

в себе, у натхненності і наснаги до професійної самореалізації. Переваги оптимізму, зокрема пов'язаність зі стресостійкістю в ментальному і фізичному плані; запускає нові концепції, ідеї, розробки, креативні та новаторські рішення, позитивно впливають на самомотивацію особистості фахівця у будь-якій сфері.

Література:

1. Berne E. *Games People Play: Basic Handbook of Transaction Analysis*. New York: Ballantine Books, 1996. 216 p.
2. Punset E. *El viaje a la vida : más intuición y menos estado*. Destino, 2014. 216 p.
3. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books, 2006. 299 p.
4. Vroom V. H. *Towards a Stochastic Model of Managerial Careers*. *Administrative Science Quarterly*, 1968, 13(1), 26–46.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-5>

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Плишевська К. О.

*здобувачка спеціальності 053 «Психологія»
Донецького національного університету імені Василя Стуса
м. Вінниця, Україна*

Важливим питанням в умовах війни виступає самореалізації жінок-переселенок. Вони можуть стикатися з різними викликами та складнощами, такими як: зміна звичного 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.

Самореалізація особистості – це суб'єктивне прагнення особистості здійснити, створити себе, своє смислове життєве призначення, дати собі через себе саму і діяльність об'єктивність в об'єктивному світі [1].

Проблема самореалізації особистості є центральною, або, принаймні, дуже значущою для багатьох сучасних концепцій про людину.

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 розглядав, В. Зінченко, самореалізацію як вищу потребу особистості досліджували М. Журба, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, гендерні особливості самореалізації особистості у професійній діяльності вивчали І. Гоян, Т. Комар, І. Кон, В. Корнієнко, О. Лосієвська, Л. Пілецька [2].

Як показує аналіз психологічної літератури, сьогодні учені порізно підходять до визначення структурних складових самореалізації особистості, залежно від підходів до саморозвитку та індивідуальних особливостей кожної людини. Тому на перших етапах дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми самореалізації жінок-переселенок та розглянуті питання про гендерні аспекти в професійній діяльності, особливості самореалізації в складних життєвих обставинах, ролі ЕІ (емоційного інтелекту) при самореалізації особистості. Таким чином, метою роботи було дослідити особливості самореалізації жінок-переселенок з різним рівнем емоційного інтелекту.

В емпіричному дослідженні вибірку 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.

У якості незалежної змінної на всіх етапах виступає рівень самореалізації як загальний фактор. Залежною змінною визначається ЕІ особистості. Саме за цим параметром ми обрали методику Н. Холла та розподілили респондентів на 3 групи, високий рівень розвитку ЕІ (1 група) 37%, середній рівень ЕІ (2 група) 48%, низький рівень ЕІ (3 група) 15%.

Оскільки самореалізація складається з внутрішньої та зовнішньої складової в якості емпіричних методів ми обрали багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С.І. Кудінова, тест «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтєва, методику «Індекс життєвої задоволеності» (в адаптації Н.В. Паніної), а для дослідження зовнішньої самореалізації – анкетування.

Для порівняння рівня досліджуваної ознаки використовувався критерій Краскела-Уолліса. Для аналізу взаємодії між залежною та незалежною змінною перевіряється загальна гіпотеза про наявність відмінностей в самореалізації при різному рівні емоційного інтелекту.

За допомогою методики С.Кудінова «Тест-суджень самореалізації особистості», яка дозволяє виявити психологічні особливості самореалізації, діагностувати різні види самореалізації особистості: соціальну, професійну та особистісну, встановлено, що в осіб з високим ЕІ показники професійної самореалізації вищі (56%) ніж соціальні (19%) та особистісні (22%), у жінок з середнім ЕІ – майже рівні показники між професійною сферою (38%) та особистісною самореалізацією (34%), соціальна (28%), у жінок з низьким ЕІ домінує особистісна сфера самореалізації (56%), професійна сфера (22%), соціальна (22%). Розрахунок за критерієм Краскела-Уолліса підтверджує, що емоційний інтелект впливає на самореалізацію жінок-переселенок.

Опитувальник «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Н. Паніної ми використовували для визначення загального психологічного стану людини, ступеня її психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптації та визначення рівня задоволеності життям [3].

За результатами тесту жінки-переселенки з високим рівнем ЕІ розподілилися наступним чином: високий рівень задоволеності життям 50%, середній рівень задоволеності життям 36%, низький рівень задоволеності життям 14%. Жінки з середнім рівнем ЕІ отримали такі результати: високий рівень задоволеності життям 55%, середній рівень задоволеності життям 17%, низький рівень задоволеності життям 28%. Жінки-переселенки з низьким рівнем ЕІ розподілилися наступним чином: високий рівень задоволеності життям 34%, середній рівень задоволеності життям 44%, низький рівень задоволеності життям 22%.

Таким чином у жінок з високим та середнім рівнем ЕІ спостерігається високий рівень задоволеності життям, а жінки з низьким рівнем ЕІ мають тенденцію в більшості випадків оцінювати свій рівень задоволеністю життям як середній.

Для дослідження внутрішнього плану самореалізації ми використовували «Смисложиттєві орієнтації» О.М. Леонтьєва (СЖО). Цей тест включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних смисложиттєвих орієнтацій (цілі в житті, насиченість життя та задоволеність самореалізацією) та два аспекти локус-контролю (Локус контролю-Я і локус контролю-життя).

У групі до якої входять жінки з високим показником ЕІ мають високий рівень свідомості життя 20%, середній рівень свідомості життя 71%, низький рівень свідомості життя 9%. У групі жінок з середнім рівнем ЕІ мають високий рівень свідомості 10%, середній рівень свідомості життя 70%, низький рівень свідомості життя 20%. У третій групі з низьким рівнем ЕІ жодна жінка не має високий показник свідомості життя 0%, а низький показник задоволеності життям склав більшу частину групи 55%, середній рівень свідомості життя 45%.

Таким чином, жінки з високим та середнім рівнем ЕІ у високий та середній рівень свідомості, а жінки з низьким рівнем ЕІ мають середній та низький рівень свідомості життя. Розрахунок за критерієм Краскела-Уолліса підтверджує, що емоційний інтелект впливає на самореалізацію жінок-переселенок.

Для дослідження домінуючої сфери життя серед таких, як професійна, спортивна, фінансова, освіта та саморозвиток, соціальна, духовна, сфера особистих стосунків, які відповідають за зовнішню самореалізацію [4], ми розробили анкету, яка містить 16 питань до жінок-переселенок.

Проаналізувавши відповіді, ми виявили, що найважливішою сферою зовнішньої самореалізації стала сфера особистих стосунків (сім'я, стосунки, діти, родичі) незважаючи на рівень ЕІ. У кожній групі вона була на першому місці за кількістю помічених сфер життя, більше 50% в кожній групі. 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.

Також анкетування встановлювало, чи вдалося опитуваним жінкам самореалізуватися в житті з їх точки зору. Більша частина жінок в кожній групі 50% та більше, тобто більша половина жінок, знайшли своє покликання у житті та змогли реалізуватися у зовнішніх сферах життя. На нашу думку, такий відсоток відповідей показує, що самореалізація може бути різною у різних особистостей.

Проаналізувавши всі вище зазначені результати, ми прийшли до висновків, що гіпотеза, яку ми висували – підтверджена. У жінок-переселенок з вищими показниками емоційного інтелекту будуть спостерігатися вищий рівень самореалізації і використовуються більш ефективні способи її досягнення.

Література:

1. Алексеєнко Т. В. Соціальна педагогіка: словник-довідник. Вінниця : Планер, 2009. С. 374.

2. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2016. 438 с.

3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_20 (дата звернення 20.06.2023).

4. Осадченко І. І, Яковенко С. І. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : тренінг. *Збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Київ – Умань. 2021. С. 91. URL: [емоц. інтелект тренінги-2021.pdf](#) (дата звернення 06.07.2023).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-6>

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ

Поліщук І. О.

аспірант

*Науковий керівник: Зарицька В. В.
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології
Класичного приватного університету
м. Запоріжжя, Україна*

Шлюб і сім'я завжди цікавили суспільство через їхнє важливе значення для відтворення населення і передачі цінностей.

Вступаючи в шлюб, люди сподіваються на щасливе життя, але часто розчаровуються через конфлікти і розлучення. За оцінкою фахівців зараз розпадається кожний другий шлюб. Дослідники виявили, що за своєю стресогенністю розлучення займає друге місце після смерті чоловіка (С. Брискоу, Д. Смітт, В. Квін).

На сучасному етапі громадського життя зростає інтерес до різних форм і методів психологічної допомоги людині, оскільки психічне здоров'я кожної людини визначає здоров'я нації в цілому. Повноцінна особистість – це, насамперед, задоволена в основних сферах життя людина. Безперечно, сфера сімейно-шлюбних відносин є в цьому плані однією з найважливіших. Для жінки близькі та задовільні стосунки з оточуючими, насамперед з протилежною статтю, визначають благополуччя та спроможність її як особистості. Самотня жінка, окрім