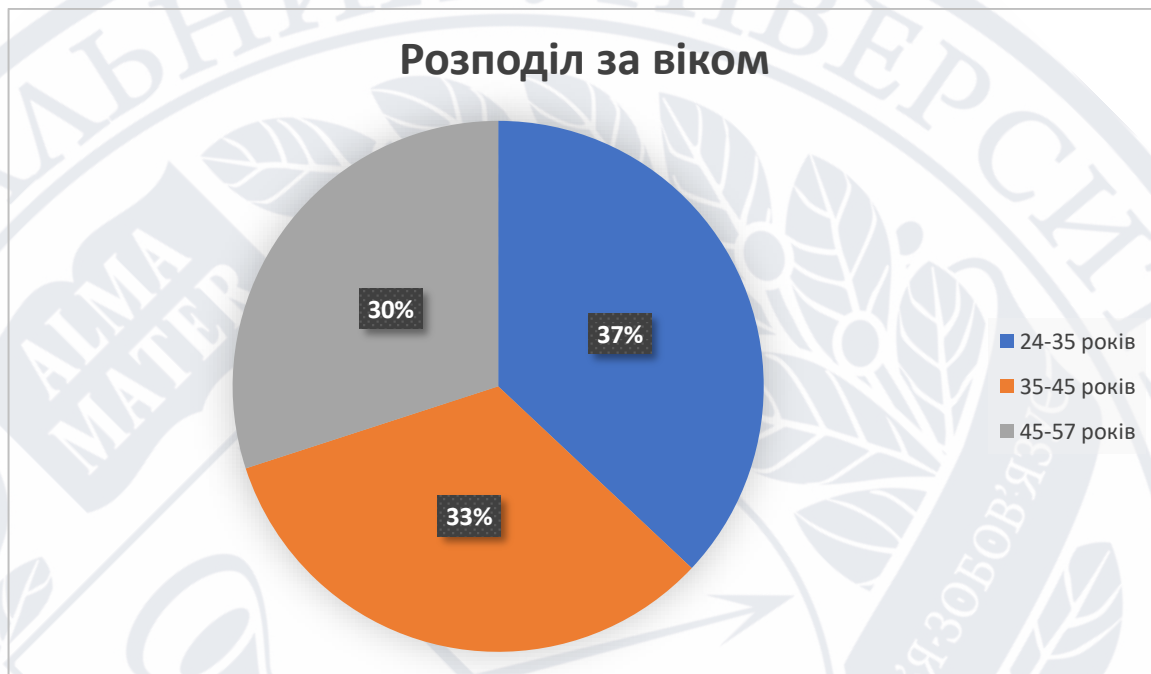


Рис. 2.1 – Розподіл респондентів за віком

Як видно з рис 2.1, наше дослідження охоплювало досить значний віковий діапазон і всі три обрані вікові групи були представлені достатньо пропорційно.

Також враховувався розподіл за наявністю дітей: є діти (65%), немає дітей(35%). На нашу думку, це теж є суттєвим параметром, який може впливати на ефективність самореалізації.



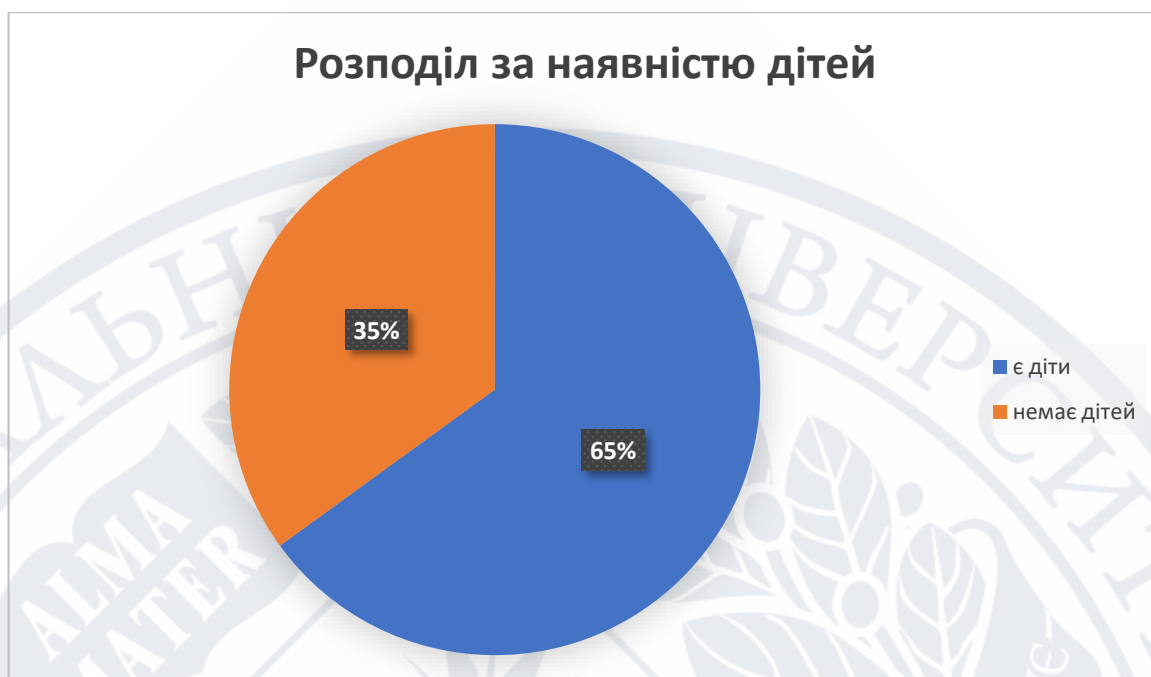


Рис. 2.2 – Розподіл респондентів за наявністю дітей

Ще ми дізналися сімейний статус на момент опитування респондентів: одружена(47%), неодружена(28%), розлучена(25%), вдова(0%).

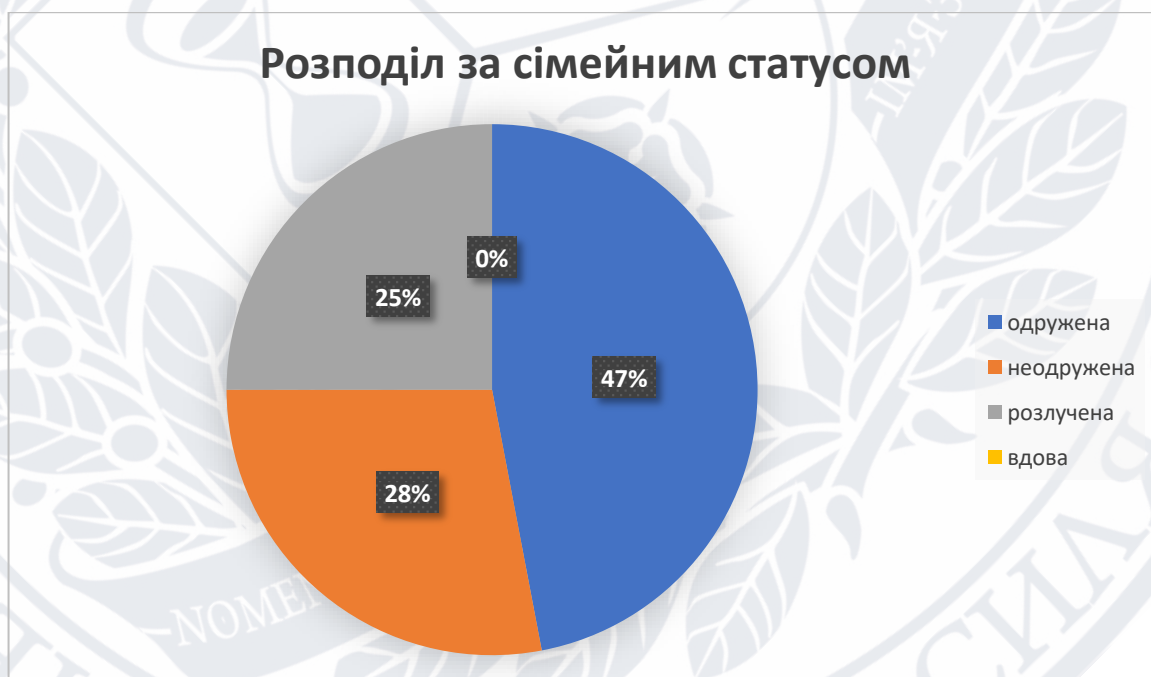


Рис. 2.3 – Розподіл респондентів за сімейним статусом

Всі жінки внутрішньо-переміщені шістнадцятеро жінок перебували в зоні бойових дій та мають травмівний досвід. За національністю – українки.

Також всі жінки є тимчасово непрацюючими, що урівнює умови для їх особистої самореалізації за професійною ознакою.

Ефективність взаємодії фактору відбору з іншими факторами зменшується за рахунок стратегії формування вибірок, що використовують методику випадкового розподілу. Випадковий відбір дозволяє забезпечити репрезентативність у вибірці широкого спектру представників генеральної сукупності. При цьому застосовуються спеціальні заходи, що виключають появу якої-небудь закономірності при відборі. Це дозволяє, в кінцевому результаті, передбачати, що властивість, що вивчається буде представлена в максимально можливому різноманітті. Отже, випадковий розподіл - це простий, рандомізований відбір. Він передбачає забезпечення таких умов, щоб кожний член генеральної сукупності мав рівні шанси потрапити у вибірку [56].

В ході реалізації спланованого дослідження було залучено 75 жінок-переселенок, які склали загальну вибірку. Остаточна кількість діагностичної **вибірки**, після першого етапу відбору, склала 60 осіб. Інші 15 осіб були вилучені із дослідження з різних причин (відмова від діагностики, неналежне оформлення методик тощо).

Для аналізу взаємодії між залежною та незалежною змінною перевіряється загальна **гіпотеза** про наявність відмінностей в самореалізації в залежності від рівня емоційного інтелекту.

Для статистичної перевірки гіпотези використовується статистичний аналіз за Н-критерієм Краскела-Уолліса. Він дозволяє використання нерівних груп для визначення відмінностей.

На **підготовчому етапі** емпіричного дослідження продіагностовано рівень розвитку емоційного інтелекту, згідно з яким відбувся розподіл обробленої загальної вибірки на 3 групи:

- 1 група- високий рівень розвитку емоційного інтелекту;
- 2 група- середній рівень розвитку емоційного інтелекту;
- 3 група-низький рівень розвитку емоційного інтелекту.

Отже, з метою комплексного вивчення проблеми здійснено природне дослідження констатуючого типу. Характер емпіричного дослідження не дозволяє сформувавши контрольну групу, але використовувані методи контролю спрямовані на підвищення його валідності. Таким чином, нами побудовано та реалізовано план дослідження, згідно з яким ми визначаємо відмінності між рівнем розвитку емоційного інтелекту та самореалізації.

Також додаємо, що всі учасники беруть участь добровільно згідно з законодавчою базою, етичним кодексом роботи психолога та вимогами бази практичного дослідження.

## 2.2 Опис методик дослідження

На підготовчому етапі методологічно обґрунтували вибір методів та методик для дослідження. На основі яких, сформовано вибірку та організовано дослідження.

У практичному етапі взяли участь жінки-переселенки, які отримують допомогу у Центрі ПМЦСС.

У якості незалежної змінної на всіх етапах виступає рівень самореалізації як загальний фактор.

Залежною змінною визначається емоційний інтелект особистості. Саме за цим параметром ми розподілили респондентів на 3 групи. Після проведення тесту за методикою Н. Холла, при розподілянні на групи, ми виявили, що вони не рівні за кількістю осіб в кожній.

Згідно з метою, ми визначаємо особливості самореалізації жінок-переселенок з різним рівнем емоційного інтелекту. Для підтвердження основної гіпотези були використані наступні методики.

1. *Тест на емоційний інтелект Н. Холла.* Ця методика призначена для виявлення здатності особистості розуміти та контролювати свої емоційні реакції з метою прийняття рішень. [57].

Емоційний інтелект має наступну структуру:



- емоційна обізнаність (вміння усвідомлювати свої емоції, розуміти їх);
- управління своїми емоціями (емоційна лабільність);
- самомотивація (мимовільне управління своїми емоціями);
- емпатія (вміння розуміти емоції інших, співпереживати іншим);
- розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- емоційна обізнаність – наскільки ми вміємо усвідомлювати свої емоції, розуміти їх, потрібно постійно поповнювати свій «емоційний словник»;
- управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, наскільки ми можемо керувати своїми емоціями);
- самомотивація (довільне керування своїми емоціями, а точніше керування своєю поведінкою за рахунок вміння керувати власними емоціями);
- емпатія (здатність до розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати іншому, а також готовність надати підтримку);
- розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Наступна наша задача полягає в тому, щоб дізнатися рівень самореалізації досліджуваних жінок-переселенок. Насамперед згадаємо, що таке самореалізація. Самореалізація — це постійне прагнення щодо розвитку власних здібностей і можливостей [59]. Це процес, що триває впродовж усього життя. Самореалізація стає можливою, коли людина усвідомлює власні здібності, інтереси та потреби. Усе життя людина докладає зусиль і діє так, щоб самореалізуватися і досягти життєвих цілей. Реалізація потенціалу особистості, при усвідомленні людиною самої себе.

Для дослідження самореалізації будемо використовувати наступні методики:

## 2. Тест «Смисложиттєві орієнтації» О.М. Леонтєєва (СЖО).

Методика СЖО є адаптованою версією тесту "Мета в житті", розробленого Джеймсом Крамбо та Леонардом Махоліком. Тест "Смисложиттєві орієнтації" (СЖО) Д. А. Леонтєєва дозволяє оцінити, де особистість знаходить сенс життя - у метах на майбутнє, в самих процесах життя або у минулому, або в усіх цих компонентах разом.

На підставі факторного аналізу адаптованої версії методики Д.А. Леонтєєва, вітчизняними науковцями був створений тест СЖО. Цей тест включає, крім загального показника свідомості життя, також п'ять субшкал, які відображають три конкретні спрямованості на знаходження сенсу в житті та два аспекти локусу контролю. Тест СЖО складається з 20 пар тверджень, які представляють уявлення особистості про різні аспекти свідомості щодо життя.

У тесті СЖО оцінюється спосіб, яким людина розуміє своє життя через цілі, задоволення від їх досягнення та віру в свої можливості. Важливе значення має встановлення зв'язку між цілями і майбутнім, емоціями в сьогоденні та задоволенням від досягнутих результатів у минулому.

Ситуація дає кожній людині можливість обирати, чи буде вона вчиняти дії чи залишатися бездіяльною, і цей вибір базується на її уявленні про сенс життя або його відсутність. Сукупність зроблених виборів утворює "минуле", яке залишається незмінним, але може інтерпретуватися по-різному. "Майбутнє" представляє собою потенційні результати дій, які робляться в даний момент, тому воно відкрите, і його різноманітні варіанти мають різну стимулюючу привабливість [64].

Опрацювання результатів полягає у зведенні числових значень для всіх 20 шкал і перетворенні загального балу в стандартні значення, що виражені у відсотках. Для цього варто перетворити вказані позиції, які випробувані ранжирували на симетричній шкалі 3210123, у оцінки за асиметричною шкалою, яка має висхідну та низхідну послідовності градацій від 1 до 7 та з 7



до 1 відповідно. При цьому максимальний бал (7) завжди відповідає наявності мети у житті, тоді як мінімальний бал (1) – її відсутності [16].

### 3. *«Тест-суджень самореалізації особистості»(С.І. Кудінов).*

Опитувальник допомагає виявити психологічні особливості самореалізації та діагностувати різні типи самореалізації особистості, такі як соціальна, професійна та особистісна.

У ньому міститься 102 питання та базується на 17 шкалах. Методика дозволяє виявити унікальні аспекти самореалізації особистості, яка відображає прагнення розкрити свій потенціал у сфері, яка має значення для особи у найближчій або віддаленій перспективі. [62].

Отже, в основі даної методики лежать цілісно-функціональний і полісистемний підходи до вивчення самореалізації, що дозволяє визначити різні види і специфіку досліджуваного феномена, в поєднанні її компонентів (інструментально-стильових та ціннісно-смислових). В основі методики покладено 17 шкал: особистісні бар'єри, соціальні бар'єри, деструктивність, конструктивність, консервативність, креативність, егоцентризм, соціоцентризм, екстернальність, інтернальність, песимістичність, оптимістичність, інертність, енергійність, обізнаність цілей-цінностей, усвідомлення цілей-цінностей [28].

### 4. *Методика «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В. Паніної)*

Цей тест є інструментом, що відображає загальний стан людини у психологічному плані, її рівень психологічного комфорту та адаптованості. Він використовується для детальної оцінки різних аспектів стилю життя, потреб, мотивації, установок і цінностей людини. Мета полягає в ідентифікації, які з цих аспектів позитивно впливають на загальний психологічний стан, а які можуть мати негативний вплив. Цей тест вимірює найзагальніші аспекти психологічного стану людини, які визначаються її особистісними особливостями та відношенням до різних аспектів життя. Індекс задоволеності життя є комплексним показником, що враховує емоційний компонент у своїй основі.



Життєва задоволеність - це обширне уявлення про психологічний комфорт, яке охоплює кілька ключових аспектів:

- зацікавленість у житті
- рішучість, націленість на досягнення життєвих цілей та послідовність у цьому
- відповідність між заданими цілями та реально досягнутими результатами
- позитивне ставлення до власних якостей та досягнень
- емоційний фон.

Опитувальник призначено для дорослих незалежно від освіти, соціального статусу чи професії. Індекс загальної життєвої задоволеності визначається за підсумками балів згідно із ключем. Максимальний показник задоволення життям складає 40 балів. Люди з високими результатами відзначаються низькою емоційною напруженістю, мають високу стійкість до стресу, низький рівень тривожності та відчувають психологічний комфорт, задоволеність своєю ситуацією та роллю в ній. Індекс від 25 до 30 балів вважається середнім рівнем життєвого задоволення, а результати менше 25 балів вважаються низькими. [18].

Аби дослідити об'єктивні показники самореалізації, ми використали анкетування.

Метод анкетування — психологічний вербально-комунікативний метод, у якому засобом збору відомостей від респондента використовується спеціально оформлений список питань – анкета.

Контакт психолога з респондентом зведений тут до мінімуму. Анкетування дозволяє найбільш жорстко дотримуватися наміченого плану дослідження, оскільки процедура «питання-відповідь» суворо регламентована.

Отже, самореалізація обумовлюється також і зовнішніми особливостями життєвих обставин [67]. С.І. Кудінов виділив дві основні форми

самореалізації: зовнішня та внутрішня. Якщо внутрішню форму ми дослідили за допомогою методик, що вказані вище, то для зовнішньої використаємо анкету, яка буде складатися з 16 запитань.

Питання, що будуть в анкеті зачіпають різні сфери життя – професійні досягнення, сімейні стосунки, суспільне життя та інші.

Ці поняття в наш час широко розглядаються як бажання особи розкрити та розвинути свій потенціал у різних сферах життя, як безперервне реалізування її можливостей, талантів та здібностей. Це також розглядається як досягнення свого призначення, як глибоке розуміння та прийняття своєї власної природи та внутрішньої гармонії в особистості.

З анкети ми дізналися вік, сімейний стан, наявність дітей у опитуваних жінок. За допомогою питання 16 намагалися зрозуміти чи знайшли вони своє покликання у житті, чи самореалізувалися на думку самих респондентів. Питання 12 пов'язане з питанням 16, а точніше доповнюють один одного – які фактори заважали самореалізації, а які допомагали. Також анкета допомогла анонімно виявити чи є у респондентів довірливі стосунки, хобі (питання 8,9). Питання 1 визначили найбільш важливі сфери самореалізації.

**Методи статистичного аналізу** для емпірично обґрунтування розподілу вибірки за критерієм Краскела-Уоллеса. Він призначений для порівняння рівня досліджуваної ознаки в трьох і більше вибірках, що є для нас актуальним. Для статистичної обробки дослідження використано програму SPSS.

Критерій Краскела-Уолліса використовується для оцінки відмінностей між трьома або більше експериментальними умовами (або популяціями) з використанням порядкових даних зі схеми незалежних вимірювань.

Тест Краскела-Уолліса просто потребує, щоб учасники були ранжовані за вимірюваною змінною. Тест Краскела-Уолліса подібний до тесту Манна-Уїтні, але відрізняється тим, що критерій Манна-Уїтні можна використовувати для порівняння лише двох груп, у той час як критерій Краскела-Уолліса застосовується для порівняння трьох або більше груп.



Як зазначалось вище, вибірок(груп) у нас буде 3 – розподіл за рівнем емоційного інтелекту жінок-переселенок. Розподілити нам допоможе тест за методикою емоційного інтелекту (Н.Холла).

Критерій Краскела-Уолліса – це непараметричний метод для оцінки рівності медіан у кількох наборах даних. Цей критерій є багатовимірним узагальненням критерію Вілкоксона - Манна - Уїтні. Критерій Краскела-Уолліса є ранговим, тому він інваріантний по відношенню до будь-якого монотонного перетворення шкали виміру.

Нульова гіпотеза для тесту Краскела-Уолліса як і в разі інших тестів для порядкових даних, нульова гіпотеза для тесту Краскела-Уолліса має тенденцію бути кілька розпливчастим. В цілому, нульова гіпотеза стверджує, що немає відмінностей між порівнюваними експериментальними умовами/методами впливу.

Розрахунок статистичних показників було проведено **в програмі SPSS**.

Отже, обрані підходи та методи дозволяють провести дослідження відповідно до заданого плану та теоретико-методологічних критеріїв, які ми визначили під час аналізу дослідницьких матеріалів.



## Висновок до розділу 2

Емоційний інтелект описується як здатність управляти своїми та іншими емоціями, а також виявляти емпатію. Це включає вміння розпізнавати різні емоції, розрізняти позитивні та негативні відчуття, відрізняти особисте переживання від об'єктивних фактів та керувати емоціями.

Наявність високого емоційного інтелекту передбачає такі якості як інтерес до життя, рішучість, цілеспрямованість, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка власних якостей та вчинків, швидша адаптація, загальний позитивний фон настрою.

План дослідження побудовано, зважаючи на теоретично й методологічно обґрунтовані особливості роботи з жінками-переселенками.

Для реалізації плану дослідження сформовано вибірку, яку склали 60 жінок різного віку, соціального та сімейного статусу. Вік респондентів від 24 до 57 років: 24-35 років (37%), 35-45 років (33%), 45-57 років (30%). Дітей мають 65% жінок. Якщо розподілити за сімейним статусом: одружені(47%), неодружені(28%), розлучені(25%), вдови (0%). За національністю всі жінки українки.

Участь всіх учасників є добровільною і відбувається відповідно до законодавства, етичних принципів роботи психолога та вимог бази практичного дослідження. Всі відповіді анонімні.

Оскільки самореалізація складається з суб'єктивної та об'єктивної, складової це бумовило вибір наступних методик багатовимірний опитувальник самореалізації особистості (С.І. Кудінова), тест «Смисложиттєві орієнтації» (Д.А. Леонт'єва), «Індекс життєвої задоволеності» (в адаптації Н.В. Паніної), а для дослідження зовнішньої самореалізації – анкетування.

Для порівняння рівня досліджуваної ознаки в трьох і більше вибірках ми використали критерій Краскела-Уолліса. Цей метод математичної статистики, у якому порівнюють середні значення у трьох і більше вибірках.

### РОЗДІЛ 3.

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

### 3.1 Аналіз результатів дослідження показників емоційного інтелекту у жінок-переселенок

Дослідження може бути проведено як індивідуально, так і в групах. В даному випадку дослідження проводилось індивідуально. Експериментатор надає респондентам інструкції щодо відповідей на певні висловлювання, які подані у опитувальниках.

Діаграма на рис 3.1. демонструє, як розподілилися між собою респонденти за рівнем емоційного інтелекту. На рисунку 3.1 ми позначили інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знаку визначається за наступними кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

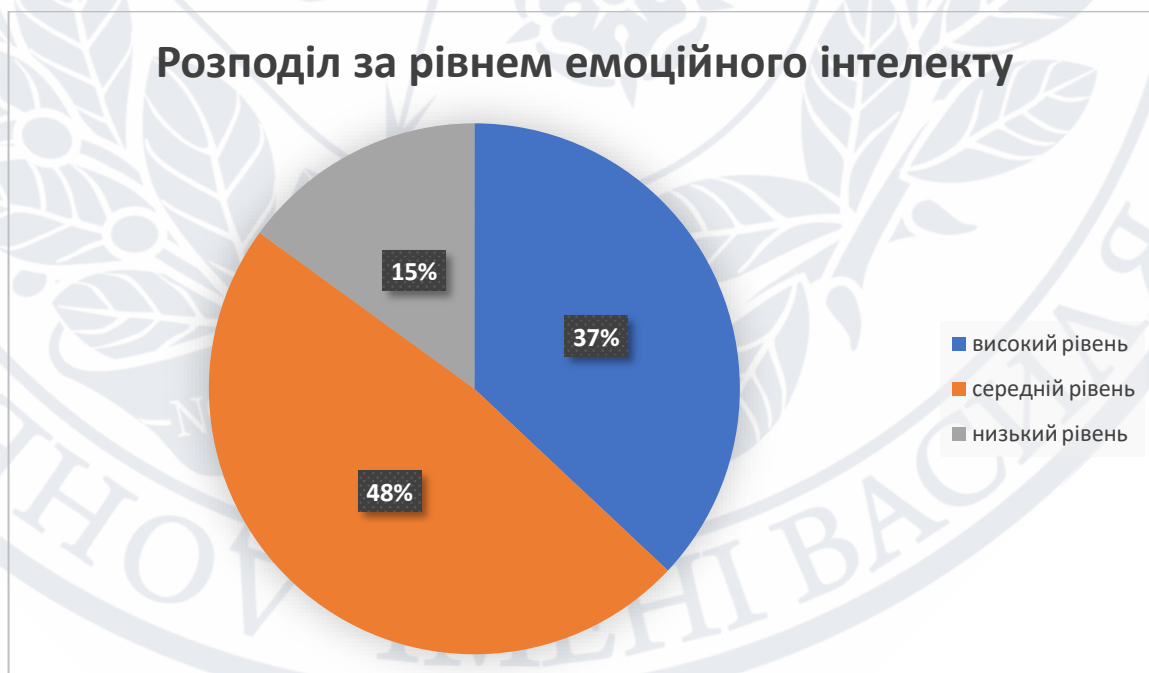


Рис. 3.1 – Розподіл респондентів за рівнем емоційного інтелекту



Високий рівень визначено у 37% респонденток. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє чітко розуміти свої емоції та емоції оточуючих, має високий рівень розвитку емпатії та завжди готовий допомогти іншим, здатність стримувати свої емоції та аналізувати до чого може призвести та чи інша емоція, адаптація проходить більш успішно, високий рівень самомотивації, позитивний погляд на життя, змінювати свою думку, якщо отримано докази своєї помилки, прагнення розвивати свої здібності і таланти.

Такі ознаки, як часті суперечки, низький рівень емпатії (оскільки їм важко зрозуміти емоції інших людей або не намагаються це зробити), відмова від прийняття іншої точки зору, намагаються завжди винити у всьому інших, раптові емоційні спалахи(здатність контролювати свої емоції є одним з важливих компонентів емоційного інтелекту), в таких людей мало друзів(вони не вміють поступатися іншим, йти на компроміси і взагалі здаються «черствими»), низький самоконтроль свідчать про низький рівень емоційного інтелекту.

Середній рівень визначено у 48% жінок. Осіб з таким рівнем емоційного інтелекту можна охарактеризувати як тих, що мають досить високий рівень самоконтролю, впевненість у собі, самооцінка буде високою, переважно позитивне ставлення до себе та оточуючих (оскільки емоції розрізняють добре та вміють контролювати себе), добре розвинені вольові якості, які допомагають подолати складні ситуації.

Низький рівень діагностовано у 15%. Ці особи мають проблеми у розпізнанні емоцій і керуванні ними.

Методика містить 5 шкал:

1.емоційна обізнаність – наскільки ми вміємо усвідомлювати свої емоції, розуміти їх, потрібно постійно поповнювати свій «емоційний словник»;

2.управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, наскільки ми можемо керувати своїми емоціями);

3.самомотивація (довільне керування своїми емоціями, а точніше керування своєю поведінкою за рахунок вміння керувати власними емоціями);



4.емпатія (здатність до розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати іншому, а також готовність надати підтримку);

5.розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Проводячи інтерпретацію результатів тестування треба звернути увагу на окремі показники. Як розподілилися респонденти за шкалою емоційної обізнаності: високий рівень – 32%, середній рівень – 58%, низький рівень – 10%.



Рис.3.2 – Показник емоційної обізнаності респондентів

Результат, на нашу думку, позитивний. Тому що люди які мають середній рівень емоціональної обізнаності, а таких більшість - 58%, здатні контролювати свої емоції, переживання, а прикладаючи вольові зусилля зможуть розвинутися до високого рівня. Цей показник могла зменшити ситуація в якій вони опинилися: переселення, війна. Після проходження реабілітації у Центрі вони, на нашу думку, зможуть підвищити свій показник чи відновити його.

Показник управління емоціями надав наступні данні: високий рівень – 23%, середній рівень – 38%, низький рівень – 13%.

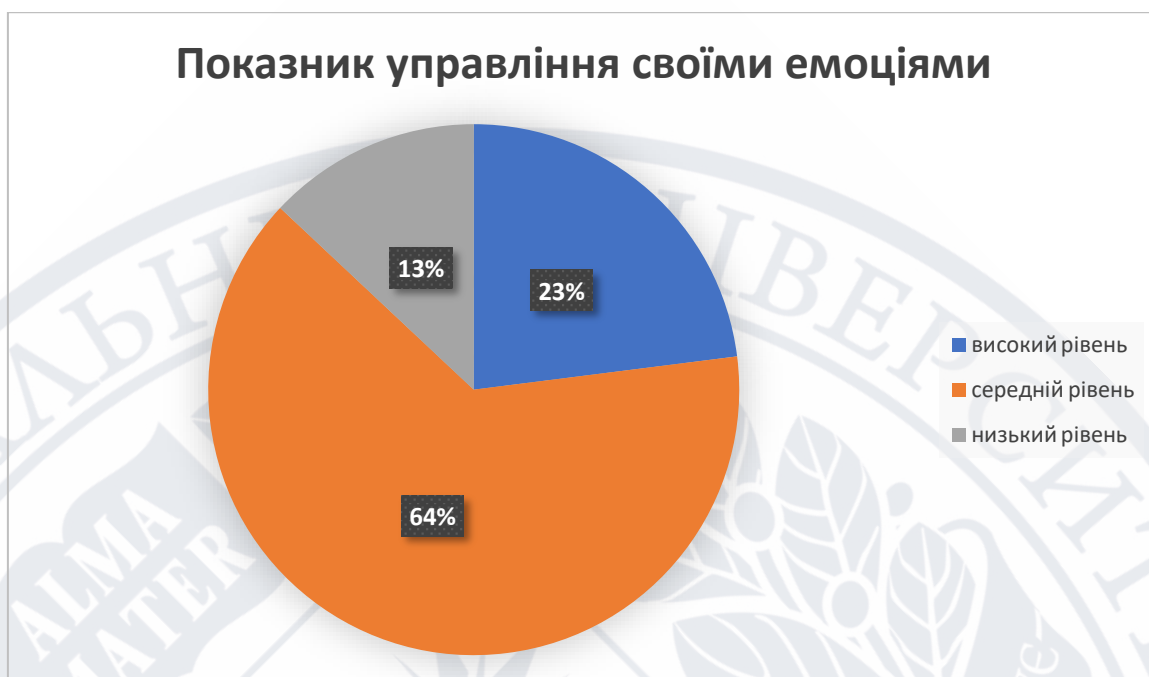


Рис.3.3 – Показник управління своїми емоціями у вибірці жінок-переселенок

На нашу думку, всього 23% опитуваних в змозі контролювати свої емоції через пережитий стрес. В цілому у групі домінує середній рівень управління своїми емоціями, Проте і жінки з середнім рівнем можуть контролювати себе, прикладаючи певні зусилля. Позитивним моментом є те, що занадто низький рівень управління емоціями виявлено лише у 13% досліджуваних. Цим людям важко контролювати емоції через неможливість їх вираження. Це може призвести до емоційного вигорання або, навпаки, екзальтованої поведінки, конфліктів. Можливою причиною подібних явищ є як і недоліки у вольовій регуляції особистості, так і в неправильному розумінні життєвих подій.

Наступним показником була самомотивація. Вона має схожі результати з попередньою шкалою. Якщо людина наразі погано контролює свої емоції, то поведінку також важко контролювати. Треба докладати більш зусилля, мотивувати себе якщо емоції переважають у негативну сторону. Наприклад, деякі жінки втратили житло або частина сім'ї в іншій країні тощо. Результати за показником самомотивації: високий рівень – 25%, середній рівень – 63%, низький рівень – 12% представлені на рис.3.4.



Рис.3.4 – Показники самомотивації у жінок-переселенок

Розподілення за показником емпатії: високий рівень – 37%, середній рівень – 53%, низький рівень – 10%. Високий рівень трохи збільшився відносно інших рівнів. На нашу думку це так, тому що жінки намагаються підтримати одна одну у складній ситуації. Але все одно найбільшим показником залишається середній рівень – 53%.



Рис.3.5 – Розподіл респондентів за показником емпатії



Як видно з діаграми, показники емпатії у жінок-переселенок досить високі, домінують середні і високі показники, а низькі представлені всього у 10%. Це свідчить про те, що українські переселенки є досить співчутливими і критичні ситуації не сприяли зниженню цієї здатності.

Останній показник цієї методики – управління емоціями інших людей, здатність впливати на емоції оточуючих надав такі результати: високий рівень – 38%, середній рівень – 47%, низький рівень – 15%.



Рис.3.6 – Показники управління емоціями інших людей

Отже, більшість жінок-переселенок мають середній рівень емоційного інтелекту (48%). Це вказує, що переселенки добре вмюють володіти та контролювати свої емоції, впевнені у собі, конфліктні ситуації знижують до мінімумів. Жінки – переселенки з низьким рівнем емоційного інтелекту (15%) в стресових ситуаціях спрямовані на подолання власних емоцій, внаслідок надмірної фіксованості на проблемах (переважає зовнішнє над внутрішнім). Найвищий рівень емоційного інтелекту (37%) демонструє найкраще поєднання внутрішнього та зовнішнього компонентів. Цим жінкам краще вдалося адаптуватися в нових умовах, прислухатися до своїх почуттів та емоцій, підтримати інших людей.

Поведінка особистості тримається на широкому колі вже сформованих соціальних навичок. В нашому випадку стресові ситуації мобілізують її.

Кожна людина володіє певним набором особистих якостей та навичок, тому ми вважаємо, що змінитися здатна кожна психологічно здорова людина, тому що емоційний інтелект можливо розвивати. В подальшому для розподілу вибірки на підгрупи, використовувався інтегральний показник емоційного інтелекту, а не окремо шкали за методикою. Отже, за результатами діагностики емоційного інтелекту ми розподілили вибірку на 3 нерівні групи – з низьким, середнім і високим рівнем емоційного інтелекту, з метою подальшого підтвердження гіпотези про те, що в жінок з різним рівнем емоційного інтелекту будуть спостерігатись відмінності у самореалізації.

Вищезазначена методика детальніше описана в розділі 2. Оснащення, послідовність роботи, інструкція для проведення та обробка й інтерпретація результатів розмішені в додатку А.

### **3.2 Аналіз результатів дослідження особливостей самореалізації жінок-переселенок в залежності від рівня емоційного інтелекту**

Після розподілу вибірки на групи за рівнем емоційного інтелекту – проведемо діагностику за кожною вибраною методикою, що виявляє рівень самореалізації жінок-переселенок, та порівняємо групи з різним рівнем емоційного інтелекту за цими показниками.

Для виявлення психологічних особливостей самореалізації використовувалась методика С. Кудінова «Тест-суджень самореалізації особистості». Вона дозволяє виявити різні види самореалізації особистості: соціальну, професійну та особистісну. Тест містить 103 питання. У основі методики закладено 17 шкал.

На основі результатів, для наочності ми представимо відповіді у вигляді рисунка 3.7 для кожної групи.

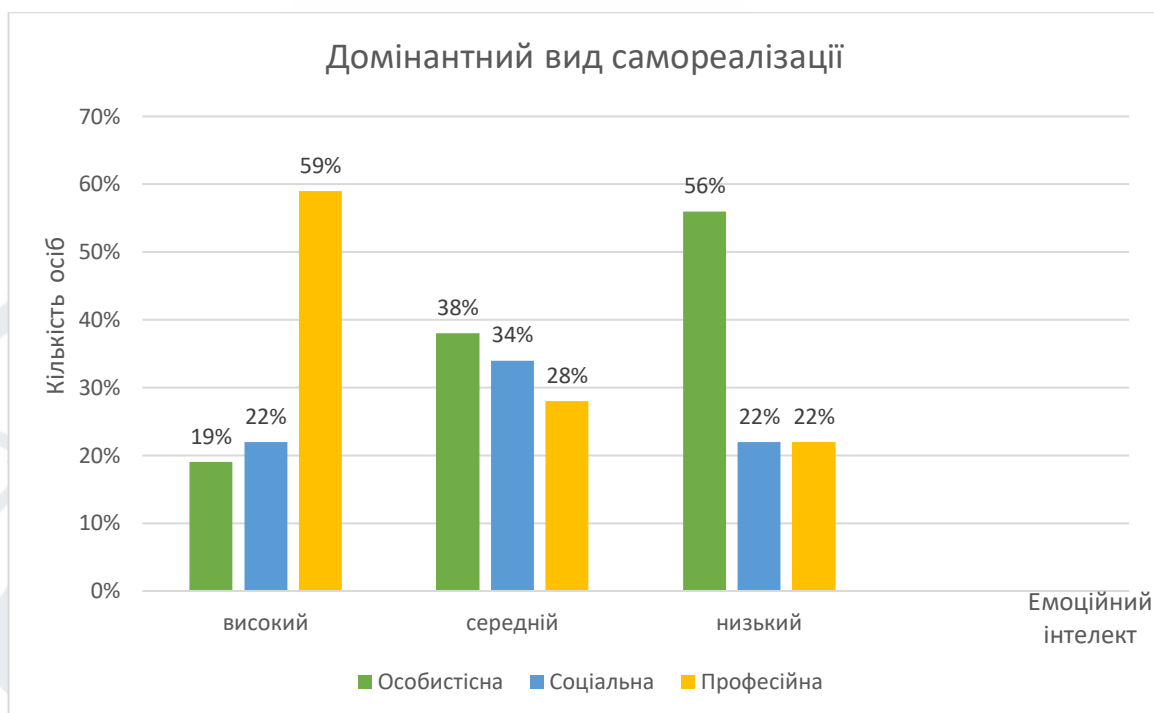


Рис. 3.7 – Домінантний вид самореалізації жінок-переселенок

За діаграмою бачимо, що у групі жінок з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту домінуючим видом самореалізації є професійна сфера (59%). На нашу думку отримали такий результат, тому що жінки сконцентровані більше на своїй кар'єрі, більше часу проводять з людьми та збільшують свій «емоційним» словник, не концентруються на проблемах, а намагаються знайти вихід. У групі з середнім показником емоційного інтелекту домінуючим видом є особистісна сфера самореалізації (38%), але ми бачимо, що кількість жінок у цій групі розподілилася майже порівну. Тому, що, на думку, їм вдається поєднувати сім'ю з роботою, не обмежуючись тільки сімейним колом. Група з низьким рівнем емоційного інтелекту показує нам, що домінує особистісна сфера самореалізації (56%). Тут можна побачити, що жінки сконцентровані більше на власних потребах, або, як приклад, не вдається поєднати роботу з сім'єю. З'являється невдоволення собою чи оточуючими. Детальніший підрахунок сирих балів та переведення у шкальну систему можна подивитися у додатку Б.



Також досліджувалось, як рівні самореалізації жінок розташувалися відповідно до рівня розвитку емоційного інтелекту. На рисунку 3.8 ми бачимо результати після інтерпретації тесту.

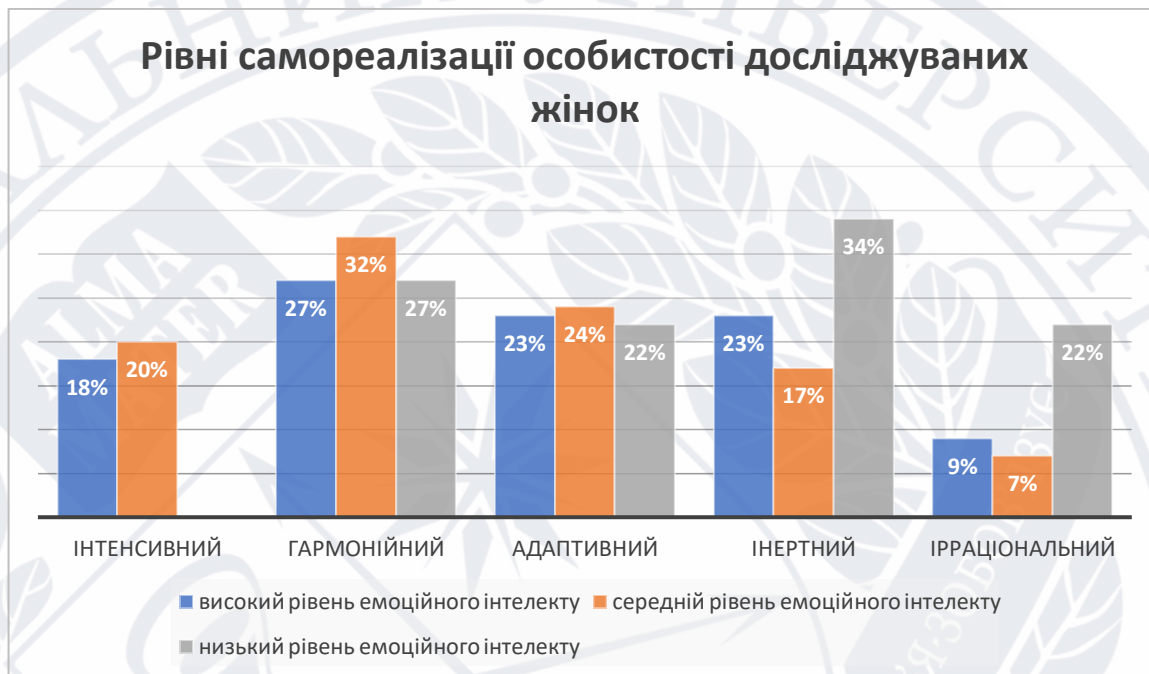


Рис.3.8 – Рівні самореалізації особистості досліджуваних жінок

Аналізуючи рисунок 3.8, ми бачимо, що у жінок з високим рівнем емоційного інтелекту переважає гармонійний рівень самореалізації (27%), на другому місці адаптивний (23%) та інертний (23%), далі інтенсивний рівень самореалізації (18%), а останній – ірраціональний (9%). Вважаємо це підтвердженням того, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає поєднувати зовнішні та внутрішні складові самореалізації. Цілком можливо, якби переселенки не були обмежені наявними умовами, то інтенсивний рівень самореалізації мав би вищий показник.

У жінок із середнім рівнем емоційного інтелекту домінуючим рівнем самореалізації виявився гармонійний (32%), на другому місці адаптивний (24%), третє місце інтенсивний рівень самореалізації (20%), на четвертому місці інертний (17%), а останнє місце ірраціональний рівень розвитку самореалізації склав всього 7%. Отримані результати, на нашу думку, також

підтверджують гармонійне поєднання сімейних стосунків, кар'єри, особистого розвитку, хобі та іншого. Тобто добре поєднані складові зовнішньої та внутрішньої самореалізації.

Проаналізуємо респондентів з низьким рівнем емоційного інтелекту. Ми бачимо, що найбільший показник має особистісна сфера самореалізації (56%). Рівну кількість мають соціальна та професійна сфери самореалізації – по 22% кожна з них. Інтенсивний розвиток самореалізації, нажаль, виявився 0%. Тобто жодна жінка з таким емоційним інтелектом не прагне до більшого розвитку (але це лише за результатами цієї методики). Як ми описували вище, що при низькому емоційному інтелекті особистість більше сконцентрована на собі, власних потребах та взагалі важче вдається знайти спільну мову з іншими людьми, розрізнявати емоції. Тому в них важливішою є особистісна сфера, що і підтверджує аналізування.

Тобто, проаналізувавши результати за рисунком 3.8 ми бачимо, що в жінок з вищим показником емоційного інтелекту і рівень самореалізації буде вищим, а у жінок з низьким емоційним інтелектом – рівень самореалізації нижче. Все це можна перевірити математичним способом.

Статистичне підтвердження результатів було проведене за допомогою критерію Краскела-Уолліса. Це непараметричний метод, призначений для перевірки рівності медіан кількох вибірок.

Результати тесту показали відмінності між результатами груп статистично значущі на рівні  $p \leq 0,05$ .  $H = 6,914$  ( $N = 60$ ),  $p = 0.0315$ .

Тобто, приймається гіпотеза  $H_1$  – відмінності за рівнем емоційного інтелекту значущі.

Отже, за результатами методики С. Кудінова «Тест-суджень самореалізації особистості» можна зазначити, що інтенсивний рівень самореалізації особистості найбільше виражений у жінок-переселенок з високим і середнім рівнем емоційного інтелекту та зовсім не виражений у жінок з низьким рівнем емоційного інтелекту. Рівень емоційного інтелекту не впливає на гармонійну та адаптивну самореалізацію особистості, оскільки



досліджувані показники статистично достовірно не відрізнялися у всіх трьох групах (рис.3.8). Імовірно, жінкам-переселенкам, незалежно від рівня емоційного інтелекту притаманна гармонійна самореалізація, тобто всі вони мають чітке уявлення про власні прагнення та шляхи реалізації. Вони виявляють адекватну самооцінку, здоровий раціоналізм, оптимізм тощо.

Поряд з цим, рівень емоційного інтелекту впливає на інертну й ірраціональну самореалізацію особистості. Як видно з рисунка 3.8 інертний рівень самореалізації найбільше зустрічається у групі жінок-переселенок з низьким рівнем емоційного інтелекту порівняно із жінками з високим і середнім рівнем емоційного інтелекту. Це вказує на той факт, що жінкам з низьким рівнем емоційного інтелекту притаманні низький самоконтроль і самоорганізація, апатія, виражена депресивність, агресивність, дратівливість та тривожність. Такі особи більшою мірою невпевнені у собі та часто ображаються, не сприймають критику та уникають відповідальності.

Ірраціональний рівень самореалізації також найбільше виражений у осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту, що може вказувати на відсутність у таких жінок подальшої ефективної самореалізації як професійної, так і особистісної.

Продовжуємо дослід далі з іншим тестом. Опитувальник «**Індекс життєвої задоволеності**» в адаптації Н. Паніної призначений для оцінки загального психологічного стану особи, її рівня психологічного комфорту та адаптації у соціальному контексті. Окрім основного показника, опитувальник дозволяє виокремити п'ять різних аспектів задоволення життям.

Індекс загальної задоволеності життя розраховується шляхом підсумовування балів за спеціальним ключем. Максимальна оцінка цього індексу становить 40 балів. Середня задоволеність життям оцінюється у діапазоні від 25 до 30 балів. Результати менше 25 балів вважаються низькими. Опитувальник містить 20 питань.



Вищезазначена методика детальніше описана в розділі 2. Оснащення, послідовність роботи, інструкція для проведення та обробка й інтерпретація результатів розмішені в додатку В.

За результатами тесту, проведеного з жінками, що мають високий емоційний інтелект, ми дізналися наступне: високий рівень задоволеності життям (30-40 балів) – 50%, середній рівень задоволеності життям (25-30 балів) – 36%, низький рівень задоволеності життям (менше 25 балів) – 14%. Для наочності проілюструємо отримані дані ( рис.3.9).

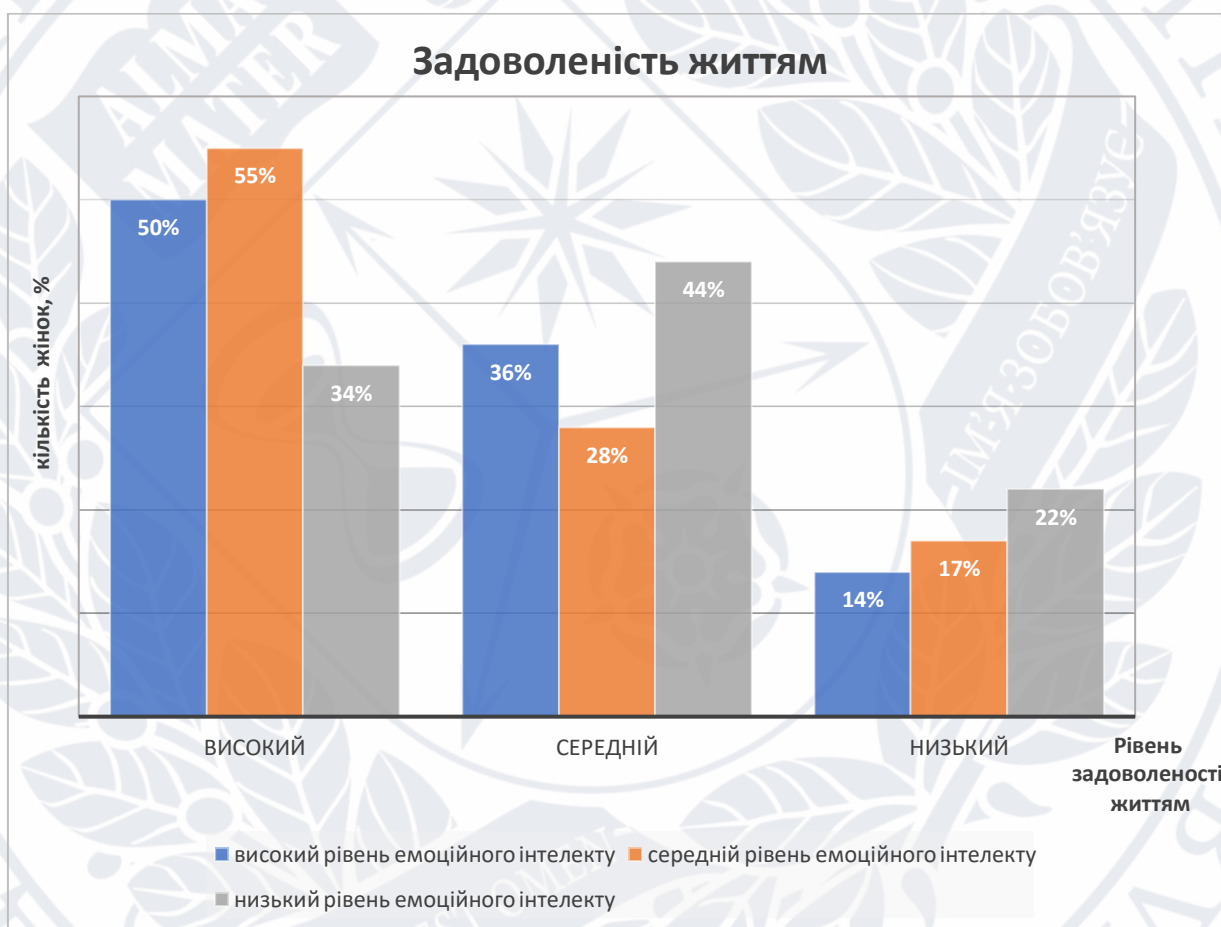


Рис.3.9 – Показники задоволеності життям у групах жінок-переселенок з різними рівнями емоційного інтелекту

Таким чином бачимо, що 50% жінок мають високий рівень задоволеності життям. Аналізуючи отримані результати, на нашу думку, ще раз підтверджується те, що здатність розрізняти свої емоції, чужі емоції, емпатія є

дуже важливими для щасливого життя, для гармонійного поєднання сімейних відносин та роботи.

У групі жінок-переселенок із середнім емоційним інтелектом тестування проводили також за методикою «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Н. Паніної та за результатами визначали критерій Краскела-Уолліса.

Аналіз результатів пристосованості жінок-переселенок з середнім емоційним інтелектом до нових умов життя, тобто наскільки вони задоволені своїм життям, показав подібну тенденцію. Так, після підрахунку балів жінки розподілилися наступним чином: високий рівень задоволеності життям (30-40 балів) – 55%, середній рівень задоволеності життям (25-30 балів) – 28%, низький рівень задоволеності життям – 17% (рис.3.9). Ми бачимо тут, як і у випадку з жінками з високим емоційним інтелектом, що переважає високий рівень задоволеності життям (55%).

Переходимо до групи з низьким рівнем емоційного інтелекту. За результатами тесту ми дізналися, що жінки-переселенки з низьким рівнем емоційного інтелекту розподілилися наступним чином: високий рівень задоволеності життям (30-40 балів) – 34%, середній рівень задоволеності життям (25-30 балів) – 44%, низький рівень задоволеності життям (менше 25 балів) – 22% (рис.3.9).

Аналізуючи інтерпретацію методики нами встановлено, що чим вищий розвиток емоційного інтелекту, тим краще люди розуміють почуття та ефективно керують своєю емоційною сферою, легше пристосовуються до нових умов життя, краще переносять стрес. Тому вони будуть частіше почувати себе щасливими. На це вказує той факт, що 50 % та 55 % жінок-переселенок з високим та середнім емоційним інтелектом на високому рівні були задоволені життям. Водночас менше респонденток мали середній рівень задоволеності життям і найнижча кількість жінок була тими, які мали низький рівень задоволеності життям.

Проаналізуємо математичним шляхом.

Гіпотези для тесту Краскела-Уолліса сформульовані наступним чином:



$H_0$  : Статистично значимих відмінностей немає;

$H_1$  : Відмінності між результатами груп статистично значущі.

Рівень значимості  $p = 0,05$ .

Результати тесту показали, що статистично значимих відмінностей між результатами груп із високим та середнім емоційним інтелектом немає при  $p \leq 0,05$ .  $H = 2,0$  ( $N = 22$ ),  $p = 0.368$ . В обох групах переважав високий рівень задоволеності життям.

Отже, проаналізувавши все вище зазначене, ми вважаємо, що у жінок з високим і середнім емоційним інтелектом – високий рівень задоволеності життям. Це може вказувати на той факт, що людям, з вищим рівнем емоційного інтелекту простіше вдається ухвалювати рішення та брати на себе відповідальність. Крім того, це допомагає налагоджувати контакти з людьми й отримувати більше задоволення від спілкування. Тому розвивати свій рівень дуже важливо.

Поряд з цим жінок з низьким інтелектом, які би повністю були задоволені життям було лише 34 %, що статистично достовірно відрізнялося від двох попередніх груп, що підтверджує гіпотезу  $H_1$  – Відмінності між результатами груп статистично значущі. Імовірно, при дуже низькому рівні емоційного інтелекту з'являється алекситимія – нездатність особи називати емоції, пережиті нею самою або іншими людьми, тобто переводити їх у вербальний план. За даними дослідження, проведеного в Кембриджі, від 5 до 10% населення планети не можуть розпізнавати і виражати власні емоції. Автор цього терміна – гарвардський психіатр Пітер Сифнеос, який створив його у 1973 році. Одразу зазначимо : це не діагноз, такої хвороби немає в класифікаторі. Це стан, коли людина не розуміє власних емоцій, не може їх визначити й озвучити. Проте тривале блокування емоцій може призвести до хронічних неврозів, людина не розумітиме змісту власного життя. Через це сильно страждатиме.

Розуміння емоцій має допомогти у найважливішому – вирішити, як поводитись [72]. Негативні емоції (страх, злість, смуток, жах, незадоволення,



недовірливість, розпач, зневіра тощо) не кращим чином впливають не тільки на відносини з оточуючими і власний настрій, а й на здоров'я людини та на здатність долати стрес.

Нами також встановлено, що у цій групі найбільша кількість жінок (44%) мали середній рівень задоволеності життям. Ми припускаємо, що на цей показник впливає те, що в центрі з жінками працюють психологи, цим жінкам доводиться більше часу проводити зі сторонніми людьми, а як наслідок вони вчаться розрізняти емоції, контролювати свої почуття та вчинки. Це розвиває їх емоційний інтелект. Проте, результати тесту показали статистичну значиму відмінність жінок із низьким емоційним інтелектом порівняно з жінками переселенками з високим та середнім емоційним інтелектом. Тобто, приймається гіпотеза  $H_1$  у досліджуваних групах жінок переселенок, у яких був середній рівень задоволеності життям.

Аналізуючи проведене дослідження за методикою «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Паніної, ми можемо констатувати, що рівень задоволеності життям залежить від розвитку емоційного інтелекту. Під час проведення статистичного аналізу ми отримали підтвердження нашим висновкам при інтерпретації тесту.

До речі, ці дані мають аналогічні результати із дослідженням, яке провели австралійські дослідники Емі Чан та Пітер Капуті. Вони виявили залежність, так само, як в нашому досліді, а саме, що чим вищий емоційний інтелект у людини, тим більше її задоволення життям [94].

Для дослідження внутрішнього плану самореалізації було використано методику «Смисложиттєві орієнтації» О.М. Леонтєва (СЖО).

Причини, цілі, події, що надають нашому життю сенсу, у кожної людини свої власні та унікальні. Причому те, що дозволяє нам почуватися щасливими, може бути подією з минулого, щасливою справжньою чи метою, поставленою в майбутнє. Цей тест, заснований на теоріях О.М. Леонтєва, здатний виявити не тільки загальний рівень свідомості життя, але ще й діагностує ряд додаткових шкал:

- Цілі (пошук сенсу життя у досягненні поставленої мети);
- Процес (задоволеність сьогоденням, почуття щастя від того, що є зараз);
- Результат (націленість на минуле, досягнуті результати, виконані цілі).

Наша думка, що цей тест додає значне розширення до нашого дослідження. Всесукупність виборів, які ми робимо, утворює "минуле", яке лише інтерпретується за різними варіаціями, залишаючись незмінним. "Майбутнє" включає в себе потенційні результати наших зусиль у теперішньому, що робить майбутнє відкритим, а різні варіанти цього майбутнього мають різну мотиваційну привабливість.

Кожна ситуація дає можливість кожній людині зробити вибір - це може бути вчинок, дія або навіть бездіяльність. Основою для такого вибору є утворене уявлення про сенс життя або його відсутність

Вищезазначена методика детальніше описана в розділі 2. Оснащення, послідовність роботи, інструкція для проведення та обробка й інтерпретація результатів розмішені в додатку Г.

Для зручності отримані бали представлені у таблиці. Таблиця 3.1 показує, які бали отримали жінки-переселенки з високим рівнем емоційного розвитку, таблиця 3.2 – бали, які отримали жінки з середнім рівнем емоційного інтелекту, таблиця 3.3 – бали, отримані жінками-переселенками, що мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту.

З таблицями можна ознайомитися у додатку Е.

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал та переведення сумарного балу в стандартні значення.

Після інтерпретації даних групи, до якої входять жінки з високим показником емоційного інтелекту ми отримали наступні дані, які проілюстровані на рисунку 3.10. Виявлений високий рівень свідомості життям (113-140 балів) у 20% жінок; середній рівень свідомості життя (79-112 балів) – 71%; низький рівень свідомості життя (20-78 балів) – 9%.



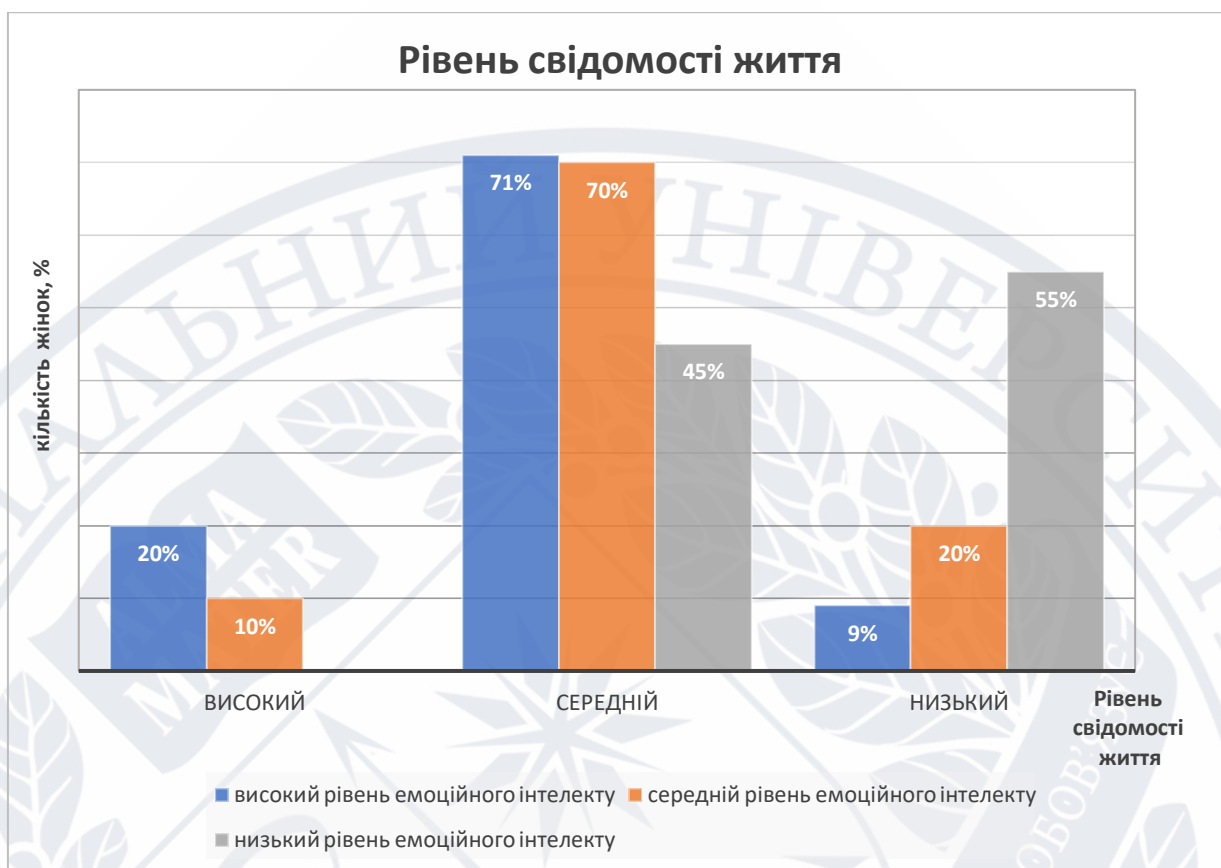


Рис.3.10 – Показники рівня свідомості життя жінок-переселенок з різними рівнями емоційного інтелекту

Загалом бали високі, що дуже порадувало. Це комплексна методика, тому ми розглянули всі шкали, але зупинимося на шкалі задоволеності самореалізації. Ця шкала оцінює рівень задоволеності життям у конкретному періоді, оцінює досвід прожитого, відображає, наскільки продуктивною та осмисленою була ця частина життя, і відображає ступінь досягнення особистої самореалізації на цьому етапі. На нашу думку, саме вона найточніше відображає тематику нашого дослідження та саме за цією шкалою ми і будемо порівнювали групи.

У другій групі респондентів, що мають середній показник емоційного інтелекту, після обробки даних, які ми отримали та перевели у відсотки виявлено: високий рівень свідомості життя (113-140 балів) – 10%; середній рівень свідомості життя (79-112 балів) – 70%; низький рівень свідомості життя (20-78 балів) – 20% (рис.3.10).



Ми вважаємо, що кожна людина має можливість виробити свій вибір у щоденних ситуаціях через дії та вчинки. Цей вибір ґрунтується на особистому уявленні про сенс життя або його відсутність. Саме складною ситуацією на даний момент можна пояснити збільшення кількості жінок з низьким рівнем задоволеності життям. Переглянемо наступні показники.

Нажаль, опрацьовуючи дані по групі з низьким показником емоційного інтелекту ми виявили, що жодна жінка не має високий показник свідомості життя, а низький показник свідомості життя склав більшу частину групи (55%): високий рівень свідомості життя (113-140 балів) – 0%; середній рівень свідомості життя (79-112 балів) – 45%; низький рівень свідомості життя (20-78 балів) – 55% (рис.3.10). При всіх низьких значеннях – спрямованість особистості невизначена, без вираженого пріоритетного цілепокладання.

Для підтвердження чи спростування гіпотези дослідження про те, що розвиток емоційного інтелекту впливає на особливості самореалізації жінки-переселенки застосуємо Н-критерій Краскела-Уолліса. Як і у випадку з іншими методиками для порядкових даних, нульова гіпотеза стверджує, що немає відмінностей між порівнюваними, немає тенденції до того, щоб ранги в одній експериментальній умові були систематично вище (або нижче), ніж ранги в будь-якій іншій умові. Детальніше розрахунок Н-критерія Краскела-Уолліса представлений у додатках (додаток Ж).

Оскільки виявилось, що  $\chi^2 = 11.025 > \chi_c^2 = 5.991$ , робимо висновок, що  $H_0$  відхилена.

Висновок: Робимо висновки про те що  $H_0$  відхилена. Відповідно, можемо бачити, що відмінності є. Тому приймається  $H_1$  при рівні значимості  $\alpha=0.05$ .

При аналізі результатів за методиками, що досліджують внутрішній компонент самореалізації встановлено, що рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на самореалізацію жінки-переселенки.

Аналіз результатів показав, що досліджувані надають значення об'єктивним умовам, пояснюючи, виходячи з них, свою поведінку, особливості самореалізації.

Таким чином, особистість, оцінюючи та інтерпретуючи контекстуальні аспекти своєї поведінки, відштовхується від зовнішньої причинності. Особистість з таким типом мотивації схильна до частих ускладнень в ході самореалізації, які в силу приписування зовнішньої причинності усвідомлюються, і людина не робить спробу скорегувати свою тактику і переглянути свої позиції. Зовнішня мотивація нерідко блокує творчий підхід до дійсності, провокуючи стереотипну поведінку та актуалізацію механізмів психологічних захистів.

Для дослідження зовнішнього компоненту самореалізації жінок-переселенок ми використовуємо анкету (додаток Д), розроблену для даної кваліфікаційної роботи. Опитування було проведено анонімно. Саме так, на мою думку, респондентам легше відповідати на чутливі запитання у анкеті. Як правило, респонденти почуваються вільніше у наданні своїх відповідей при анонівному анкетуванні.

При розробці даної анкети ми намагалися врахувати всі сфери життя респондентів, які відповідають за зовнішню самореалізацію.

В анонівному опитуванні відповіді не зобов'язані надавати будь-яку особисту інформацію, яка потенційно могла б їх ідентифікувати (прізвище, адресу і т.д.). Це гарантує, що їхні відповіді залишаться конфіденційними, і заохочує їх надавати чесні та неупереджені відповіді.

Анонімність опитування дозволяє учасникам вільно висловлювати свої думки та досвід, не боячись бути засудженими чи зіткнутися з будь-якими наслідками. Така конфіденційність допомагає зміцнити довіру між учасниками опитування, що веде до отримання більш точних і надійних даних.

Анкета містить 16 питань до жінок-переселенок. Ми більш детально розглянемо відповіді на питання 1 та 16. Та проаналізуємо відповіді респондентів.

Відповіді для наочності представимо у вигляді рисунків.



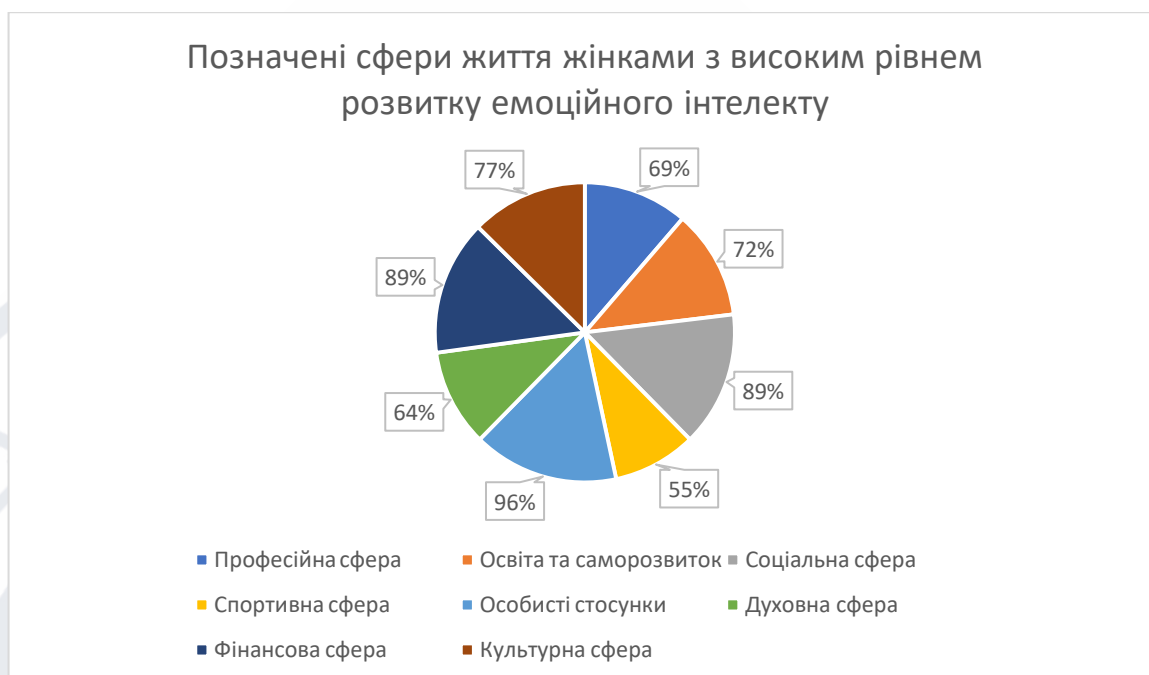


Рис.3.11 – Позначенні сфери життя жінками з високим емоційним інтелектом

Результати анкетування демонструють, що найважливішою сферою самореалізації в житті є особиста (сім'я, стосунки, діти, родичі т.д.). Цю сферу позначили 96% жінок-переселенок. Це може бути пов'язано з вирішенням питань якості життя, можливостей особистої реалізації, при цьому виникає необхідність у реалізації власного психологічного ресурсу та адаптуватися в змінених умовах проживання. Імовірно це пов'язано з тими стандартами особистості, з позиції яких жінка оцінює власну успішність, а, отже, і якість життя. Саме це може вказувати на актуальність досліджень шляхів забезпечення особистісних змін та необхідність психологічного супроводу.

Саме в умовах вимушеного переселення цінності, система оцінок, цілі зазнають суттєвих змін, що і виводить особисту сферу самореалізації на перше місце. При цьому може виникати потреба в психологічному супроводі жінок-переселенок з урахуванням процесів самореалізації, самодійснення.





Рис.3.12 – Позначенні сфери життя жінками з середнім емоційним інтелектом

Як ми бачимо, у респондентів з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту найважливішою стала також особиста сфера. Її позначила кожна жінка у своїй анкеті, що складає 100%.



Рис.3.13 – Позначенні сфери життя жінками з низьким емоційним інтелектом (питання №1)

Остання група також найбільше вибирала особисту сферу поміж інших сфер самореалізації, а саме – 100%.

Проаналізувавши відповіді на перше питання, ми зрозуміли, що найважливішою сферою зовнішньої самореалізації стала особиста сфера незважаючи на емоційний інтелект. У кожній групі вона була на першому місці за кількістю помічених сфер життя. Це підтверджує те, що жінки-переселенки є особливо вразливою групою в суспільстві, оскільки вони зазвичай забезпечують догляд за дітьми, літніми людьми і хворими членами сім'ї, підтримки родинних зв'язків. Вивчення самореалізації жінок переселенок може допомогти зрозуміти, які чинники впливають на їхню здатність до адаптації до нових умов життя, як вони знаходять ресурси для пристосування до нового середовища та як вони розвивають свої інтереси та здібності в новому оточенні, допомогти їм у цьому.



Рис. 3.14 – Уявлення про своє покликання жінок-переселенок з високим емоційним інтелектом

Питання анкети № 16 мало містить інформацію про власну оцінку жінками рівня своєї актуальної самореалізації. Відповіді представлені нижче на діаграмах 3.14, 3.15, 3.16.

Більша частина жінок цієї групи(55%) відповіла ствердно. Ми хочемо зазначити, що жодна жінка з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту не відповіла, що їй це не цікаво. Проте 27% респондентів ще в пошуку, але, на нашу думку, високий емоційний інтелект швидше допоможе реалізуватися в житті.

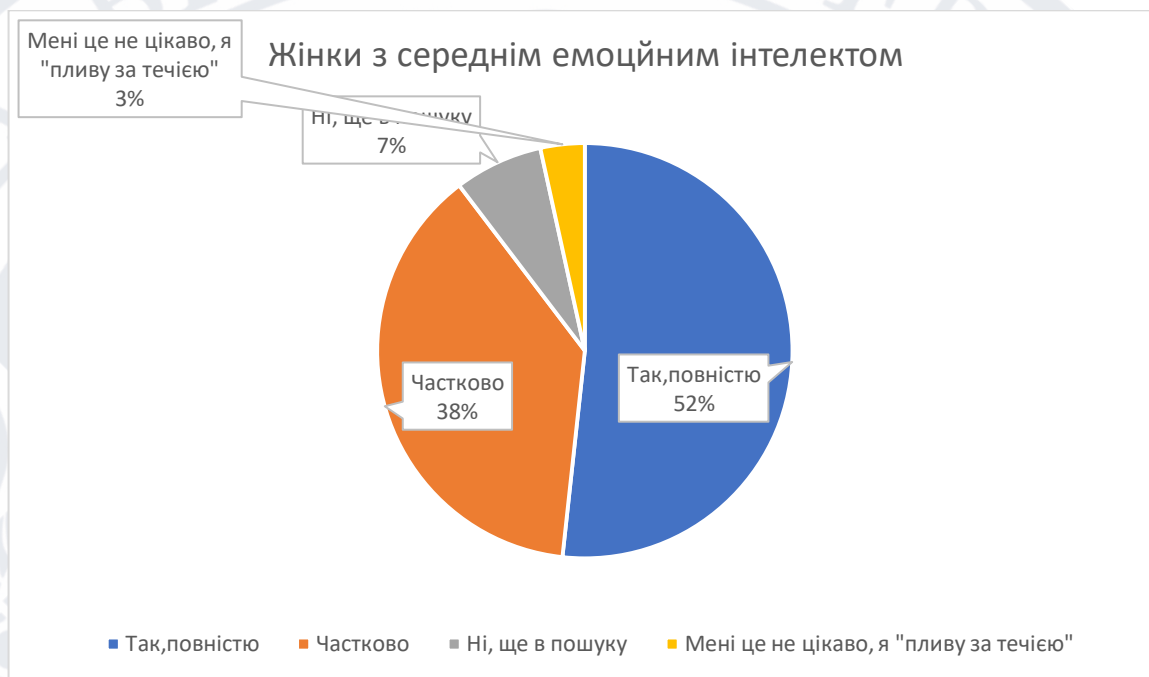


Рис. 3.15 – Уявлення про своє покликання жінок-переселенок з середнім емоційним інтелектом

У цій групі також більша частина дала позитивну відповідь – 52% жінок знайшли своє призначення, а найменшу кількість отримала відповідь – «мені це не цікаво, я «пливу за течією»»(3%).





Рис. 3.16 – Уявлення про своє покликання жінок-переселенок з низьким емоційним інтелектом

Більшість жінок останньої групи також помітили відповідь – так (50%), а частково реалізувалися в житті 30% жінок-переселенок.

Цілком можливо на такий відсоток негативних варіантів відповідей вплинув не лише розвиток емоційного інтелекту, а особисті переживання на момент анкетування. Слід додати, що в кожній групі 50% та більше, тобто більша половина жінок, знайшли своє покликання у житті та змогли реалізуватися у зовнішніх сферах життя на власну думку.

У процесі самореалізації людина періодично проходить її черговий етап, визначаючи і вибираючи ту чи іншу ситуацію і при цьому насамперед припускаючи «певного» себе в даній ситуації. Тому з часом відповіді на запитання нашої анкети були б іншими. Наприклад, головною сферою могла бути інша, а не особиста.

Взявши за основу погляди В.М. Мясищева, Л.І. Анциферова, розкриває процес розвитку через динамізм відносин людини. Посилаючись на міркування автора, можна укласти, що чим більшою мірою розвинена у особистості здатність бути ціле направленою, адекватному її саморозвитку, і вміння «дотримуватись» цілей, тим в підсумку вище рівень її самореалізації. У процесі своєї самореалізації особистість керується тим чи іншим сенсом

життя. І, безумовно, рівні самореалізації особистості взаємопов'язані з особливостями цього сенсу. Самореалізація – це процес актуалізації і реалізації індивідуальності особистості, її внутрішнього позитивного і творчого прагнення до розвитку, психологічної зрілості і компетентності. Це складний процес відкриття для себе власних здібностей та формування внутрішнього образу про себе, виявлення потенціалу та його перетворення у реальну дійсність, адаптація до оточуючого середовища й визначення свого унікального шляху та цінностей у конкретний час. Самореалізація означає балансований розвиток різних аспектів особистості, виявлення потенціалу та його використання, коли внутрішня визначеність переважає над зовнішніми обставинами. Самодетермінація - це здатність особистості обирати та приймати рішення, керуючись власними переконаннями та бажаннями, а не зовнішніми факторами чи стимулами, які також можуть впливати на її поведінку. Людина є джерелом і власною причиною своєї дії через власні уявлення та цілі, а успіхи чи невдачі виникають із вміння самостійно контролювати свої дії.

Розрізнення внутрішньої і зовнішньої мотивації відбувається за критерієм нагороди за здійснювану активність. При внутрішній мотивації до зовнішньої самореалізації винагородою є активність людини сама по собі. Е. Десі вважає, що внутрішньо мотивована поведінка базується на потребах людини бути компетентною і самодетермінованою при взаємодії з іншими людьми та середовищем, соціумом.

Самореалізація жінки в суспільстві і сім'ї – це дві взаємопов'язані ниточки. Коли ми смикаємо одну нитку, друга реагує і піддається руху (або опускається, або піднімається вище). Все це непросто в сучасному світі – боротьба за кар'єрний ріст, фінансову незалежність і одночасно створення сім'ї. Особливо коли це все в умовах війни, переселення в інші місця проживання. Самореалізація як дружини і мами – це прекрасно. Але існують і інші напрямки. Розвиток в них дає відчуття повноти життя і підвищує самооцінку.



Удосконалення навичок емоційного інтелекту. Його теж можна виміряти, як і рівень IQ. Важливо не просто бути начитаною, обізнаною і вміти розробляти тактику дій, але управляти своїми емоціями. Робити так, щоб вони служили вам, а не ставали перепоною на шляху досягнення мети.

Важливим є наявність у людини здатності до самостійного мислення. У рамках виховання і освіти іноді може трапитися ситуація, коли намагаються нав'язати конкретні погляди, цінності, пріоритети та світогляд. Це пов'язано з загальноприйнятою практикою в суспільстві впливати на свідомість людини, вводячи певні стандарти, норми, моделі та морально-ціннісні орієнтири, які часто, на жаль, стають стереотипами. Саме ці стереотипи можуть завадити зовнішній самореалізації жінки.

Безумовно, ознайомлення з ними – це теж досвід і джерело знань, порівнянь. Але людина повинна мислити самостійно. Вміти міркувати, вникати в ті чи інші життєві теми, ситуації, проблеми. Бачити не поверхово, дивитися з різних ракурсів, помічати всі сторони. Тому що самореалізація – це процес втілення свого потенціалу у власному житті заради особистого блага і задоволення. І досягти його можна, лише орієнтуючись на себе і свої цінності, а не на ті, які були нав'язані.

Однак самореалізація сучасної жінки – не тільки материнство. Це, безумовно, дуже важливо, є і жінки, які все життя присвятили сім'ї. Так, це велика праця, що вимагає вкладення сил, часу, знань, любові. Кажуть, це основна місія жінки на Землі – бути матір'ю. Можливо, це дуже важлива частина життя і реалізації жінки. Швидше, суть жінки – зберігати домашнє вогнище, піклуватися про чоловіка, дітей, створювати затишок, зберігати тепло. Це заслуговують на повагу. Однак часто є потреба і в громадській реалізації.



### Висновок до розділу 3

Нами реалізовано план дослідження зважаючи на методологічно обґрунтовані особливості роботи згідно з діагностичними критеріями.

Вибірку було поділено (60 жінок-переселенок) за рівнем емоційного інтелекту. Залежною змінною визначається емоційний інтелект особистості. Саме за цим параметром ми розподілили респондентів на 3 групи. Після проведення тесту за методикою Н. Холла, при розподіленні на групи, ми виявили, що вони не рівні за кількістю осіб в кожній (22, 29 та 9 жінок).

Для статистичної перевірки гіпотези використовується статистичний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса. Він дозволяє використання нерівних груп (нерівну кількість в групах) для визначення відмінностей.

При аналізуванні результатів методик, що досліджують внутрішній план самореалізації, ми можемо констатувати, що рівень самореалізації жінок-переселенок залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту. Тобто, чим вищий емоційний інтелект, тим гармонійніше буде самореалізація.

Для дослідження зовнішньої самореалізації ми створили анкету та запропонували жінкам-переселенкам заповнити її. У анкеті ми намагалися максимально коректно ставити запитання та опрацювати всі сфери зовнішньої самореалізації.

Нам вдалося з'ясувати, що найголовнішою сферою зовнішньої самореалізації є особиста сфера (родина, діти, батьки, сімейні відносини) незалежно від розвитку емоційного інтелекту. Це підтверджує те, що жінка є берегинею родинних відносин, навіть в умовах переселення.

Щодо уявлено про власну самореалізацію, більша частина жінок погодилась з цим, незалежно від рівня їх емоційного інтелекту.

Отже, аналіз результатів показав, що самореалізація жінок-переселенок залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту. Що частково підтверджує нашу гіпотезу.

## ВИСНОВКИ

У висновках проаналізовано основні результати дослідження.

1. В результаті проведеного теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень сформовано поняття про самореалізацію особистості, емоційний інтелект, визначені критерії оцінки самореалізації та емоційного інтелекту, визначені компоненти для дослідження.

Визначено, що самореалізація особистості – це суб'єктивне прагнення особистості здійснити, створити себе, своє смислове життєве призначення, надати собі через себе саму і свою діяльність об'єктивність в об'єктивному світі. Показано, що проблема самореалізації особистості є центральною, або, принаймні, дуже значущою для багатьох сучасних концепцій про людину. Стратегія самореалізації має п'ять складових: 1) самопізнання і самооцінка; 2) самовизначення; 3) саморегуляція; 4) самоосвіта; 5) самовиховання.

У роботі виділені такі критерії для аналізу самореалізації жінок-переселенок: смисложиттєві орієнтації, що вирають сенс життя суб'єкта; різні види самореалізації особистості: соціальну, професійну та особистісну; індекс життєвої задоволеності, що дозволив оцінити загальний психологічний стан жінок-переселенок, ступінь їх психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості.

2. Наявність індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес і формуванні стресостійкості визначає зростаючий інтерес до вивчення емоційного інтелекту. За результатами аналізу наукової літератури ми прийшли до висновків, що емоційний інтелект можна визначати як всі некогнітивні здібності, знання і компетентність, що надають людині можливість успішно справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями. Для визначення рівня емоційного інтелекту проведений «Тест на емоційний інтелект Н. Холла». Є п'ять складових, що описують структуру емоційного інтелекту: осмислення власної особистості (самопізнання), що включає усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самоповагу, самореалізацію та незалежність; навички міжособистісного спілкування (емпатія, соціальна



відповідальність, взаєморозуміння); здатність адаптуватися (вирішення проблем, оцінка реальності, пристосованість); управління стресом (стресостійкість, контроль над імпульсивними реакціями); підтримання позитивного настрою.

3. За допомогою діагностичної методики на визначення емоційного інтелекту (Н. Холл) найбільше жінок-переселенок виявлено з середнім рівнем розвитку емоційного інтелектом, а найменше виявлено жінок з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту, що лягло в основу розподілу респонденток на групи: 1) жінки-переселенки з високим рівнем емоційного інтелекту; 2) жінки-переселенки з середнім рівнем емоційного інтелекту; 3) жінки-переселенки з низьким рівнем емоційного інтелекту.

3. За методикою С.І. Кудінова виявлено відмінності самореалізації жінок в залежності від рівня емоційного інтелекту. Показано, що у жінок з високим рівнем емоційного інтелекту головна – професійна сфера самореалізації, у жінок з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту – особистісна та соціальна сфери самореалізації, у жінок з низьким рівнем емоційного інтелекту – особистісна сфера самореалізації, що статистично достовірно відрізняється у досліджуваних групах і показує залежність психологічних особливостей самореалізації від рівня емоційного інтелекту.

Найбільше рівень емоційного інтелекту в жінок-переселенок впливає на інтенсивний, інертний та ірраціональний рівні самореалізації. Інтенсивний рівень самореалізації особистості найбільше виражений у жінок-переселенок з високим і середнім рівнем емоційного інтелекту та зовсім не виражений у жінок з низьким рівнем емоційного інтелекту. Рівень емоційного інтелекту не впливає на гармонійну та адаптивну самореалізацію особистості, оскільки досліджувані показники статистично достовірно не відрізнялися у всіх трьох групах. Розрахунок за критерієм Краскела-Уолліса підтверджує, що емоційний інтелект частково впливає на самореалізацію жінок-переселенок.

4. Визначення індексу життєвої задоволеності (адаптація Н.В. Паніної) показало, що найбільше задоволені життям були жінки з високим та середнім



рівнем емоційного інтелекту. У жінок-переселенок з низьким емоційним інтелектом виявлений середній рівень задоволеності життям. Розрахунок за критерієм Краскела-Уолліса підтвердив гіпотезу, що емоційний інтелект впливає на рівень задоволеності життям жінок-переселенок, що відображається на їхній самореалізації.

5. Інтерпретації даних Тесту «Смисложиттєві орієнтації» (О.М. Леонт'єв) показала, що найбільше жінок-переселенок з високим та середнім емоційним інтелектом мали середній рівень усвідомленості життя, а жінки з низьким інтелектом найбільше мали низький рівень. У групі з низьким показником емоційного інтелекту жодна жінка не мала високий показник усвідомленості життя.

6. Найважливішою сферою зовнішньої самореалізації стала особиста сфера незважаючи на емоційний інтелект, яка у кожній групі була на першому місці за кількістю помічених сфер життя. При цьому, більше половини жінок, знайшли своє покликання у житті та змогли реалізуватися у зовнішніх сферах життя.

7. Проаналізувавши всі вище зазначені результати, ми прийшли до висновків, що гіпотеза, яку ми висували – підтверджена частково, оскільки не всі критерії самореалізації залежали від емоційного інтелекту. Проте, за більшістю показниками у жінок-переселенок з вищим рівнем емоційного інтелекту спостерігався вищий рівень самореалізації і використовувалися більш ефективні способи її досягнення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах. Методичні рекомендації. Київ, 2023. 98 с.
2. Ангелова С.О. Материнство як сфера самореалізації жінки. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2014\\_115\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_115_5) (дата звернення 29.06.2023).
3. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2015. Випуск №15 . С. 97-103.
4. Бар-Он Р. Модель емоційного інтелекту (переклад М. Маркус). Канада. 2002. Випуск №18. С.168-189.
5. Безушко С. А. Психологічний аналіз уявлень про самореалізацію сучасної молоді жінки: гендерний аспект. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2016\\_3\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_3_22) (дата звернення 14.06.2023).
6. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського університету. 2007.С.188-189
7. Березюк Г.Є. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Львів, 2018. 202 с.
8. Бех І.Д. Виховання особистості: підручник. Київ.: Либідь, 2008. 848 с.
9. Белікова Ю.В. Становлення та переваги емоційного лідерства. *Український соціум: науковий журнал*. – Київ: Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка, 2012. №2. С.142-152.
10. Бикова С.В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_10\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_24) (дата звернення 28.06.2023).
11. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 1(1). С.140-149.
12. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. №2. С.23-29.



13. Бурдукало М. М. Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку засобами медіа психології. URL: [http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/Burdukalo-\\_MM\\_-Rozvytok\\_emotsijnogo\\_intelektu\\_u\\_ditej.pdf](http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/Burdukalo-_MM_-Rozvytok_emotsijnogo_intelektu_u_ditej.pdf) (дата звернення 04.07.2023).
14. Бююль А., Цефель П. Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. Київ, 2005. 326 с.
15. Вірна Ж.П., Брагіна К.І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич.* Луцьк. 2020. С.214-223
16. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автор-реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Вівчарик Тетяна Петрівна; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2000. 17 с.
17. Віговська О.О. Психологічна детермінація домінуючого інстинкту у конструктивній самореалізації жінок. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po\\_2015\\_1\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2015_1_21) (дата звернення 28.06.2023).
18. Віговська О.О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2014\\_23\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_23_10) (дата звернення 11.06.2023).
19. Вілкова О.Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів: автор-реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук: спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». К., 2005. С. 67-68.
20. Галян О.І. Маркери суб'єктності особистості в діагностиці суб'єктивної якості життя й особистісної самореалізації вимушених переселенців. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_2\(1\)\\_\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(1)__13) (дата звернення 11.06.2023).



21. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: Навчальний посібник. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 448 с.
22. Горностай П.П., Слюсаревський М.М., Татенко В.О. Основи соціальної психології : [підручник для закладів вищої освіти]. Київ : Талком, 2018. 580 с.
23. Гречкосій Р.М. Творчість як самореалізація особистості в філософії Ф. Ніцше та Е. Фромма. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Filo\\_2013\\_29\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Filo_2013_29_6) (дата звернення 28.06.2023).
24. Грицай І.О. Механізм забезпечення принципу гендерної рівності: теорія та практика. Монографія. Київ, 2018. 560 с.
25. Грицюк І.М. Соціальний потенціал особистості: Емоційний інтелект у професійному самовизначенні. *Вісник Одеського Національного університету*. 2009. Випуск №8. С.134-139.
26. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 .Львів, 2005. 213 с.
27. Дерев'янка С.П. Роль емоційного інтелекту в процесі соціальнопсихологічної адаптації студентів. *Інноваційні освітні технології*. Мінськ, 2007. № 1 (9). С. 92-95.
28. Дубиніна М.І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С. 24-27. URL: [http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/3\\_2018/6.pdf](http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/6.pdf). 10.11.2023.
29. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. 2-е изд., испр. Киев, 2003. 248 с.
30. Зарицька В.В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/tps\\_2010\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tps_2010_1_6) (дата звернення 22.06.2023).
31. Зарицька В.В. Значення емоційного інтелекту для життєдіяльності особистості у сучасному суспільстві. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tps\\_2011\\_2\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tps_2011_2_18) (дата звернення 23.06.2023).
32. Зарицька В.В. Психологія самореалізації особистості: монографія. Київ : Олдіплюс, 2019. 237 с.

33. Зарицька В.В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcrp\\_2012\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcrp_2012_4_6) (дата звернення 23.06.2023).
34. Івченко Ю.В. Гендерний підхід у професійній самореалізації особистості. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fmpp\\_2012\\_2\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fmpp_2012_2_10) (дата звернення 29.06.2023).
35. Калошин В.Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2008. 218 с.
36. Кириленко Т.С. Гармонізація емоційних станів особистості. Наука і освіта. Київ, 2010. 204 с.
37. Коваленко О.Г. Способи самореалізації особистості у віці пізньої дорослості. Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології. Київ. 2020. Випуск № 1. 368 с. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2020/part\\_2/14.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_2/14.pdf) (дата звернення 02.07.2023).
38. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автор-реф. дис. на здоб. наук. степеню канд. психол. наук : спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2016. 19 с.
39. Коропецька О.О. Самореалізація як екзистенційна потреба особистості. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp\\_2011\\_16\(2\)\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16(2)_21) (дата звернення 14.06.2023).
40. Костюк Д.І. Моя «чоловіча» професія: історія жінок. *Район. Життя*. 2023. №2. С.124-131.
41. Крижановська З.Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2011\\_18\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2011_18_18) (дата звернення 16.06.2023).
42. Крилов О.О. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Київ. 2-е изд., доп., 2000. 321 с.



43. Кулешова О.В. Теоретичні основи вивчення соціального пізнання та самореалізації особистості. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist\\_2009\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2009_1_16) (дата звернення 29.06.2023).
44. Лавер О.Г., Матяшовська Б.О., Шумило Н.Я. Проблема біженців та нелегальних мігрантів у світлі новітньої статистики. *Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Історія»*. Київ, 2019. Випуск № 2. С.142-146.
45. Лазарус Р.Т. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Київ, 2000. 213 с.
46. Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2015\\_4\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_18) (дата звернення 20.06.2023).
47. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2013\\_22\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_29) (дата звернення 14.06.2023).
48. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. Київ : Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.
49. Мазур Т.В. Соціально-психологічні аспекти самореалізації особистості в сучасних умовах. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr\\_2013\\_1\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2013_1_28) (дата звернення 29.06.2023).
50. Максименко С.Д. Психологія внутрішнього світу. Розвиток особистісної активності: теоретичні аспекти : зб. наук. Пр. К.: Міленіум, 2005. 154 с.
51. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. Закл. Папуча М.В. Київ : ТОВ "КММ", 2007. 276 с.
52. Маслоу А.Г. Мотивация и личность (перевод А.М. Татлыбаевой). Терминологическая правка В. Данченко. Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры (Киев). Киев, 2004. 344 с.
53. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : дис. докт. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2010. 198 с.



54. Мірошніченко О.М. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки з позицій гуманістичної теорії. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2011\\_27\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_36) (дата звернення 15.06.2023).
55. Моргун В.Ф. Багатовимірна концепція особистості та інтеграція психологічних теорій діяльності, установки і вчинку. Монографія. 2015. Суми. 430 с.
56. Моргун В.Ф. Інтеграція психологічних теорій. Монографія. Суми, 2012. 260 с.
57. Моргун В.Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Полтава, 4–5 квітня 1995 р.) С.123-124.
58. Морозова Ю.А. Кваліфікаційна робота. Особистісний оптимізм як соціально-психологічної компонента побудови життєвих перспектив в дорослому віці. URL: <https://repository.mdu.in.ua/>.
59. Московець Л.П. Свобода та відповідальність у процесі самореалізації педагогічних працівників. *Психологічний часопис*. 2019. № 12. С 98.
60. Музиченко І.В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації . URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros\\_2016\\_9\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2016_9_6) (дата звернення 20.06.2023).
61. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир : ЖІТІ, 1997. 321 с
62. Мяленко В.В. Психологія професійної самореалізації молоді, як психологічна проблема. Монографія. Київ. 2016. 104 с. URL:<https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/mjalenka-maket.pdf>.
63. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. Київ, 2018. 238 с.

64. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupr\\_2012\\_20\\_18\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupr_2012_20_18_20) (дата звернення 20.06.2023).
65. Носенко Е.Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія. 2000. Вип. 6. С. 3–7.
66. Овчаренко Г.Р. Структурна модель емоційного інтелекту. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpro\\_2013\\_9\(2\)\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpro_2013_9(2)_36) (дата звернення 26.06.2023).
67. Осадченко І.І, Яковенко С.І. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : тренінг. Збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ-Умань. 2021. 91 с.
68. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2020. 224 с.
69. Пилипенко Н.М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія*. 2005. № 3 (11). С. 32-39.
70. Приймаченко О. М. Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського державного педагогічного Університету*. Чернігів : ЧДПУ, 2006. Вип. 41. Т. 2.С. 96–99.
71. Психологічний словник. / укладачі В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова. Н.А.Побірченко. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdfv](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdfv).
72. Романенко Н.В. Самореалізація жінки. URL: <https://www.slideshare.net/isidaclinics/ss-95460279>.
73. Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. Луцьк, 2015. 160 с.
74. Санько К.О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_34\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_38) (дата звернення 26.06.2023).

75. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Ун-т. менедж. освіти НАПН України; ред.кол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. Вип. 10(23). голов. ред. В.В. Олійник. К:АТОПОЛ, 2014. 214 с.
76. Твердохлебова Є.Н. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162893120.pdf> (дата звернення 04.07.2023).
77. Тимошенко Н.Є. Професійна самореалізація як один із компонентів професійного самовдосконалення особистості. Київ, 2020. 138 с.
78. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 324 с.
79. Тищенко А.І. Поняття самореалізації жінок зрілого віку в професійній діяльності. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/8155/1/ПОНЯТТЯ%20САМОРЕАЛІЗАЦІЇ%20ЖІНОК%20ЗРІЛОГО%20ВІКУ%20В%20ПРОФЕСІЙНІЙ%20ОДІЯЛЬНОСТІ.pdf> (дата звернення 29.06.2023).
80. Тищенко І.А. Поняття самореалізації особистості у контексті зарубіжних психологічних теорій. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/7919/1/ПОНЯТТЯ%20САМОРЕАЛІЗАЦІЇ%20ОСОБИСТОСТІ%20У%20КОНТЕКСТІ%20ЗАРУБІЖНИХ%20ПСИХОЛОГІЧНИХ%20ТЕОРІЙ.pdf>
81. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автор-реф. дис. канд. психол. наук: 19.00.10. М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 123 с.
82. Фальова О.Є. Особливості самоактуалізації та особистісних якостей жінок з кризисних та звичайних сімей. *Психологічні науки*. 2016. Випуск 4. С. 204-209. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/977/931>
83. Харченко В.Є. Теоретичний аналіз підходів щодо визначення поняття «самореалізація особистості» у психологічній літературі. *Психологія і педагогіка*. 2019. Випуск 30. С. 123-127.



84. Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling\\_2013\\_14\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2013_14_15) (дата звернення 14.06.2023).
85. Чуйко О. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp\\_2019\\_24\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2019_24_10) (дата звернення 27.06.2023).
86. Чуйко О.М., Гутич О.Ю. Аналіз рівнів сформованості життєвих перспектив молоді в умовах суспільної нестабільності. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/psy/14dec2016/15.pdf>.
87. Чхайдзе А.О. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Науковий журнал Інсайт: психологічні міри у суспільстві. 2020. Випуск №1. С.123-129.
88. Шестопал А.І. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_34\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_50) (дата звернення 29.06.2023).
89. Шестопал І.А. Гендерні особливості самореалізації. ... Дис. к. психол. наук. 2018. 194 с.
90. Шпак М.М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2016\\_2\\_3\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_11) (дата звернення 23.06.2023).
91. Яременко Р.Я. Дисертація на тему соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/11185/1/Яремко%20Р.Я.%20дисертація.pdf> (дата звернення 29.06.2023).
92. Global trends forced displacement in 2019. URL: <https://www.unhcr.org/be/wp-content/uploads/sites/46/2020/07/Global-Trends-Report-2019.pdf> (дата звернення 29.06.2023).
93. Eimos Bruver and Andrea Druyn. "Gender Stereotyping: Transnational Legal Perspectives." University of Pennsylvania Press, 2010. С.16-17.
94. Kittrell D. A comparison of the evolution of men's and women's dreams in Daniel Levinson's theory of adult development. Journal of Adult Development. 1998. Vol. 5. P. 105-115.

95. Ludmila Smolyar. Edition of "Life" dated October 15, 2017. 231 p.
96. Mayer J.D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. №3. P.123-132.
97. Murthy,R.S. & Lakshminarayana,R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings.*World Psychiatry*, 2006. 5(1), 25-30.
98. Carl R. Rogers "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy".1995. P.120-121.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Діагностика "Емоційного інтелекту" (Н. Холл)

**Оснащення.** Бланк відповідей, опитувач діагностики “емоційного інтелекту” (Н. Холл), що включає інструкцію і 30 стверджень (висловлювань).

**Послідовність роботи.** Експериментатор пропонує респондентам відповісти на висловлювання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувачі. На кожне висловлювання існує 6 варіантів відповідей, які оцінюються за бальною системою.

**Інструкція для респондентів.** Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру з правого боку від кожного висловлювання, виходячи з оцінки ваших відповідей: – Повністю не згоден (–3 бали) – В основному не згоден (–2 бали) – Частково не згоден (–1 бал) П.А. – Частково згоден (+1 бал) – В основному згоден (+2 бала) – Повністю згоден (+3 бала).

#### Питання:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.



9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чуйний до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки “хорошої форми”.
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

31.

### **Обробка й інтерпретація результатів.**

1. Шкала “емоційна обізнаність” – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

2. Шкала “управління своїми емоціями” – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

3. Шкала “самотивація” – 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.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знака визначається за наступними кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

## ДОДАТОК Б

## Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості

(С.І.Кудінов)

**Оснащення.** Бланк відповідей, опитувач діагностики, що включає інструкцію і 30 стверджень (висловлювань).

**Послідовність роботи.** Експериментатор пропонує респондентам відповісти на висловлювання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувачі. Методика містить 20 шкал, 19 з яких є базовими та одна контрольна, що відображає концептуальний підхід полісitemної моделі самореалізації особистості.

**Інструкція для респондентів.** Вам пропонується відповісти на запропоновані твердження, для того щоб виявити особливості Вашої самореалізації в різних сферах життєдіяльності. На кожне твердження відповідайте якомога об'єктивніше, вибравши один із шести варіантів відповідей:

1 – ні; 2 – частіше немає; 3 – коли як; 4 - частіше так; 5-так; 6 – однозначно, так;

Вибраний варіант відповіді занесіть у аркуш для відповідей навпроти відповідного питання.

Пам'ятайте, що опитувальник не містить поганих чи хороших тверджень, кожне з них може відповідати Вам більшою чи меншою мірою.

Відповідайте по можливості швидко і пишіть ту відповідь, яка перша спадає на думку.

**Питання:**

1. Самореалізація на мій погляд це?
2. Ціль Вашої самореалізації – це розвиток своїх якостей, здібностей.
3. Вам важко визначитися, в якій сфері Ви могли б себе висловити і досягти успіху в чомусь.
4. Ви завжди намагаєтеся на повну котушку проявити себе завжди та скрізь.



5. Найчастіше Ви маєте труднощі, щоб зайнятися собою і хоч щось у собі змінити.
6. Ви відчуваєте підйом сил, коли розвиваєте якісь позитивні якості.
7. Для Вас характерно поринати в апатію і байдужість, коли доводиться працювати над собою.
8. Ви абсолютно впевнені, що самовдосконалення особистості залежить виключно від самої людини.
9. Ви вважаєте, що не треба докладати жодних зусиль над собою, людина і так може досягти духовної досконалості.
10. Ваше прагнення до духовного зростання спонукається бажанням зробити внесок у духовно-моральний розвиток інших людей.
11. Для Вас особистісне самовдосконалення пов'язане з потребою досягти гармонії в собі.
12. Самореалізація для Вас це постійне особисте зростання людини, щоденна праця над собою.
13. Ви вважаєте, що самореалізація обумовлена спадковістю і тому ніщо не здатне вплинути на її успішність.
14. Ви впевнені, що лише високий рівень духовного, морального розвитку дозволяє досягти високих результатів у освоєнні навколишнього світу.
15. Вам, здається, безглуздо витратити час на власну досконалість, оскільки вас оточують посередні люди.
16. Ви готові реалізувати всі свої можливості для досягнення досконалості у духовній сфері, але не знаєте, як це зробити.
17. Усі прагнення змінити у собі щось наштовхуються на Вашу невпевненість.
18. З дитячого віку Ви цілеспрямовано, щодня займаєтесь своїм самовдосконаленням.
19. Ціль Вашої самореалізації – це розвиток себе як особистості.

20. Для Вас немає жодного значення, в якій сфері можна себе реалізувати.

21. Ви постійно прагнете змінити себе на краще, у духовному, особистісному та фізичному аспектах.

22. Ви насилу досягаєте незначних результатів у своєму саморозвитку.

23. Ви завжди переживаєте радість, якщо розумієте свій розвиток.

24. У Вас часто виникає спад настрою, якщо маєте займатися своїм самовдосконаленням.

25. Ви вважаєте, що кожна людина має щодня докладати максимальних зусиль для розвитку себе як особистості.

26. Ви погоджуєтесь з тим, що виключно зовнішні обставини та інші люди повністю визначають моральний розвиток особистості.

27. Ваше прагнення постійного особистісного зростання спонукається бажанням бути корисним людям.

28. Ваш особистісний розвиток продиктований лише однією метою, досягти успіху в житті.

29. На Вашу думку, самореалізація це, перш за все, розвиток позитивних особистісних якостей, моральності і т.д.

30. Самореалізація у Вашому розумінні – це ситуативний прояв активності.

31. Ви думаєте, що постійний особистісний розвиток сприяє досягненню успіху у житті.

32. Ви схильні припускати, що люди високоморальні страждають від того, що їх багато хто не розуміє або насміхається і відкидає.

33. Вам здається, що для повного особистісного самовдосконалення не вистачає знань та досвіду.

34. Вашій самореалізації часто заважає боязкість.

35. Ніколи в житті Ви не відчували збентеження, виступаючи в незнайомій аудиторії.



36. У будь-яких ситуаціях ви прагнете проявити себе у суспільно-корисній діяльності для вирішення соціальних проблем.
37. Ви практично не проявляєте ініціативи, щоб виразити себе в чомусь.
38. Ви завжди прагнете реалізувати всі свої знання та здібності у соціально-значущих заходах.
39. Ви майже ніколи не проявляєте інтересу до будь-яких громадських акцій, рухів, партій, організацій.
40. Найбільше задоволення Ви отримуєте тоді, коли займаєтесь громадською діяльністю.
41. Вас майже завжди охоплює байдужість та апатія, якщо доводиться брати участь у громадських заходах (волонтерство, мітинги, соціальні акції тощо).
42. Ви легко справляєтеся із громадською роботою завдяки гарному самоконтролю.
43. Вам здається, що громадською діяльністю займаються професійні невдахи, оскільки тут не потрібно докладати жодних зусиль над собою.
44. На Вашу думку, реалізація себе в громадській діяльності найчастіше пов'язана з бажанням покращити життя іншим людям.
45. Ви не проти того, щоб присвятити себе політичній чи іншій громадській діяльності, оскільки це приносить хороші дивіденди.
46. Ви впевнені, що самовираження людини у громадській діяльності сприяє її всебічному розвитку.
47. Самовираження у суспільній сфері полягає в тому, щоб бездоганно виконувати всі доручення.
48. Повне самовираження людини у громадській діяльності дозволяє збагатитися новими знаннями та досвідом.
49. Ви переконані, що вираження своїх прихованих здібностей у суспільно корисній справі, крім заздрості та злості, у оточуючих нічого не викликає.



50. Вашому самовираженню у соціальній сфері перешкоджає відсутність досвіду та знань.

51. Ви знаєте, як досягти успіху в громадській роботі, проте цьому заважає Ваша скутість.

52. Ви не зустріли жодної людини в житті, яка була б Вам неприємною або нецікавою.

53. Ви цілеспрямовано проявляєте активність на вирішення соціально-значимих проблем.

54. Усі Ваші прагнення до самовираження продиктовані необхідністю та зобов'язаннями.

55. Ви ніколи не втрачаєте можливості взяти участь у колективних справах.

56. Найбільше Вам ліньки виконувати громадські доручення

57. Ви відчуваєте захоплення, якщо має бути робота, в якійсь політичній партії чи громадській благодійній організації.

58. Найнегативніші емоції у Вас виникають тоді, коли Ви змушені брати участь у соціально-значимих заходах.

59. Ви змогли б досягти великих результатів у будь-якій громадській діяльності, оскільки завжди покладаєтеся тільки на себе і чітко все контролюєте.

60. Ви вважаєте, що громадська діяльність не для Вас, тому що потрібні хороші організаторські здібності, якими ви не маєте.

61. Ви вважаєте, що готові присвятити себе громадській діяльності, незважаючи на те, що Вам доведеться принести в жертву своє життя на користь інших.

62. На Вашу думку, політики та громадські діячі за всіх часів, у своїй місії переслідували свої корисливі цілі, що не відображають інтереси інших людей.

63. Повна віддача себе суспільно-значущої діяльності, на Вашу думку, дозволяє реалізувати весь свій інтелектуальний та особистісний резерв.

64. На Ваш погляд, у громадській діяльності прагнуть виразити себе невдахи у житті т.к. це, не має жодного відношення до справжньої самореалізації особистості.

65. Ви вважаєте, що повна самовіддача у соціально-корисній діяльності сприяє не лише успіху та визнанню, а й власному самоствердженню.

66. Суспільно-корисна праця як форма самовираження є примітивною та малопривабливою.

67. Ви готові зайнятися громадською діяльністю, проте не знаєте, з чого почати.

68. Ви відчуваєте збентеження і тривожність, якщо доводиться проявляти свою активність публічно.

69. За все своє життя Ви не промовили жодного нецензурного слова.

70. Ви докладаете максимум зусиль і використовуєте всі свої можливості для того, щоб стати професіоналом найвищого класу.

71. Ваша самореалізація не має якоїсь певної спрямованості та цінності.

72. Ви легко включаєтеся в будь-яку справу і максимально виявляєте свої професійні здібності.

73. Ви докладаете свої знання, у тому числі професійні лише тоді, коли Вас про це попросять.

74. У Вас з'являються яскраві позитивні емоції, якщо Ви зайняті професійним удосконаленням.

75. Для Вас характерна дратівливість і апатія, коли виникає необхідність отримувати нові професійні знання та вміння.

76. Ви впевнені, що професійна майстерність залежить тільки від самої людини, а не від зовнішніх обставин.

77. Ви вважаєте, що досягнення найвищої професійної майстерності залежить від удачі та інших людей.



78. Ваш інтерес до професійної досконалості обумовлений потребою бути корисним іншим людям, колективу, своїй фірмі.

79. Ваше прагнення до професійної компетентності пов'язане з досягненням особистого морального і матеріального благополуччя.

80. Ви вважаєте, що справжня самореалізація можлива лише у професійній сфері, де людина на повну катушку виявляє свої здібності.

81. Вам здається, у професійній сфері немає можливості висловити своє Я.

82. Ви схильні вважати, що лише виражена професійна самореалізація здатна забезпечити успіх у житті кожної людини.

83. Ви не бачите сенсу в тому, щоб постійно вдосконалювати свою професійну майстерність, оскільки це залишається найчастіше непоміченим і не приносить особистого задоволення.

84. На Вашу думку, професійна самореалізація можлива тільки в тому випадку, коли є великий досвід і знання.

85. Виразити себе повністю у професійній сфері Вам заважає внутрішня скутість, сором'язливість, невміння встановлювати контакти.

86. Ви можете легко переконати будь-яку людину в невірності її суджень.

87. Основна мета самовираження Вашого внутрішнього потенціалу спрямована на те, щоб стати професійним високим класом.

88. Вся Ваша діяльність пов'язана із здійсненням мрії, зайняти керівне крісло, не важливо де.

89. Ви завжди намагаєтеся до високої майстерності довести свої професійні навички та вміння.

90. Ви майже ніколи не виявляєте зусиль для професійного самовдосконалення.

91. Ви з радістю віддаєтеся своїй професійній діяльності і завжди намагаєтеся досягти досконалості.

92. При думці про свою професію у Вас виникає спад настрою.



93. Ви твердо знаєте, чого хочете досягти у професійній сфері і докладаете для цього всіх зусиль.

94. Ви не маєте особливої необхідності витратити сили і час для підвищення професіоналізму, оскільки це не головне в житті людини.

95. Для Вас основним мотивом досягнення професіоналізму є бажання змінити все навколо себе, зробити свій внесок у розвиток підприємства, міста, країни.

96. На Вашу думку максимальне самовираження у професійній діяльності завжди продиктоване кар'єризмом.

97. У будь-якій професії людина може не лише висловити, а й розвинути свої здібності, особистісно-ділові та моральні якості.

98. Ви вважаєте, що успіх у професійній сфері жодним чином не пов'язаний із самореалізацією.

99. Тільки повна віддача сил у освоєнні професійних завдань забезпечує успіх у житті та кар'єрі.

100. Ви впевнені, що професійна діяльність це не та область, де людина має і може виразити себе на 100%.

101. Ви вважаєте, що досягти більш високих результатів у професійній компетентності Вам заважає невміння чітко програмувати свою діяльність.

102. Ви вважаєте, що низька самооцінка перешкоджає становленню професійної компетентності.

103. Ви ніколи не заздрили іншим людям, у чомусь.

### **Обробка й інтерпретація результатів.**

Слід розпочинати з визначення достовірних даних. Для цього необхідно підрахувати суму балів за шкалою І-Т – щирість. Підсумовуються лише позитивні відповіді з індексами 4,5,6.

При сумі – 18 балів та більше результат дослідження недостовірний;  
від 13 до 17 балів – результат сумнівний;

від 0 до 12 балів – результат дослідження може бути визнаний достовірним.

При недостовірних та сумнівних результатах доцільно, якщо це, можливо, з'ясувати причини ставлення досліджуваного. Необхідно враховувати, що недостовірні результати можуть бути обумовлені, окрім небажання обстежуватися чи прагнення навмисно давати суперечливі, нещирі відповіді порушенням окремих психічних функцій, а також соціальним інфантилізмом.

При достовірних результатах дослідження подальша обробка даних спрямовано отримання кількісних показників за всіма базовими шкалами самореалізації.

За кожною базовою шкалою підраховується сума відповідей індексів із позитивними значеннями (4,5,6,). Кількісний показник від 0 до 36 балів свідчить про рівень вираженості тієї чи іншої характеристики самореалізації.

На цьому етапі кількісної обробки підсумовуються зі знаком плюс за вищеописаним принципом всі сирі бали шкал: 1,3,5,7,11,13 та середнє значення шкал 9 і 10. Наприклад, за першою шкалою 10 балів, третьою 12, п'ятою 16, по сьомий 4, по одинадцятій 10, по тринадцятій 20. Разом у сумі отримуємо -72 бали. Якщо за дев'ятою шкалою 10, а по десятій 22 балів, у сумі отримуємо 32. Ділимо на два та отримуємо середнє 16 балів. До суми 72 додаємо 16 та отримуємо 88 балів зі знаком плюс.

Окремо зі знаком мінус за цією ж схемою підсумовуються бали за наступними шкалами: 2,4,6,8,12,14 та середнє значення шкал 15 та 16.

Після цього складається сума сирих балів із позитивним та негативним індексом. Отриманий результат також перекладаємо в шкільну оцінку.

Якщо Ви набрали 151 балів і більше – це дуже високий, інтенсивний рівень самореалізації. У Вас болісно розвинене прагнення самовираження. Ви постійно зайняті думками про своє самовдосконалення, про досягнення найвищих результатів у будь-якому виді діяльності. Для Вас дуже важливим є



завжди бути в центрі уваги інших людей, займати тільки провідні позиції в колективі, соціумі.

Від 101 до 150 балів – гармонійний рівень самореалізації. Ви не тільки маєте гарне уявлення про свої прагнення, але знаєте, як їх реалізувати. Ви сповнені оптимізму та здорового раціоналізму. Для Вас більшою мірою характерний гармонійний розвиток. Ви можете розподіляти власні ресурси. Добре знаєте, свої переваги та недоліки, постійно прагнете особистісного зростання, професійної досконалості та соціального визнання.

Від 51 до 100 балів – адаптивний рівень самореалізації особистості. Ви намагаєтеся бути як усі. Для Вас характерна поміркованість у всьому. Якщо Ви стикаєтеся з великими труднощами, в якійсь справі, то віддаєте перевагу відмовитися від нього і не витратити довго на вирішення проблеми. Особистісна, професійна та соціальна досконалість не є архіважливою метою та змістом всього Вашого життя. У той же час ви прагнете бути не гіршим за інших і в чомусь багатьох перевершувати. Періодично Ви прагнете розвинути в собі будь-які якості, опанувати професійну майстерність і досягти поваги або визнання в соціумі.

Від 21 до 50 балів – інертний рівень самореалізації. Ви не проявляєте особливої активності, щоб змінити себе, розширити свій кругозір, розвинути ерудицію та інші інтелектуальні, особистісні та моральні якості. Професія для Вас виступає лише як необхідність з якою доводиться миритися, тому Ви не маєте особливого бажання підвищувати свою майстерність, робите це лише тоді, коли змушені. Прояв у житті колективу, міста тощо. Вам не характерно, Ви прагнете уникати участі в масових соціально-значущих заходах.

Від 0 до 20 балів – ірраціональний рівень самореалізації. Для Вас взагалі не характерним є прояв особистої ініціативи та активності, як у діяльності, так і в самовдосконаленні. Вас не турбує Ваш рівень розвитку, Ви схильні вважати, що все само собою відбувається, тому не потрібно докладати якихось зусиль для свого розвитку, оскільки це нудно та нецікаво. Ви не прагнете бути професійно компетентним і зробити кар'єру, оскільки це пов'язано із



труднощами, Вам і так добре. Громадська діяльність Вам видається малопривабливою та абсолютно безглуздою. На Ваше переконання головне в житті це відпочинок, розваги, веселий час до чого Ви і прагнете.

На цьому етапі обробки виявляється домінування тієї чи іншої виду самореалізації. Проводиться підрахунок сирих балів за вищезазначеною схемою по вертикалі. Перші два стовпці питання № 1-34 характеризують особистісну самореалізацію, третій та четвертий стовпець питання № 35-68 соціальну, а п'яте та шосте питання № 69-102 професійну. Підрахунок балів здійснюється додаванням всіх непарних шкал і середнім числом шкал 9 і 10 зі знаком плюс. Окремо проводиться додавання всіх парних шкал і середнім числом шкал 15 і 16. Шкала 17 не враховується. Після цього всі значення зі знаком плюс складаються зі значеннями зі знаком мінус. Отримана сума зі знаком плюс чи мінус свідчить про рівень самореалізації у цій галузі. Наприклад, по першому та другому стовпцям у ході підрахунку балів за непарними шкалами ми отримали 50 балів, а за парними 25. Після складання цих чисел ми отримуємо значення 25 балів зі знаком плюс, що свідчить про позитивну динаміку самореалізації. Далі також підраховуємо по 3 і 4 стовпчиків і 5 і 6. отримуємо результат зі знаком плюс або мінус від - 84 до + 84. Отримані сирі бали переводимо в шкальні значення.

Домінування особистісної самореалізації вказує на сталість прагнень до особистісної досконалості, до постійного особистісного зростання індивіда. До самовираження своїх особистісних якостей з метою досягнення високих результатів в особистісному та духовному розвитку.

Соціальна реалізація свідчить про значущість індивіда громадської діяльності. Самовираження суб'єкта у разі пов'язані з соціальною активністю індивіда. Суб'єкт усі свої зусилля спрямовує на реалізацію своїх можливостей у соціальній, громадській, політичній сфері.

Професійна самореалізація сприяє досягненню значних результатів у тій чи іншій діяльності професійної, творчої, спортивної, навчальної тощо.

**ДОДАТОК В****Індекс життєвої задоволеності (адаптація Н.В. Паніної)**

**Оснащення:** Бланк відповідей, опитувач діагностики «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Н.Паніної, що включає інструкцію і 20 запитань.

**Інструкція для респондентів.** Оцініть кожне твердження відповідно до ступеня вашої згоди. У стовпчику з номером питання поставите будь-який знак навпроти потрібної відповіді - "згоден", "не згоден" або "не знаю".

**Питання:**

1. З віком багато що мені здається краще, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період у моєму житті.
4. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж є.
5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодший.
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні та нецікаві.
7. Зараз я переживаю найкращі роки у моєму житті.
8. Я вважаю, що в майбутньому на мене чекають цікаві та приємні справи.
9. До своїх справ і занять я відчуваю такий самий інтерес, як і раніше.
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
11. Відчуття віку не турбує мене.
12. Коли я озираюся на своє життя, я відчуваю задоволення.
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку нагоду.
14. Порівняно з іншими людьми мого віку я зробив багато дурниць у своєму житті.
15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато пропустив у своєму житті.

18. Я надто часто, порівняно з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.

19. Я отримав чимало з того, що чекав від життя.

20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гіршою, а не кращою.

**Ключ до тесту:**

№ Судження	Згоден	Не згоден	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1



Індекс загальної життєвої задоволеності визначається нарахуванням балів за ключом.

### **Інтерпретація результатів:**

Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, який визначається його особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності - інтегративний показник, що включає як основний носій емоційну складову. Для власників високого значення індексу характерні низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю у ній.

Під категорією «життєва задоволеність» розуміється найзагальніше уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає:

- інтерес до життя як протилежність апатії;
- рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей;
- узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями;
- позитивна оцінка власних якостей та вчинків;
- загальне настроювання фону.

Максимальний індекс життєвого задоволення становить 40 балів. Середня життєва задоволеність – 25–30 балів. Показники менш як 25 балів вважаються низькими.

### **Розшифровка шкал тесту «Індекс життєвого задоволення»**

Результати цього тесту дають можливість досить швидко отримати інформацію про загальний емоційний стан людини, про сфери життя, які, можливо, є «проблемними» для неї та вжити кроків для корекції останніх.

1. Інтерес до життя. Судження № 1, 6, 9, 11. Шкала відображає ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя.

2. Послідовність у досягненні цілей. Судження № 8, 13, 16, 17. Високі показники за цією шкалою відбивають такі особливості ставлення до життя,

як рішучість, стійкість, створені задля досягнення цілей. Низька оцінка за цією шкалою відбиває пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне ухвалення всього, що приносить життя.

**3.** Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями. Судження № 2, 4, 5, 19. Високі показники відображають переконаність людини в тому, що вона досягла або здатна досягти тих цілей, які вважає для себе важливими.

**4.** Позитивна оцінка себе та власних вчинків. Судження № 12, 14, 15, 20. Сюди належить оцінка людиною своїх зовнішніх та внутрішніх якостей. Високий бал відбиває високу самооцінку.

**5.** Загальний настрій. Судження № 3, 7, 10, 18. Шкала показує рівень оптимізму, задоволення від життя.

## ДОДАТОК Г

**Тест «Смисложиттєві орієнтації» (О.М. Леонтєв)**

**Оснащення:** Бланк відповідей, що включає інструкцію, простий олівець.

**Інструкція для респондентів:** Вам буде запропоновано пару протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд), все одно вірні).

**Обробка результатів. Ключ до тесту.**

Для підрахунку балів слід перевести помічені обстежуваним позиції на симетричній шкалі (3 2 1 0 1 2 3) в оцінці за висхідною (1 234 567) або низхідною (7 6 5 4 3 2 1) на асиметричній шкалі.

Вихідна шкала 1 234567 переводять такі пункти 1,3,4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.  
Східна шкала 7 6 5 4 3 2 1 - наступні пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 13, 15, 18, 19, 20

**Ключ до тесту**

Субшкала 1 (цілі життя) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю - "Я") - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю-життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник свідомості життя – сума за 20 пунктами.



## ДОДАТОК Д

## Анкета

## для дослідження зовнішніх аспектів самореалізації жінок-переселок

**Інструкція:** Уважно прочитайте кожне запитання. Відповідайте на запитання чесно та обдуманно, спробуйте бути якомога конкретнішими та детальними у відповідях. Відповідей може бути декілька. Не соромтеся вказувати як позитивні, так і негативні аспекти своєї самореалізації - вони можуть допомогти зрозуміти ваші цілі та потреби у розвитку. Всі відповіді анонімні. Дякуємо за щирі відповіді та співпрацю!

1. Які сфери життя для Вас є найбільш важливими для самореалізації? Відзначте всі важливі варіанти

- Професійна сфера - досягнення успіхів у своїй професійній діяльності, розвиток професійних навичок та здібностей
- Освіта та саморозвиток - постійне навчання новому, розвиток інтелектуальних здібностей
- Соціальна сфера - взаємодія зі своїм оточенням, активна участь у суспільному житті, допомога іншому.
- Спортивна сфера - заняття спортом, підтримка здорового способу життя, досягнення нових спортивних результатів
- Особисті стосунки - підтримка здорових і тривалих відносин з близькими людьми
- Духовна сфера - розвиток духовності, пізнання себе та світу, пошук власного життєвого сенсу
- Фінансова сфера - досягнення фінансової стабільності, розвиток фінансової грамотності
- Культурна сфера - відвідування культурних заходів, пізнання нових культур та традицій, розвиток творчих здібностей

2. Які Ваші основні цілі в житті?

---

---

3. Позначте Ваш соціальний статус (можливо декілька варіантів одночасно)

- Робітник
- Студент
- Підприємець
- Безробітний
- Домогосподарка
- Відпустка по догляду за дитиною

4. Чи відчуваєте ви задоволення від своєї роботи / заняття?

- Так
- Ні

5. Опишіть, які досягнення ви маєте у своїй найбільш розвиненій сфері?

---

6. Чи задоволені Ви розміром заробітної плати?

- Так
- Ні

7. Ви маєте налагоджені стосунки зі своєю сім'єю (чоловіком, дітьми)?

- Так
- Ні
- Частково

8. Чи є у Вашому житті близькі та довірливі стосунки?
- Так
  - Ні
  - Частково
9. У вас є хобі/улюблене заняття (танці, йога, малювання, спорт, і тд)?
- Так (а саме \_\_\_\_\_)
  - Ні
  - Було до переселення/війни
10. Ви приймаєте участь у суспільному житті (наприклад долучаєтесь до міських заходів, донатите, волонтерите, допомагаєте іншим переселенцям)?
- Часто
  - Іноколи
  - Ніколи
11. Які досягнення за останні роки є значущими для Вас?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
12. Які фактори, на Вашу думку, заважали Вам досягти більшої самореалізації, та які допомагали?
- Що заважало \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Що  
допомагало \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. Позначте Ваш сімейний стан

- Одружена
- Неодружена
- Розлучена
- Вдова

14. Позначте, чи є у Вас діти?

- Так
- Ні, не має

15. Вкажіть , будь-ласка, Ваш вік :

16. На Вашу думку – Ви вже знайшли своє покликання у житті?

Змогли вже самореалізуватися?

- Так, повністю
- Частково
- Ні, ще в пошуку
- Мені це не цікаво, я «пливу за течією»

## ДОДАТОК Е

**Бали, отримані жінками-переселенками при інтерпретації тесту  
«Смисложиттєві орієнтації» О.М. Леонтєєва**

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал та переведення сумарного бала в стандартні значення. Тому шкала загального показнику свідомості життям виглядає наступним чином:

- 20-78 балів- низький рівень свідомості життя(червоний колір);
- 79 – 112 балів – середній рівень свідомості життя(чорний колір);
- 113-140 балів – високий рівень свідомості життя(синій колір).

№	Цілі в житті	Насиченість життя	Задоволеність самореалізацією	Локус контроль - Я	Локус контроль - життя	Свідомість життя
1	37	23	25	18	28	92
2	28	26	27	27	34	102
3	28	28	28	23	34	107
4	26	22	25	11	31	88
5	21	26	25	14	27	82
6	37	33	29	25	37	122
7	25	32	27	18	34	103
8	24	18	16	14	21	67
9	36	33	28	23	35	107
10	41	40	30	28	40	133
11	27	31	24	18	27	96
12	28	18	21	18	20	83
13	35	29	23	19	31	105
14	41	40	32	28	42	129
15	29	33	31	23	34	112
16	17	15	20	13	23	70
17	28	26	20	16	31	91
18	36	32	31	25	35	116
19	27	35	27	18	33	103
20	35	29	23	19	31	105
21	32	29	26	18	32	104
22	34	30	29	22	32	99

Таблиця 3.1 Бали, отримані жінками з високим рівнем емоційного інтелекту

№	Цілі в житті	Насиченість життя	Задоволеність самореалізацією	Локус контроль - Я	Локус контроль - життя	Свідомість життя
1	22	30	26	18	31	95
2	25	32	27	18	34	103
3	26	24	17	22	20	82
4	28	25	18	18	26	89
5	17	24	19	16	23	75
6	29	26	22	15	23	91
7	28	26	24	19	31	94
8	28	24	17	19	25	84
9	41	40	32	28	42	129
10	26	28	21	16	24	86
11	28	26	20	16	31	91
12	24	13	17	18	30	84
13	16	24	22	10	19	69
14	27	35	27	18	33	103
15	28	24	21	18	27	83
16	21	28	24	16	28	89
17	28	18	21	18	20	83
18	38	40	33	25	41	128
19	17	26	21	15	23	82
20	26	28	21	16	24	86
21	27	22	17	24	26	88
22	12	31	24	15	16	73
23	33	37	31	26	36	120
24	17	15	20	13	23	70
25	20	17	14	11	16	56
26	26	27	16	17	29	85
27	19	23	15	15	22	76
28	31	26	15	20	28	89
29	28	25	18	18	26	89

Таблиця 3.2 Бали, отримані жінками з середнім показником емоційного інтелекту



№	Цілі в житті	Насиченість життя	Задоволеність самореалізацією	Локус контроль - Я	Локус контроль - життя	Свідомість життя
1	21	18	17	12	20	67
2	24	24	20	16	24	80
3	22	24	21	14	22	79
4	20	28	19	17	16	75
5	29	21	14	15	20	69
6	21	21	32	16	26	82
7	21	34	27	12	17	88
8	19	17	22	8	16	65
9	19	15	17	15	20	70

Таблиця 3.3 Бали, отримані жінками з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту

## ДОДАТОК Ж

## Розрахунок критерія Краскела-Уолісса.

По-перше, всі отримані дані потрібно зібрати в один стовпчик:

Група	Бали
1	25
1	27
1	28
1	25
1	25
1	29
1	27
1	16
1	28
1	30
1	24
1	21
1	23
1	32
1	31
1	20
1	20
1	31
1	27
1	23
1	26
1	29
2	26
2	27
2	17

2	18
2	19
2	22
2	24
2	17
2	32
2	21
2	20
2	17
2	22
2	27
2	21
2	24
2	21
2	33
2	21
2	21
2	17
2	24
2	31
2	20
2	14
2	16
2	15
2	15
2	18
3	17
3	20
3	21



3	19
3	14
3	32
3	27
3	22
3	17

Тепер данні необхідно розподілити у порядку зростання, не забуваючі вказувати до якої вибірки відноситься значення. Ось так має вийти:

Група	Бали в порядку зростання
2	14
3	14
2	15
2	15
1	16
2	16
2	17
2	17
2	17
2	17
3	17
3	17
2	18
2	18
2	19
3	19
1	20
1	20

2	20
2	20
3	20
1	21
2	21
2	21
2	21
2	21
2	21
2	21
3	21
2	22
2	22
3	22
1	23
1	23
1	24
2	24
2	24
2	24
1	25
1	25
1	25
1	26
2	26
1	27
1	27
1	27
2	27
2	27

3	27
1	28
1	28
1	29
1	29
1	30
1	31
1	31
2	31
1	32
2	32
3	32
2	33

Тепер потрібно присвоїти ранг балам, які ми отримали та вже розподілили в порядку зростання. Впевнимось, що беремо середнє значення рангове у випадку їх співпадіння( наприклад, якщо два бали займають перше місце в списку, замість того, щоб присвоювати їм ранг 1 та ранг 2 , присвоїмо 1,5 обом). Виходить наступне:

Група	Бали в порядку зростання	Ранг	Ранг зі середнім значенням
2	14	1	1.5
3	14	2	1.5
2	15	3	3.5
2	15	4	3.5
1	16	5	5.5
2	16	6	5.5
2	17	7	9.5
2	17	8	9.5
2	17	9	9.5
2	17	10	9.5
3	17	11	9.5



3	17	12	9.5
2	18	13	13.5
2	18	14	13.5
2	19	15	15.5
3	19	16	15.5
1	20	17	19
1	20	18	19
2	20	19	19
2	20	20	19
3	20	21	19
1	21	22	25
2	21	23	25
2	21	24	25
2	21	25	25
2	21	26	25
2	21	27	25
3	21	28	25
2	22	29	30
2	22	30	30
3	22	31	30
1	23	32	32.5
1	23	33	32.5
1	24	34	35.5
2	24	35	35.5
2	24	36	35.5
2	24	37	35.5
1	25	38	39
1	25	39	39
1	25	40	39
1	26	41	41.5
2	26	42	41.5
1	27	43	45.5
1	27	44	45.5
1	27	45	45.5
2	27	46	45.5
2	27	47	45.5
3	27	48	45.5
1	28	49	49.5
1	28	50	49.5
1	29	51	51.5
1	29	52	51.5
1	30	53	53
1	31	54	55

1	31	55	55
2	31	56	55
1	32	57	58
2	32	58	58
3	32	59	58
2	33	60	60

Щоб обчислити суму рангів для кожної вибірки, простіше буде дані розподілити по групах. Має вийти ось так:

Група	Бали	Ранг зі середнім значенням
1	16	5.5
1	20	19
1	20	19
1	21	25
1	23	32.5
1	23	32.5
1	24	35.5
1	25	39
1	25	39
1	25	39
1	26	41.5
1	27	45.5
1	27	45.5
1	27	45.5
1	28	49.5
1	28	49.5
1	29	51.5
1	29	51.5
1	30	53

1	31	55
1	31	55
1	32	58
2	14	1.5
2	15	3.5
2	15	3.5
2	16	5.5
2	17	9.5
2	17	9.5
2	17	9.5
2	17	9.5
2	18	13.5
2	18	13.5
2	19	15.5
2	20	19
2	20	19
2	21	25
2	21	25
2	21	25
2	21	25
2	21	25
2	22	30
2	22	30
2	24	35.5
2	24	35.5
2	24	35.5
2	26	41.5
2	27	45.5
2	27	45.5



2	31	55
2	32	58
2	33	60
3	14	1.5
3	17	9.5
3	17	9.5
3	19	15.5
3	20	19
3	21	25
3	22	30
3	27	45.5
3	32	58

Маючи інформацію у наглядному вигляді, можемо обчислити суму рангів для кожної вибірки:

$$R_1 = 5.5 + 19 + 19 + 25 + 32.5 + 32.5 + 35.5 + 39 + 39 + 39 + 41.5 + 45.5 + 45.5 + 45.5 + 49.5 + 49.5 + 51.5 + 51.5 + 53 + 55 + 55 + 58 = 887;$$

$$R_2 = 1.5 + 3.5 + 3.5 + 5.5 + 9.5 + 9.5 + 9.5 + 9.5 + 13.5 + 13.5 + 15.5 + 19 + 19 + 25 + 25 + 25 + 25 + 25 + 30 + 30 + 35.5 + 35.5 + 35.5 + 41.5 + 45.5 + 45.5 + 55 + 58 + 60 = 729.5;$$

$$R_3 = 1.5 + 9.5 + 9.5 + 15.5 + 19 + 25 + 30 + 45.5 + 58 = 213.5.$$

Гіпотези для тесту Краскела-Уолліса сформульовані наступним чином:

$H_0$  : Статистично значимих відмінностей немає(вибірki походять із популяцій із однаковими медіанами);

$H_1$  : Відмінності між результатами груп статистично значущі(вибірki походять із популяцій із нерівними медіанами).

Рівень значимості  $\alpha = 0,05$ .

Область відхилення: На підставі наданої інформації рівень значущості дорівнює  $\alpha=0.05$ , а кількість ступенем свободи –  $df = 3-1=2$ . Отже, область відбракування для цього тесту  $R = \{X^2: X^2 > 5,991\}$ .

Статистика: статистика  $H$  розраховується за наступною формулою:

$$H = \frac{12}{N(N+1)} \left( \frac{R_1^2}{n_1} + \frac{R_2^2}{n_2} + \dots + \frac{R_K^2}{n_K} \right) + 3(N+1)$$

$$H = \frac{12}{60(60+1)} \left( \frac{887^2}{22} + \frac{729,5^2}{29} + \frac{213,5^2}{9} \right) - 3(60+1) = 11.025$$

Оскільки виявилось, що  $\chi^2 = 11.025 > \chi_c^2 = 5.991$ , робимо висновок, що  $H_0$  відхилена.

Використовуючи метод  $P$ -значення:  $p$ -значення дорівнює  $p=0.004$  та оскільки  $p=0.004 < 0.05$ , робимо висновок, що  $H_0$  відхилена.

Висновок: Робимо висновки про те що  $H_0$  відхилена. Відповідно, можемо бачити, що відмінності є. Тому приймається  $H_1$  при рівні значимості  $\alpha=0.05$ .