

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК РАННЬОЇ
ДОРΟΣЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ**

Виконала: студентка V курсу,
групи 6.0539—1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Лукашева Юлія Володимирівна
Науковий керівник: Чемодурова Ю.М.
к.психол.н., доцент кафедри менеджменту
освіти та психології ЗОІППО
Рецензент: Чорна Г.В. викладач кафедри
дошкільної та початкової освіти

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ЗАПОРІЗЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет: соціальної педагогіки та психології

Кафедра: психології

Рівень вищої освіти: бакалаврський

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри, к.психол.н., доцент

Н.О. Губа

« ____ » _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Лукашевій Юлії Володимирівні

1. Тема роботи (проєкту): Психологічні особливості жінок ранньої дорослості з різним рівнем задоволеності життям

керівник роботи: Чемодурова Ю.М. к.психол.н., доцент кафедри менеджменту освіти та психології КЗ «ЗОППО».

затверджені наказом ЗНУ від « 05 » лютого 2024 року № 235-с

2. Термін подання студентом роботи «06» квітня 2024 року

3. Вихідні дані до роботи: Метою даного дослідження є проаналізувати та емпірично дослідити вплив психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку на рівень їх задоволеності життям.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): провести теоретичний аналіз феномену задоволеності життям; проаналізувати особливості прояву феномену задоволеності життя у жінок раннього дорослого віку; охарактеризувати психологічні особливості жінок раннього дорослого віку та основні детермінанти їхньої поведінки в умовах стресу; емпірично дослідити вплив психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку на рівень їх задоволеності життям.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 9 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Чемодурова Ю.М. к.психол.н., доцент кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО		
Розділ 2	Чемодурова Ю.М. к.психол.н., доцент кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО		
Висновки	Чемодурова Ю.М. к.психол.н., доцент кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО		

7. Дата видачі завдання 23.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	жовтень 2023 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	листопад 2023 р.	Виконано
3.	Написання першого розділу	лютий - березень 2024р.	Виконано
4.	Написання другого розділу	березень - квітень 2024 р.	Виконано
5.	Проведення практичної частини дослідження	квітень 2024 р.	Виконано
6.	Написання висновків.	квітень - травень 2024р.	Виконано
7.	Передзахитс	травень 2024 р.	Виконано
8.	Нормоконтроль	травень 2024 р.	Виконано

Студент _____ Ю.В. Лукашева

Керівник роботи _____ Ю. М. Чемодурова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 49 сторінка, 9 таблиць, 5 рисунків, 22 джерела, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – задоволеність життям у жінок раннього дорослого віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості жінок раннього дорослого віку з різним рівнем задоволеності життям.

Мета роботи – проаналізувати та емпірично дослідити вплив психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку на рівень їх задоволеності життям.

Гіпотеза дослідження: в основу дослідження покладено припущення про те, що певні психологічні властивості особистості, які притаманні жінкам віку ранньої дорослості, впливають на їх рівень задоволеності життям і виконують роль ресурсів у подоланні стресу.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

Емпіричні: психодіагностичні методики (тест «Задоволеність своїм життям»; шкала задоволеності життям Дінера; Опитувальник «копінг-стратегії» Лазаруса (Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. (адаптація методики WCQ); «Індекс життєвого стилю» (LSI); тест на емоційний інтелект Хола (EQ); методи математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона).

Галузь використання: Отримані результати дослідження можуть бути корисними в наступних сферах професійної діяльності: психологічна консультація та психотерапія; корпоративна психологія та управління персоналом; освіта та тренінги; соціальна робота та громадська діяльність.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК, РАННЯ ДОРΟΣЛІСТЬ, РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ.

SUMMARY

Yu.V. Lukasheva Psychological features of women in early adulthood with different levels of life satisfaction.

The bachelor's qualification work consists of an introduction, 2 chapters, a conclusion, literature (22 titles), 5 appendices. The qualifying volume of the work is 61 pages, of which 40 are the main text. There are 9 tables and 6 figures.

The bachelor's qualification thesis provides a theoretical and experimental study of the phenomenon of life satisfaction in women of early adulthood and an experimental study of the influence of psychological characteristics of women of early adulthood on their level of life satisfaction.

The bachelor's qualification work consists of two sections, each of which deals with separate aspects of the study and research of the relationship between the psychological characteristics of women in early adulthood and the level of life satisfaction.

The object of the study is life satisfaction among women of early adulthood.

The subject of the study is the relationship between the psychological characteristics of women of early adulthood and the level of life satisfaction.

The purpose of the study is to analyze and experimentally investigate the influence of psychological characteristics of women of early adulthood on their level of life satisfaction.

In accordance with the purpose of the study, the following tasks were defined:

- 1) Conduct a theoretical analysis of the phenomenon of life satisfaction.
- 2) To analyze the peculiarities of the manifestation of the phenomenon of life satisfaction in women of early adulthood.
- 3) To characterize the psychological characteristics of women of early adulthood and the main determinants of their behavior under stress conditions.
- 4) Empirically investigate the influence of psychological characteristics of women of early adulthood on their level of life satisfaction.

Research methods:

Theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data.

Empirical: psychodiagnostic methods ("Satisfaction with your life" test; Diener's life satisfaction scale; Lazarus "coping strategy" questionnaire (Kryukova T.L., Kuftyak E.V. (adaptation of the WCQ technique); "Lifestyle Index" (LSI) Hall's test of emotional intelligence (EQ), methods of mathematical statistics (Pearson's correlation analysis).

Research hypothesis: The research is based on the assumption that certain psychological characteristics of the personality, which are characteristic of women of early adulthood, affect their level of life satisfaction and play the role of resources in overcoming stress.

Chapter 1. "Theoretical foundations of the study of the phenomenon of life satisfaction in women of early adulthood" contains theoretical and methodological approaches to the phenomenon of life satisfaction; theoretical analysis of the main determinants of women's life satisfaction and theoretical analysis of psychological characteristics of women of early adulthood.

Chapter 2 "Investigation of psychological features of life satisfaction of women in early adulthood" contains information on the organization and conduct of empirical research; characteristics of research methods; the results of the study of the features of life satisfaction of women in early adulthood and their interpretation.

The obtained results of the study confirm the hypothesis that certain psychological personality traits inherent in this category of women really affect their satisfaction with life.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF WOMEN, EARLY ADULTHOOD, LEVEL OF SATISFACTION WITH LIFE

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЖІНОК РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	11
1.1. Теоретико–методологічні підходи до феномену задоволеності життям.....	11
1.2. Основні детермінанти задоволеності життям жінок	16
1.3. Психологічні особливості жінок раннього дорослого віку.....	20
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЖІНОК РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	25
2.1 Організація емпіричного дослідження та характеристика основних методів діагностики	25
2.2. Результати дослідження особливостей задоволеності життям жінок віку ранньої дорослості та їх інтерпретація.....	30
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

З настанням дорослості відбуваються змінюється співвідношення базових факторів психічного розвитку людини, тобто, роль біологічного послаблюється, посилюється активність самої особистості в контексті певних соціальних умов. Маркери, які використовувались для характеристики психічного розвитку дітей, підлітків та юнаків, втрачають типовий характер. За словами Г.Крайг, хід розвитку дорослих описується визначеними культурою соціальними орієнтирами, а також ролями та відносинами, котрі входять в склад циклів родинного життя та кар'єри. На особистість впливають як передбачувані, так і несподівані події її власного та суспільного життя. Тому дорослість як найбільш тривала епоха онтогенезу людини важко піддається типізації. І все ж таки, за допомогою виокремлення найбільш загальних ознак психіки дорослих, надається характеристика їх психологічних якостей.

Проблема феномену «задоволеність життям» набуває все більшої популярності та привертає до себе увагу у різних підходах до вивчення цього феномену. Тому актуальною проблемою сучасної психологічної науки є поглиблення теоретичних уявлень та подальше емпіричне дослідження особливостей прояву задоволеності життям, в частності у жінок.

Теоретичний аналіз проблеми вивчення феномену задоволеності життям, показує, що існує доволі широкий спектр його тлумачення. Задоволеність життям, перш за все, пов'язують з такими параметрами, як якість життя, рівнем задоволення потреб (Р. Раян, Е. Десі, А. Маслоу, Ж. П. Вірна,), відчуттям щастя, суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, певною мірою рефлексивну оцінку минулого й сьогодення стану справ (М. Аргайл, М. Селігман), умов життя й діяльності, життя загалом (І.А. Джидар'ян), відносин із людьми, самих людей, у тому числі й самого себе (Л.В. Куліков), рівень і ступінь реалізації життєвих потреб (А. Кембелл, Ф. Конверс, Е. Фромм), відчуття благополуччя особистості, її задоволення чи незадоволення життям (Н.

Далкі), істинне ставлення до себе (К. Роджерс), суб'єктивним благополуччям (Л. М. Куликов). Рівень задоволеності життям являється інтегральною категорією і залежить від ряду чинників, які знаходяться як у площині зовнішніх, так і внутрішніх детермінант, що ускладнює можливість дослідження даного феномену. Високий ступінь задоволеності життям, відповідає тому, що іменується щастям; близький конструкт – психологічне благополуччя [12, 120].

Тобто, задоволеність життям означає загальний психосоціальний комфорт, соціальне та психологічне благополуччя та позитивне ставлення до подій на своєму життєвому шляху. Належне ставлення до життя також означає таке ставлення, при якому людина в цілому задоволена своїм життєвим шляхом. Також, задоволеність життям є психологічним феноменом, який втілює природне прагнення людини до внутрішньої рівноваги та відчуття щастя. А щастя, благополуччя та комфорт є тими поняттями, що відносяться до суб'єктивного переживання особистістю процесів, які відбуваються в її житті.

Можна сказати, що задоволеність або незадоволеність життям впливає на багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності і поведінки: побутові, економічні, політичні. Ці переживання виступають значимим чинником стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, стосунків у суспільстві. Без урахування даних переживань неможливо будувати науково обґрунтовану соціальну політику, соціальне управління, соціальне планування. Задоволеність життям безпосередньо впливає на настрої, психічний стан, психологічну стійкість особистості. Задоволеність життям, на даний час, в період постійних змін, відсутності стабільності та невизначених умов життя, є найактуальнішою потребою людства.

Таким чином, відповідно до важливості проблеми, було здійснено вибір теми дослідження «Психологічні особливості жінок ранньої дорослості з різним рівнем задоволеності життям».

Об'єкт дослідження – задоволеність життям у жінок раннього дорослого віку.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між психологічними особливостями жінок раннього дорослого віку та рівнем задоволеності життям.

Мета дослідження – проаналізувати та емпірично дослідити вплив психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку на рівень їх задоволеності життям.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі завдання:

- 1) Провести теоретичний аналіз феномену задоволеності життям.
- 2) Проаналізувати особливості прояву феномену задоволеності життя у жінок раннього дорослого віку.
- 3) Охарактеризувати психологічні особливості жінок раннього дорослого віку та основні детермінанти їхньої поведінки в умовах стресу.
- 4) Емпірично дослідити вплив психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку на рівень їх задоволеності життям.

Гіпотеза дослідження: в основу дослідження покладено припущення про те, що певні психологічні властивості особистості, які притаманні жінкам віку ранньої дорослості, впливають на їх рівень задоволеності життям і виконують роль ресурсів у подоланні стресу.

Методи дослідження:

Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень. Емпіричні: психодіагностичні методики (тест «Задоволеність своїм життям»; шкала задоволеності життям Дінера; Опитувальник “копінг-стратегії” Лазаруса (Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. (адаптація методики WCQ); «Індекс життєвого стилю» (LSI); тест на емоційний інтелект Хола (EQ); методи математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона).

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел – 22 найменування та додатку на 11 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 40 сторінок. Робота містить – 9 таблиць та – 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ЖІНОК РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Теоретико-методологічні підходи до феномену задоволеності життям

Концепція задоволеності життям все більше привертає увагу як важливе питання в дослідженнях психології людини. Задоволеність життям викликає відчуття благополуччя через почуття власної гідності, задоволеність собою та роботою, характеризується толерантністю до труднощів та позитивними сприйняттям та ставленням до себе, інших та суспільства. Ці фактори важливі для добробуту; вони призводять до сприйняття власної ефективності, підвищеної самооцінки, позитивних емоцій та настроїв, а також сприяють успіху в кар'єрі.

Дослідження задоволеності життям досить активно проводиться як у психологи, так і в соціології. Сьогодні дослідження спрямовані на вивчення факторів задоволеності життям і роботою, в тому числі гендерних і вікових відмінностей, складення портретів людей задоволених і незадоволених своїм життям, а також на виявлення зв'язку між задоволеністю роботою та особливостями організації праці. Аналізуючи фактори, що визначають задоволеність життям, вчені виділяють внутрішні (особистісні: соціально-психологічні, соціально - демографічні) та зовнішні (середовищні: соціальне оточення та соціальні зв'язки, інституційні, економічні та екологічні) фактори. Аналіз ґрунтується на порівнянні між групами людей та країнами в цілому.

З іншого боку, психологічні дослідження задоволеності життям більш різноманітні. Такі дослідження включають аналіз задоволеності життям залежно від статі та віку людини, виявлення та опис інваріантних і варіативних

зв'язків між задоволеністю життям і тим, як інші реагують на успіх чи невдачу, а також зв'язок між задоволеністю життям і суб'єктивним благополуччям.

У західній психології феномен задоволеності життям почали вивчати лише наприкінці 1960-х років. Тоді ж з'явилася клінічна концепція, заснована на досвіді психологічної практики. У радянській психології ця проблема майже не розроблялася і лише на початку 1990-х років з'явилися публікації на цю тему.

Найбільш відомою з зарубіжних теорій у контексті проблеми задоволеності життям є теорія самоактуалізації, що розглядається в роботах А. Маслоу. На його думку, задоволеність – це позитивно забарвлена емоція, яка супроводжує задоволення однієї або декількох потреб. У найзагальнішому вигляді потреба - це усвідомлена необхідність індивіда в певних духовних і матеріальних благах та послугах. Так, А. Маслоу припускав, що поведінка людини визначається широким спектром потреб, поділених на п'ять категорій і організованих у певну ієрархії. В основі цієї ієрархії знаходяться найпростіші потреби (фізіологічні), а на вершині – вищі особистісні потреби (схвалення, самовираження). Коли потреба нижчого рівня хоча б частково задоволена, людина починає рухатися до задоволення іншої потреби, не обов'язково наступного рівня. А. Маслоу вважав, потребу в самоактуалізації найвищим рівнем розвитку потреб індивіда, який може бути досягнутий, коли задоволенні потреби попередніх рівнів [3].

У теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі особисте благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами, а саме потребою в автономії, компетентності та позитивних стосунках з іншими людьми [2, 121]. К. Роджерс зазначає, що задоволеність життям залежить від самооцінки, тобто відповідності або згоди між «реальним Я» та «ідеальним Я».

П. Селігман та М. Аргайл визначають задоволеність життям як суб'єктивну, когнітивну та рефлексивну оцінку того, наскільки добре йдуть справи і наскільки добре вони залишаються. Тобто, задоволеність життям відіграє роль когнітивної оцінки, яка є оцінкою різниці між поточною

ситуацією справ та ідеальною ситуацією, тоді як роль афективної оцінки відіграють позитивні та негативні емоції та стани, пов'язані з повсякденним досвідом.

М. Аргайл опублікував ґрунтовну працю, що складається з великого кількості матеріалів дослідників щастя Західній Європі та США. Фактори щастя - це джерела, умовами, і сфери задоволеності життям, а іноді і власні характеристиками суб'єкта – набір особистісних рис, які можуть бути, ідентифіковані, виміряти і показують статистично значущий зв'язок із задоволеністю життям. З точки зору М. Аргайла, щастя – це стан переживання задоволеності життям в цілому, загальна інтроспекція людини щодо свого минулого і теперішнього, а також оцінкою свого минулого та теперішнього, також частою та інтенсивністю пережитих позитивних емоцій.

Наступним фактором, що впливає на задоволеність життям, є наявність роботи. Важливішими є не стільки сам факт роботи або матеріальне заохочення, скільки психологічні аспекти роботи, такі як різноманітність і незалежність роботи, її усвідомленість, соціальна цінність, емоційний контекст і характер відносин із колегами та керівництвом. Поряд з роботою існують також такі фактор як дозвілля та вільний час. Ще одним фактором є здоров'я. Також М. Аргайл виділяє особливу групу факторів, яку він називає особистісними факторами. Це самооцінка, самоповага, екстраверсія та життєва свідомість [22].

Отже, значущими для задоволення життям в цілому, для відчуття щастя за М. Аргайлом є такі фактори, як:

- наявність близьких соціальних зв'язків,
- задоволеність роботою, здоров'я,
- наявність вільного часу для досугу,
- особистісні якості,
- позитивні емоції.

Економічна стабільність менш важлива. А факторами які, не впливають на задоволеність життям є вік і стать. Тобто, на його думку, задоволеність життям залежить від декількох факторів задоволеності життям, але не зводиться до їх суми [22].

Р. Бернс описує Я-концепцію, як усталену систему індивідуальних знань, уявлень і переживань та підкреслює, вона тісно пов'язана із задоволеністю життям, відчуттям власної унікальності та емоційно-оцінним ставленням до всього, що міститься в «психічному Я», «духовному Я», «соціальному Я» та «фізичному Я» пов'язане з психологічними характеристиками особистості, які відображають психологічні особливості індивіда [7].

В свою чергу, у сучасній українській психології соціологічні та соціально-психологічні аспекти проблеми розробляють Ж.П. Вірна, Є.І. Головаха, Н.В. Паніна, В.М. Духневич, О.М. Плахова, Т.М. Титаренко, Д.К. Корольов, М.В. Савчин [11].

Так, наприклад, Ж.П. Вірна, розглядаючи задоволеність життям в контексті самоактуалізації особистості, акцентує увагу на задоволенні потреби в соціальному визнанні та схваленні, яка передує потребі в самоактуалізації [2, 121].

Інший сучасний дослідник Н.В. Паніна описує задоволеність життям як найбільш загальне уявлення про особистості психологічний комфорт людини, що включає інтерес до життя, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей, узгодженість між поставленими і конкретними цілями, позитивну оцінку своїх якостей і поведінки, загальний позитивний настрій тощо[4].

Т.В. Углова визначає задоволеність життям як «суб'єктивну оцінку свого життя в цілому (умов життя і діяльності, успішності, стосунків з людьми тощо), що супроводжується приємними, радісними емоційними переживаннями» [11, 141].

Згідно з дослідженнями М.С. Егорова, М.А. Ситникова., О.В. Паршикова показники загальної задоволеності життям і задоволеності окремими аспектами життя (кар'єрою та стосунками) є взаємопов'язаними. З іншого боку, сімейна структура батьківського домогосподарства не впливає на задоволеності життям. Одружені люди більше задоволені життям. Водночас сімейний стан не пов'язаний із задоволеністю особистим життям та кар'єрою. Крім того, серед особистісних рис екстраверсія більше пов'язана із задоволеністю життям в цілому та його окремими складовими (особистим життям і кар'єрою) і менше – з емоційністю, сумлінністю та дружелюбністю [17].

Л.М. Мітіна уточнює поняття задоволеності життям через самовизначення людини – тобто здатність порівнювати і помічати необхідності змін та перетворень у собі, самовираження – співвідношення між своєю поведінкою і мотивацією, та самореалізацією – становлення людини як професіонала [21].

Є.В. Балацький та І.С. Горбаль визначили, що люди з високим рівнем задоволеності життям, краще розуміють життя і формують більш осмислені життєві орієнтації. Такі люди характеризуються наявністю життєвої мети (орієнтація на майбутнє), більш сильним інтересом ті почуттям до теперішнього (спрямованість на процес), задоволеністю на самореалізацією, більш високим локусом контролю – «Я» і більш високим локусом контролю над життям. Водночас люди з високим рівнем задоволеності життям мають нижчі показники «внутрішньо-особистісних конфліктів», «внутрішньо-особистісних вакуумів» та менші розбіжності між цінностями та їх наявністю[6].

Отже, задоволеність життям з психологічної точки зору можна інтерпретувати в контексті потреб, прагнень, досягнень, емоційно оцінного ставлення до себе та інших, Я-концепції, самоактуалізації, щастя та психологічного (суб'єктивного) благополуччя. Найкращий варіант варіантом розгляду задоволеності життям людини є контекст її соціального благополуччя та суб'єктивних оцінок якості життя і здоров'я [14].

Таким чином, під задоволеністю життям ми розуміємо такий стан задоволення актуальних потреб особистості (вітальних, психологічних, фізичних та соціальних), що характеризується відповідністю між рівнем домагань і реальними можливостями його досягнення, визначає вимоги до себе й очікування від життя в цілому. Іншими словами, співвідношення між тим, якою мірою людина задовольняють свої потреби і тим, як вона витрачає свої життєві ресурси на реалізацію цих потреб, концентрується в тому, як люди відчувають та оцінюють свою задоволеність життям. Отже, задоволеність життям - це оцінка будь-яких умов життя, що ґрунтується на порівнянні між прагненнями людини та їх практичними досягненнями.

1.2. Основні детермінанти задоволеності життям жінок

При дослідженні гендерних чинників формування задоволеності життям, важливо зазначити, що вони пов'язані з відчуттям відповідності вимогам суспільства. Вимоги суспільства до чоловіків і жінок як до представників різних гендерних груп суттєво відрізняються. Ці відмінності зумовлені історично сформованими та прийнятними стереотипами щодо гендерних ролей.

Існуючі нормативні впливи накладають свій відбиток на установки, світогляд жінок і чоловіків, і відповідно, сприйняття ними свого життя. Таким чином, серед основних детермінант, що впливають на формування задоволеності чи незадоволеності життям, є засвоєні гендерні норми та статево-рольова соціалізація. За їх допомогою індивіди засвоюють історично сформовані моделі статевої поведінки, мускулістості і феміністичні стандарти.

Сьогодні у суспільстві спостерігається два основних протиріччя в гендерному просторі: по-перше, між традиційними гендерними ролями жінок і чоловіків у патріархальних суспільствах; по-друге, між старою патріархальною системою гендерних відносин і новою, яка базується на принципі рівних можливостей для самореалізації. Це означає, що відчуття задоволеності життям у жінок з одного боку детерміноване дотриманням засвоєних у дитинстві

гендерних норм, з іншого - відповідністю вимогам і критеріям успішності, які висуває сучасне суспільство.

За даними гендерних досліджень, жінки більш пасивні в плануванні своєї кар'єри, часто живуть сьогоднішнім і повільно починають будувати кар'єру [20].

У сучасному суспільстві від жінок очікують поєднання сімейної спрямованості, створення сім'ї, народження дітей з професійним становленням та просуванням в кар'єрі. Зрозуміло, що ці критерії успіху спричиняють невпевненість жінок у собі, а невідповідність цим критеріям ускладнює досягнення ними стабільного і стійкого відчуття задоволеності своїм життям.

Так, згідно з дослідженням М. Хорнер процес досягання успіху викликає у жінок тривогу, оскільки супроводжується з небажаними наслідками, такими як втрата жіночності та порушенням значущих стосунків із соціальним оточенням [19]. Крім того жінки, відчувають провину перед дітьми і чоловіком несвідомо намагаються відмовитися від професійної кар'єри. Це, зокрема, пов'язано з тим, що патріархальні традиції не схвалюють дружин, які є більш успішними ніж їх чоловіки. Цей феномен страху успіху свідчить про те, що жінки є взаємовиключними у сфері праці та значущих стосунків.

Також, багато сучасних жінок, які мають сім'ю і працюють поза домом, відчувають себе перевантаженими, необхідністю виконувати як домашні так професійні ролі одночасно. Така ситуація може призводити до виникнення рольових конфліктів і викликати психологічний дискомфорт. На момент, механізм виникнення такого типу конфліктів та шляхи їх подолання не до кінця зрозумілі. Новий рівень психологічного комфорту лише формується, тобто ще не визначений.

Відомо, що копінг-поведінка ("coping behavior" – поведінка подолання) відіграє важливу роль у процесі подолання стресових ситуацій. Копінг-поведінка - це форма конструктивної активності людини, яка виражається в ситуаціях таких, що інтерпретуються як «важкі». «Важкі» або стресові ситуації оцінюються суб'єктом як загрозові, такі, що виходять за межі нормальних адаптаційних можливостей індивіда і ставлять перед ним надмірні вимоги. У

зв'язку з цим, Л. Фолькман зазначає, що копінг-поведінка - це «безперервно змінні когнітивні і поведінкові спроби справитися і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [16, 3].

Р. Лазарус, автор концепції копінг-поведінки, визначає копінг як «комплекс когнітивних і афективних дій, вчинків людини, які виникають як реакція на певну проблему, що викликає стурбованість» [16, 4]. На його думку, копінг-поведінка - це «динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, подолання та емоційного опосередкування», засобами якого індивід в одних випадках, використовує одну форму подолання, наприклад, захисні стратегії, а в інших - вдається до стратегій розв'язання проблеми шляхом зміни ставлення до системи: «особистість - оточуюче середовище» [16, 4]. Р. Лазарус виділяє три типи стратегій подолання стресу:

- механізми захисту Его;
- пряма дія-напад або втеча, яка супроводжується гнівом або страхом;
- подолання («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але може виникнути [16].

Для подолання стресу, люди використовують власні стратегії подолання, які ґрунтуються на власному досвіді та психологічних ресурсах. Копінг-стратегії дають змогу людям керувати стресовими факторами, які виникають у відповідь на загрози.

Загалом існує три підходи до тлумачення поняття «копінг» [5]:

- 1) як один із заходів психологічного захисту (інтерпретований в термінах Его - динаміки), що використовується для зняття напруги;
- 2) як відносно постійна тенденція реагувати на події певним чином (розглядається з точки зору особистісних рисі);
- 3) як динамічний процес контакту суб'єкта із зовнішнім світом, що визначається особливостями їх взаємодії на різних етапах цього процесу.

Сьогодні, поведінкові копінг-стратегії можна поділити на активні та пасивні, адаптивні і дезадаптивні. До активних копінг-стратегій відносять стратегію «вирішення проблеми» як базову копінг-стратегію, що включає усі

варіанти дій людини, спрямованих на вирішення проблемної або стресової ситуації та стратегію «пошук соціальної підтримки», що представляє собою активний пошук індивідом допомоги від оточуючих людей [8]. До пасивної копінг-поведінки відносять такі варіанти поведінки, що включають базисну копінг-стратегію «уникнення», хоча деякі форми уникнення можуть носити і активний характер [9]. До особистісних і середовищних адаптаційних ресурсів (копінг-ресурсів) відносять: рівень когнітивного розвитку, наявність та ефективність мереж соціальної підтримки та індивідуально-психологічні особливості, що забезпечують стресостійкість [10].

Питання гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій також було предметом різних досліджень. Зокрема, А. Баканова в роботі «Екзистенційний контекст подолання кризових ситуацій в зрілому віці» [18, 184] зазначає, що загалом існують спільні патерни подолання стресу у чоловіків і жінок, ймовірно, зумовлені культурними і соціальними чинниками, які полягають у наступному. Автор зазначає, що це проявляється у використанні копінг-стратегій когнітивної сфери, що демонструє тенденцію до спроб раціонального осмислення ситуацію. Відомо, що жінки частіше, ніж чоловіки, використовують такі стратегії, як «релігійність», «емоційне розвантаження» і «покірність / безнадійність». На відміну від жінок, поведінка чоловіків частіше включає такі стратегії як «самопостереження», «надання сенсу» і «придушення емоцій» [18].

Такі стратегії, як «придушення емоцій», «самозвинувачення» або «безнадійність», мають руйнівний вплив на психологічне здоров'я. Жінки частіше реагують емоційно на кризові ситуації, шукаючи зовнішню допомогу та сприймаючи їх як остаточно невирішені. У той час як чоловіки зазвичай намагаються контролювати свої емоції, вирішуючи проблеми самостійно і більш рішуче справляються з труднощами [18].

Отже, формування задоволеності життям у жінок є більш складним процесом, ніж у чоловіків, за способом формування. Але, жінки, на відміну від чоловіків, мають більше компенсаторних факторів. Також існує певна

асиметрія у сфері політики та зайнятості, яка проявляється в установках. Жінки традиційно пов'язані з сім'єю та домом, з традиційними домашніми відносинами в побутовій сфері та більшою сексуальною активністю і свободою в сексуальній сфері. Відтак, присутня асиметрія й у способах досягнення задоволеності життям. При наявності негативних установок виникає проблема компенсації способів отримання задоволеності життям.

1.3. Психологічні особливості жінок раннього дорослого віку

Центральне місце у внутрішньому світі людини займає самосвідомість. Проявляється вона у сприйнятті себе у світі, самопізнанні, в розпізнаванні численних образів себе в різних життєвих ситуаціях, в соціальних взаємодіях, в особистій та спільній діяльності. В період ранньої дорослості це сприйняття інтегруються в цілісне й узагальнене уявлення про себе, погляд на себе в контексті життя і цілому, його вічних і швидкоплинних цінностей.

З початком дорослого життя змінюється співвідношення основних факторів у психічному розвитку людини. Роль біологічного факторів слабшає, а активність особистості в конкретних соціальних умовах зростає. Традиційні показники, що використовуються для характеристики психічного розвитку дітей, підлітків та молоді, втрачають свої типові риси.

Рання дорослість - це період, що настає після підліткового віку і характеризується стабільністю у психофізіологічних, психологічних та соціальних аспектів розвитку. На цьому етапі людина активно реалізує свій особистісний потенціал у різних сферах життя. Соціальна ситуація розвитку включає активне залучення до сфер суспільного виробництва, трудової діяльності, створенні сім'ї та виховання дітей. Суб'єктивно соціальна ситуація розвитку визначається прагненням до автономії, незалежності і, що найголовніше, відповідальності. Усвідомлення особистої відповідальності за власне життя та життя близьких і готовність взяти на себе цю відповідальність є важливими переживанням соціальної ситуації в ранній дорослості.

В період раннього дорослого віку праця є провідним типом діяльності. При цьому провідна діяльність - це не лише участь у продуктивному житті суспільства (в широкому розумінні цього терміну), але й максимізація сутнісних сил людини в процесі такої діяльності. Іншими словами, це прагнення до найвищих людських досягнень людини у найрізноманітніших фізичній, моральній, інтелектуальній, професійній сферах.

Зазвичай у ранньому дорослому віці фізичний розвиток досягає піку і збагачується досвідом інтеграції в різні сфери суспільного життя. Перед людиною постають важливі питання та виклики, такі як професійна кар'єра, виховання дітей, становлення ідентичності та розв'язання суперечності між близькістю та самотністю у стосунках з іншими людьми.

На думку Г. Крайг, процес розвитку дорослої людини пояснюється культурно визначеними соціальними орієнтирами, а також ролями і відносинами, які також є частиною сімейного життя і кар'єрного циклу. На людей впливають як передбачувані, так і не очікувані події її власному та суспільному житті. Саме тому дорослість є найдовшим періодом у розвитку людини, важко піддається типізації. Тим не менш, за допомогою виокремлення найбільш загальних ознак психіки дорослих, надається характеристика їх психологічним якостям [13].

Також, у ранньому дорослому віці відбувається зміни в мотиваційній сфері особистості залежно від соціального контексту розвитку, об'єктивних завдань і проблем цього періоду. Але основні мотиваційні тенденції, які були сформовані у попередніх вікових періодах, залишаються актуальними.

Психічний розвиток дорослої людини можна описати в термінах трьох взаємопов'язаних аспектів самосвідомості. А саме, йдеться про розвиток таких систем Я-концепції, як «індивідуальне Я», «родинне Я» та «професійне Я». Розвиток «індивідуального Я» передбачає розвиток і вдосконалення фізичних, інтелектуальних, емоційних, вольових та поведінкових якостей. «Родинне Я» пов'язане з виконанням соціальних ролей, таких як дорослі діти батьків, подружжя, батьки і матері власних дітей. «Професійне Я» формується в процесі

трудової діяльності людей, які виступають у ролі професіоналів, колег, керівників і підлеглих.

На оцінку дорослими власного розвитку впливають суспільні очікування. Останнім часом ці очікування змінилися і стали більш відповідними віковим нормам певних традиційних подій дорослості. Позитивне ставлення до життя, яке супроводжує досягнення фізичної зрілості, що почалося в підлітковому віці, підкріплюється в цей період впевненістю в собі, великими можливостями, енергією, оптимізмом і відчуттям життєвої комунікації. Однак, серйозні захворювання і травми викликають подвійну вразливість у дорослих через порівняння зі здоровими однолітками і попередніми станами здоров'я. Для жінок цей вік є сприятливим для народження жінками дітей.

У жінок повноцінне формування власної Я-концепції являється складним, багатограним процесом, який відображає психологічний, емоційного, фізичний та духовний розвитку. Особливо значні зміни в цьому процесі відбуваються саме в ранньому дорослому. Тобто, жінка переживає досить значні зміни в плані свого психологічного становлення, які досить часто є ключовими для її особистісного розвитку. Це пов'язано з тим, що суб'єктивні уявлення про свій характер і вік відіграють важливу роль формуванні образу «Я». Однак, дані перетворення, можуть бути досить різними для кожної особистості, адже саме суб'єктивне сприйняття власної особистості та віку відіграє важливу роль у формуванні образу «Я» [3].

Різноманітні фактори суттєво впливають на формування «образу Я» у жінок раннього дорослого віку. Наприклад, модель сім'ї в якій виховувалась дитина, така модель несвідомо наслідується нею у дорослому житті і робить внесок пр. формуванні образу я жінки у ранньому дорослому віці.

Важливе місце у структурі формування «Я-концепції» жінок посідають індивідуально-психологічні властивості особистості, які фактично і є одним із наслідків її особистісного розвитку [3].

У ранньому дорослому віці система цінностей і життєвих пріоритетів переглядається і видозмінюється. Жінки часто відкидають зайве і несуттєве та формують нову систему життєвих орієнтирів.

Характерною особливістю цього віку є зростання внутрішніх суперечностей жінок, що є наслідком певного опору таким змінам. Крім того, закріплюються та систематизуються певні особливості жіночого темпераменту та характеру, в тому числі акцентуації. Водночас, слід зазначити, що певні особливості спілкування та поведінки жінок у ранньому дорослому віці будуть залежати від наявності або відсутності у неї акцентуації характеру [3].

Часто успішна самореалізація жінок у ранній дорослості ускладнена соціокультурними умовами, статево-рольовими стереотипами та її особистісними особливостями. Власне уявлення про себе, а також емоційне сприйняття особистості, визначають її ставлення до себе на цьому етапі життя. Розвиток особистості також відіграє ключову роль у цьому процесі.

В результаті формування нових напрямків психічної діяльності у жінок спричиняє багатогранний процес розвитку, самопізнання та вдосконалення особистісних якостей. «Я-концепція» впливає на їх ставлення до себе та інших, ґрунтуючись на самооцінці особистісних характеристик та здібностей [5].

Важливо зазначити, що кризові моменти у ранній дорослості можуть пройти майже непомітно або затягнутися. У такому випадку це проявляється пригніченими або депресивними станами. Складні проблеми зростання можуть перетворити в довготривалу життєву кризу, яку важче подолати. Ретельне планування майбутнього та готовність до подолання проблем допомагають уникнути складних криз у дорослому віці і долати важкі періоди життя [15].

Доросле життя починається з кризи ранньої дорослості. Саме в цей період предметом аналізу для особистості стає сам спосіб реалізації себе та пошук нових шляхів для самореалізації [1].

Характерними ознаками кризи ранньої дорослості є: зміна сприйняття власного життя, глибокий самоаналіз; руйнування звичного способу життя; підтвердження статусу дорослого; пошук свого місця в дорослому житті; переоцінка власних життєвих цінностей [1, 110].

Часто цю кризу часто називають кризою сенсу життя, і вона проявляється з різними гендерними особливостями. У чоловіків це зазвичай виявляється у потребі кар'єрного зростання та змін, тоді як у жінок набуває форми переорієнтації пріоритетів відносно сім'ї та кар'єри.

У ранньому дорослому віці жінки часто переосмислюють свої пріоритети, звертаючи увагу на професійний розвиток або сімейні питання. В цей період вони закріплюють сформовані суспільні норми і розвивають нові механізми реагування на життєві події. Проблемою для них може бути конфлікт між бажанням взаємодії та соціальною ізоляцією, тому побудова близьких стосунків має важливе значення.

Отже, період ранньої дорослості характеризується збагаченням психологічного і соціального досвіду, набуттям соціальних ролей, отриманням повної юридичної та економічної відповідальності за власне життя. Для жінок період ранньої дорослості є найактивнішим періодом для розвитку та становлення особистості, її самовизначення та самоусвідомлення. У жінок будується прагнення соціально-психологічної зрілості, показниками якої є вміння відстоювати свої позиції, говорити правду, поєднувати власні вміння до комунікацій з вимогами і нормами поведінки в суспільстві, вміння розв'язувати конфліктні ситуації. Подолання кризи ранньої дорослості підводить жінку до перегляду життєвих смислів, підвищення самоконтролю, корекції умов і цілей життя, осмислення свого нового «Я». Тобто, в даний період у жінок будується власний образ життя та відбувається засвоєння нею нових соціальних і професійних ролей.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЖІНОК РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика основних методів діагностики задоволеності життям

Для реалізації заявленої мети роботи нами було здійснено емпіричне дослідження впливу психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку на рівень їх задоволеності життям.

У дослідженні взяли участь 20 жінок раннього дорослого віку, середній вік яких становить 30 років. Для формування вибірки були враховані такі критерії: всі учасниці мають сімейний стан заміжніх жінок з дітьми; працюють у сфері обслуговування, зокрема, в контактному центрі як оператори; мешкають у різних містах. Ці критерії були обрані для створення групи, яка мала спільні характеристики у сімейному статусі та сфері діяльності, при цьому було враховане різноманітність місць проживання. Учасниці дослідження брали участь як дистанційно, так і очно, з урахуванням їхнього розташування у різних містах, і їм пояснювалося, що всі дані за результатами діагностики будуть узагальнені.

Процедура дослідження включала психологічну діагностику, обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

Виходячи з проведеного теоретичного аналізу психологічного змісту стану задоволеності життям та основних особливостей розвитку жінок у ранньому дорослому віці, нами було виділені відповідні психологічні характеристики жінок, які підлягали емпіричному дослідженню, а саме:

- копінг-стратегії реагування в ситуації стресу.
- розвинені механізми психологічного захисту.
- рівень розвитку емоційного інтелекту.

Отримані результати психологічної діагностики названих психологічних особливостей жінок співвідносилися з рівнем задоволеності життям, який визначався також за допомогою психодіагностичного інструменту.

В емпіричному дослідженні були використані наступні методи:

- психологічна діагностика;
- математико-статистичний (описовий аналіз; для проведення кореляційного аналізу за допомогою кореляції Пірсона використовувалася програма Microsoft Excel).

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження, був використаний наступний комплекс психодіагностичних методик:

- 1) для вимірювання когнітивних переконань, пов'язаних із задоволеністю життям - тест «Задоволеність своїм життям» Коулмана;
- 2) для вимірювання когнітивних переконань, пов'язаних із задоволеністю життям - шкала задоволеності життям Дінера;
- 3) для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій - опитувальник “копінг-стратегії” Лазаруса;
- 4) для психологічної діагностики механізмів психологічного захисту(МПЗ) - індекс життєвого стилю — LSI;
- 5) для оцінки та вимірювання рівня емоційного інтелекту - тест на емоційний інтелект Н. Холла.

Для проведення кореляційного аналізу використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який вимірює лінійний зв'язок між двома неперервними змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона допомагає встановити, чи є зв'язок між цими змінними і якою саме силою цей зв'язок є.

За результатами дослідження, здійсненого за допомогою діагностики задоволеності життям за шкалою Дінера (SWLS) та за тестом “задоволеність своїм життям” В. Коулмана, було визначено дві групи жінок: група №1 - група жінок з високим рівнем задоволеності життям, та група №2 - група жінок з меншим рівнем задоволеності життям. В подальшому, на основі отриманих

даних було проаналізовано вплив психологічних особливостей жінок кожної з груп на рівень їх задоволеності життя.

Отже, розглянемо психодіагностичний інструментарій для діагностики рівня задоволеності життям:

1. Тест «Задоволеність своїм життям» Коулмана.

Тест був розроблений англійським психологом В. Коулманом - це інструмент, призначений для оцінки рівня задоволеності особистості її власним життям. Основною метою тестує надати інформацію про те, як людина сприймає своє життя та його різні аспекти, такі як робота, особисті стосунки, здоров'я, фінанси тощо. Результати відповідей на 15 питань (див. Додаток А) дозволяють не тільки визначити загальний рівень задоволеності особистості, але й виділити ключові аспекти, які впливають на її задоволеність життям.

2) Шкала задоволеності життям Дінера.

Шкала була розроблена для вимірювання когнітивних переконань, пов'язаних із задоволеністю життям. Шкала задоволеності життям вимірює когнітивні оцінки відповідності життєвих ситуацій індивідуальним очікуванням і відображає загальну міру внутрішньої гармонії та психологічної задоволеності. Очікується, що задоволеність життям має слабкий зв'язок з іншими показниками суб'єктивного благополуччя, але тісніший зв'язок з об'єктивними показниками успішності життя індивіда. За результатами діагностики можна визначити наступні показники рівня задоволеності життям: надзвичайно задоволений, дуже задоволений, більш-менш задоволений, злегка незадоволений, незадоволений, дуже незадоволений....

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

1) Опитувальник “копінг-стратегії” Лазаруса.

Дана методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області

вимірювання копінга. Методика розроблена Р.Лазарусом і С.Фолкманом в 1988 році (адаптована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замишляєвой в 2004 році).

Автор вважав, що подолання життєвих труднощів - це зміна когнітивних та поведінкових успіхів, спрямованих на впорання зі зовнішніми або внутрішніми викликами, що перевищують ресурси особистості. Подолання труднощів включає зменшення їх негативних наслідків, уникнення або пристосування до них. Владна поведінка - це цілеспрямована соціальна поведінка, яка дозволяє впоратися зі стресом адекватно особистості і ситуації. Стратегії впорання розглядаються як частини свідомої соціальної поведінки, які допомагають особі впоратися з життєвими викликами.

Респонденту пропонуються 50 тверджень (див. Додаток В), що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації, які він має оцінити як часто ці види поведінки виявляються у нього. Основні субшкали:

Конфронтаційний допінг - агресивні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику;

Дистанціювання - когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість;

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій;

Пошук соціальної підтримки - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки;

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення;

Втеча-уникнення - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення від проблеми;

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

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

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

Опитувальник ІЖС (LSI) – це текст інструкції і дев'яносто сім висловлювань (див. Додаток Г). Респондент має відзначити ті висловлювання, які відповідають його поведінці або стану.

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

Бланк для реєстрації відповідей являє собою ґрати, у яких по вертикалях відповідають номери тверджень, а горизонталі шкали, відповідні 8 вимірюваним захисним механізмам: А - заперечення, В - витіснення, С – регресія, D - Компенсація, Е - проекція, F - заміщення, G - інтелектуалізація, Н - реактивне освіту (див. Додаток Г).

Результати обчислюються за допомогою бланку відповідей, що служить і ключем. Зараховуються лише позитивні відповіді, які порівнюються з нормативними значеннями. Отриманий "сірий" бал вказує на позицію у стандартизованій вибірці. Ці дані інтерпретуються відповідно до видів механізмів психологічного захисту.

3) Тест на емоційний інтелект Хола (EQ)

Тест на емоційний інтелект (методика Н. Холла) показує, як людина використовує емоції у власному житті, і враховує різні аспекти емоційного інтелекту: ставлення до себе та інших, здатності до спілкування; ставлення до життя і пошук гармонії.

1. Емоційна обізнаність - це усвідомлення і розуміння власних емоцій, а для цього постійно поповнюється власний словник емоцій. Люди з високою емоційної обізнаністю в більшій мірі, ніж інші обізнані про своє внутрішній стан.

2. Управління своїми емоціями - це емоційна гнучкість, тобто, довільне керування своїми емоціями.

3. Самомотивація - уміння керувати своєю поведінкою, за рахунок керування емоціями.

4. Емпатія - це вміння розуміти емоції інших людей, вміння співпереживати, готовність надати підтримку. Це здатність зрозуміти стан людини по міміці, жестах, відтінкам мови, позі.

5. Розпізнавання емоцій інших людей – це уміння впливати на емоційний стан інших людей.

Отже, обрані методики дозволяють проаналізувати та виявити взаємозв'язок між психологічними особливостями та рівнем задоволеності життям на основі поведінкових стратегій, механізмів психологічного захисту та емоційного інтелекту. Також, обрані методики дозволяють розглянути проблему задоволеності життям у жінок періоду ранньої дорослості, виявити вираженість цих особливостей в кожній з вибірок.

2.2. Результати дослідження особливостей задоволеності життям жінок віку ранньої дорослості та їх інтерпретація

Для дослідження рівня особливостей задоволеності життям жінок віку ранньої дорослості були використані методики діагностики задоволеності життям, а саме тест «задоволеність життям» Коулмана та шкала задоволеності життям Дінера.

Отримали результати рівня задоволеності життям тесту Коулмана та за підрахунками балів за шкалою задоволеності життям Дінера визначили показники рівня задоволеності життям у жінок (див. Таблицю 2.1).

На основі результатів дослідження було виявлено, що рівень задоволеності життям у досліджуваних жінок може бути розділений на дві групи. Група №1 складається з жінок, які демонструють більш високий рівень задоволеності життям, що підтверджується високими балами за шкалою Дінера та тестом Коулмана. Зокрема, їхні бали за тестом Коулмана та шкалою Дінера перевищують середні значення. Група №2 складається з жінок, які виявили

менший рівень задоволеності життям. Їхні оцінки за шкалою Дінера та тестом Коулмана вказують на те, що вони в основному задоволені, але їхня задоволеність життям нижча, ніж у першої групи.

Таблиця 2.1

Результати рівня задоволеності життям жінок за даними тесту Коулмана та за шкалою Дінера

№ респондента	Кількість балів за даними тесту Коулмана	Рівень задоволеності життям за даними тесту Коулмана	Кількість балів за шкалою Дінера	Показники за шкалою Дінера
1	9	високий рівень	27	вищий за середній
2	8	середній рівень	15	нижче середнього
3	5	середній рівень	15	нижче середнього
4	10	високий рівень	25	вищий за середній
5	8	середній рівень	15	нижче середнього
6	10	високий рівень	26	вищий за середній
7	7	середній рівень	15	нижче середнього
8	9	високий рівень	27	вищий за середній
9	9	високий рівень	28	вищий за середній
10	10	високий рівень	27	вищий за середній
11	9	високий рівень	27	вищий за середній
12	7	середній рівень	15	нижче середнього
13	10	високий рівень	27	вищий за середній
14	9	високий рівень	28	вищий за середній
15	8	середній рівень	15	нижче середнього
16	9	високий рівень	28	вищий за середній
17	7	середній рівень	15	нижче середнього
18	6	середній рівень	15	нижче середнього
19	7	середній рівень	15	нижче середнього
20	6	середній рівень	15	нижче середнього

За результатами проходження тесту Коулмана отримали процентне відношення відповідей за кожним запитанням в двох групах (рис. 2.1).

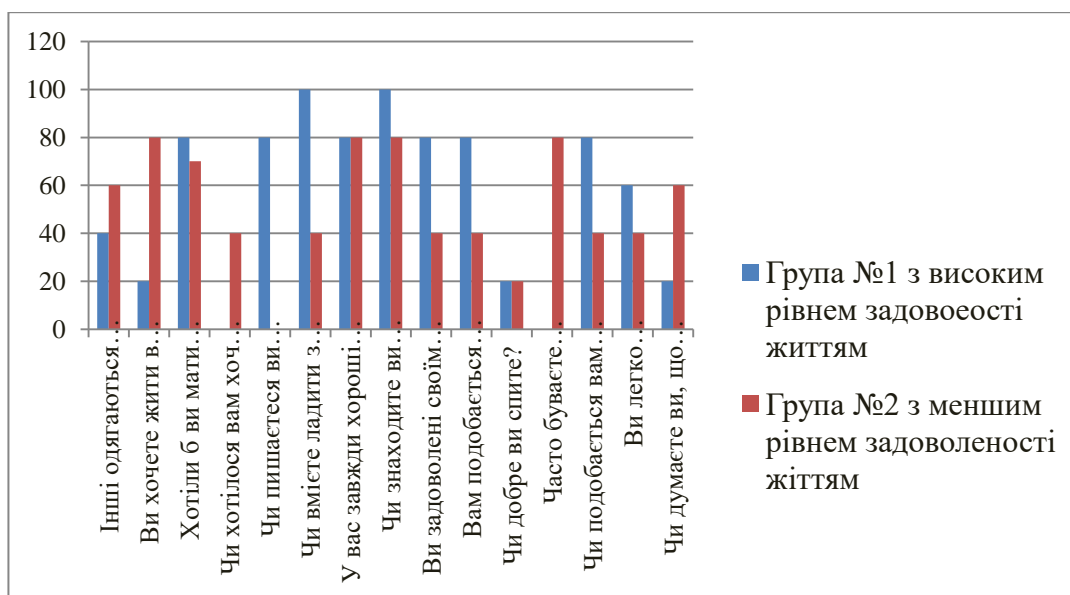


Рис. 2.1. Діаграма рівня задоволеності життям жінок віку ранньої дорослості в двох групах за тестом Коулмана

Згідно з представленими даними на рисунку 2.1 можна зробити висновок, що деякі питання є більш значимими за параметрами, ніж інші. Зокрема, питання, які стосуються задоволеності роботою, стосунками з партнером, друзями і родичами, а також питання про задоволеність сексуальним життям і особистим виглядом, виявилися найбільш важливими для респондентів. З іншого боку, менш значимими за параметрами виявилися питання про одяг, видачу себе за іншу особу, якість сну, здатність до розслаблення та сприйняття долі. Такий аналіз дозволяє визначити пріоритети та ключові аспекти, які впливають на задоволеність життям у досліджуваній групі.

Можемо сказати, що згідно з результатами проведеного тесту, більш задоволені життям жінки в 1,5 разів більше ніж менш задоволені життям жінки вважають, що вони краще одягаються та в 4 рази менше мають бажання жити в іншому будинку. Проте, жінки з нижчим рівнем задоволеності життям на 10% менше прагнуть мати іншу роботу ніж жінки, які мають вищий рівень задоволеності життям, але на 40% більше мають переконання, що доля була несправедливою до них. Жінки з більш високим рівнем задоволеності життям мають високий показник щодо стосунків з партнером (в 2,5 разів більше), задоволені своїм сексуальним життям (в 2 рази більше) та зовнішністю (в 2

рази більше). Також, більш задоволені життям жінки мають висок показник того, що пишаються своїми життєвими досягненням, у жінок з нижчим рівнем задоволеності життям він відсутній. Показники відносин з друзями та родино високі в обох групах. У жінок з меншим рівнем задоволеності життям високі показники щодо розчарування і озлоблення на відміну від жінок з більш високим рівнем задоволеності життям у яких цей показник відсутній. Задоволені життям жінки лише на 20% легше розслабляються та 40% більш активні ніж не задоволені життям жінки.

Отже, за результатами тесту можна зробити висновок, що жінки у яких більш високий рівень задоволеності життям, мають великий рівень оцінки своєї діяльності та впевнені у власній значущості. У таких жінок навички здорової комунікації зі свої партнером, родичами і друзями. Вони впевнені у своїй зовнішності та займають активну позицію по життю. Також, більш задоволені життям жінки, можуть бути відповідальними за своє життя, про що свідчить визнання справедливої долі. Жінки у яких рівень задоволеності життям менший, невпевнені щодо свого зовнішнього вигляду, більше звертають увагу на соціально прийнятні речі, такі як соціальний статус та житлові умови. Також, у менш задоволених життям жінок, є проблеми в комунікації з партнером і вони займають менш активну позицію по життю та не беруть відповідальність за власне життя, перекладаючи відповідальність на несправедливість долі.

І перша і друга групи виявили бажання щодо зміни сфери діяльності, у першої групи жінок показник такого бажання на 10% більший. Також, в обох групах низький показник щодо відпочинку і сну, що може свідчити про високу нервову напругу.

При проведенні кореляційного аналізу по тесту задоволеності життям Коулмана за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона у жінок двох груп було виявлено такий кореляційний зв'язок, між задоволеністю життям та деякими ствердженнями: (див. Таблицю 2.2).

Таблиця 2.2

**Кореляційний зв'язок, між задоволеністю життям та ствердженнями
по тесту задоволеності життям Коулмана**

Твердження	Кореляція (r)	Значимість
У вас завжди хороші відносини з друзями?	0.032	0.701 (не значима)
Чи знаходите ви спільну мову зі своїми родичами?	0.240	0.229 (не значима)
Ви легко розслабляєтеся?	0.316	0.083 (не значима)
Чи маєте ви стабільні фінанси?	0.250	0.207 (не значима)
Чи хотілося вам хоч раз видати себе за когось іншого?	-0.577	0.054 (не значима)
Чи пишаєтеся ви тим, що зробили у своєму житті?	0.866	< 0.001 (значима)
Чи вмієте ладити з партнером?	0.648	< 0.001 (значима)
Часто буваєте розчаровані і озлоблені?	-0.866	< 0.001 (значима)
Чи подобається вам бути активним?	0.617	< 0.001 (значима)
Чи думаєте ви, що доля була до вас несправедлива?	-0.813	< 0.001 (значима)
Інші одягаються краще, ніж ви?	-0.510	0.001 (значима)
Ви хочете жити в іншому будинку?	-0.436	0.005 (значима)
Вам подобається ваша зовнішність?	0.400	0.016 (значима)
Ви задоволені своїм сексуальним життям?	0.408	0.013 (значима)
Чи добре ви спите?	-0.700	< 0.001 (значима)

Отже, ці результати свідчать про те, що сприйняття одягу та місця проживання має важливий вплив на задоволеність життям. Тоді як інші аспекти, такі як бажання нової роботи чи відчуття несправедливості, можуть мати менший вплив.

За шкалою задоволеності життям Дінера були отримані результати, які представили на рисунку 2.2 у вигляді середніх значень в двох групах: №1 — група жінок з більш високим рівнем задоволеності життям, та №2 — група жінок з меншим рівнем задоволеності життям.

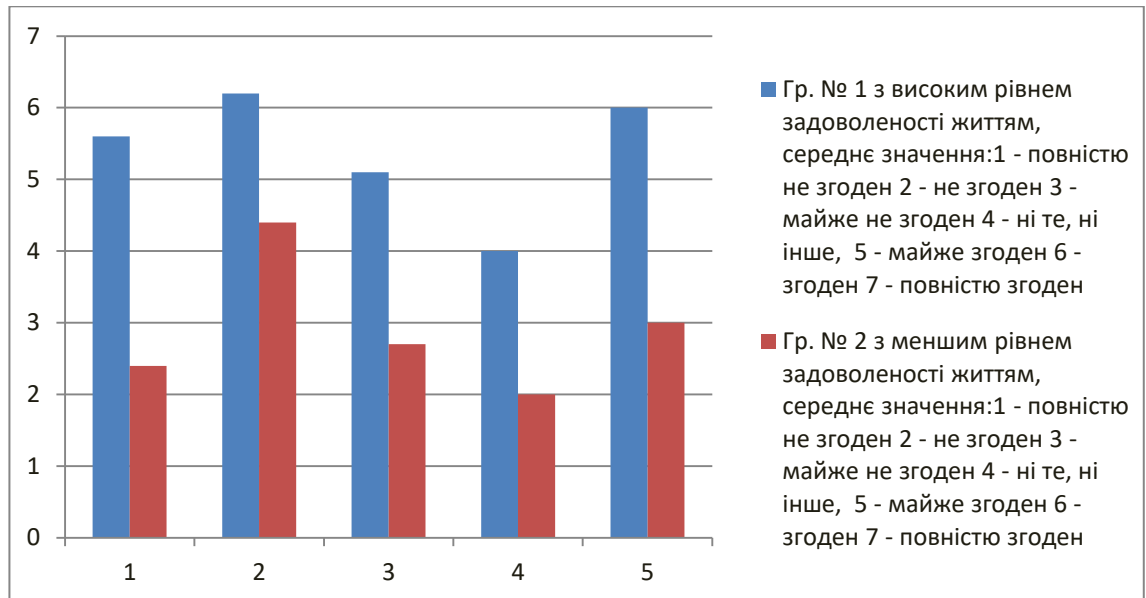


Рис. 2.2. Задоволеність життям у жінок за шкалою Дінера

Примітка: 1 — моє життя близьке до ідеалу в більшості своїй; 2 — умови мого життя чудові; 3 — я задоволена своїм життям; 4 — на даний момент я отримала всі важливі речі, які хотіла; 5 — якби можна було прожити своє життя заново, я б майже нічого в ній не змінила.

Згідно з результатами (рис. 2.2) бачимо, що в першій групі більш задоволених життям жінок середнє значення відповідей більше 4, майже усі твердження мають позитивну відповідь. В другій групі жінок, навпаки, майже усі питання відповідають рівню менше 4, тобто мають негативну відповідь.

Аналіз варіантів відповідей групи №1 жінок показав, що 62% жінок вважають умови свого життя майже чудовими, 51% жінок згодні з тим, що задоволені своїм життям, 40% жінок згодні з тим, що отримали всі важливі речі, які хотіли, 60% жінок майже нічого б не змінили в своєму житті та 56% жінок вважають своє життя близьке до ідеалу. Тоді, як у другій групі жінок

60% відповіли, що не вважають своє життя близьке до ідеалу, 50% жінок не задоволені своїм життям. Також переважна більшість жінок другої групи, жінок не погоджуються з тим, що на даний момент отримали всі важливі речі, які хотіли.

При проведенні кореляційного аналізу по ствердженням зі шкали Дінера та задоволеністю життям проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона у жінок двох груп, варто зазначити, що всі значення $p < 0.001$, що вказує на високу статистичну значимість виявленої кореляції(див. Таблицю 2.3).

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу по ствердженням зі шкали Дінера та задоволеністю життям у жінок

Показник	кореляції (r)	значення
Моє життя близьке до ідеалу в більшості своїй	0.671	< 0.001 (значимий)
Умови мого життя чудові	0.806	< 0.001 (значимий)
Я задоволена своїм життям	-0.800	< 0.001 (значимий)
На даний момент я отримала всі важливі речі, які хотіла	0.788	< 0.001 (значимий)
Якби можна було прожити своє життя заново, я б майже нічого в ній не змінила	0.929	< 0.001 (значимий)

Усі коефіцієнти кореляції вказують на сильну позитивну лінійну залежність між кожним твердженням і задоволеністю життям.

Отже, згідно з отриманими результатами дослідження, здійсненого за допомогою діагностики задоволеності життям за шкалою Дінера (SWLS) та за тестом “задоволеність своїм життям” В. Коулмана, було сформовано дві групи: група №1 - група жінок з високим рівнем задоволеності життям, та група №2 - група жінок з меншим рівнем задоволеності життям. Далі була проведена діагностика копінг-стратегій, діагностика механізмів психологічного захисту(МПЗ) та рівня емоційного інтелекту в перші та другій групах.

Для дослідження особливостей копінг-стратегій була використана методика діагностики способів подолання стресових ситуацій — “копінг-стратегії” Лазаруса. Результати дослідження першої та другої групи жінок на підставі цієї методики представлені в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження особливостей копінг-стратегій першої та другої групи жінок

Копінг-стратегій	Група № 1, сер.значення	Група № 2, сер.значення
Конфронтаційний копінг	87	71
Дистанціювання	54	31
Самоконтроль	54	42
Пошук соціальної підтримки	83	48
Прийняття відповідальності	49	50
Втеча-уникнення	58	98
Планування вирішення проблеми	94	62
Позитивна переоцінка	85	64

І в першій і в другій групі жінок результати досить неоднозначні, що свідчить про взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям та стратегіями поведінки в умовах стресу.

Як бачимо на рисунку 2.3 у жінок першої групи з більшим рівнем задоволеності життям найбільш значимі стратегії поведінки: конфронтаційний копінг (в 1,2 раз більше ніж в другій групі з меншим рівнем задоволеності життям), планування вирішення проблеми (в 1,5 раз більше ніж в другій групі) та пошук соціальної підтримки (в 1,7 раз більше ніж в другій групі), самоконтроль(1,3 раз більше ніж в другій групі)та позитивна переоцінка(1,3 раз більше ніж в другій групі). У жінок з меншим рівнем задоволеності життям, навпаки, домінує стратегія втечі - уникнення(в 1,7 раз більше ніж в першій групі. Також, в обох групах жінок стратегії поведінки прийняття

відповідальності знаходиться майже на однаковому рівні за середніми значеннями, отже майже в рівній мірі використовуються в обох групах.

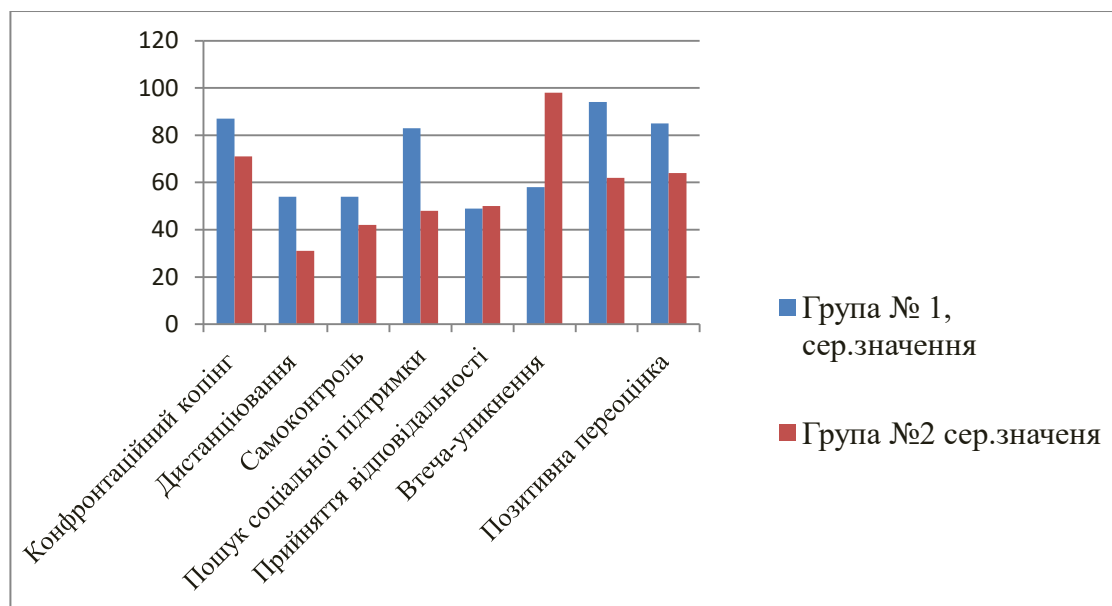


Рис. 2.3. Моделі копінг-поведінки у жінок за рівнем задоволеності життям

Згідно отриманих результатів кореляційного аналізу з рівнем задоволеності життям та долаючою поведінкою проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, було виявлено силу взаємозв'язку з рівнем задоволеності життям та долаючою поведінкою(див. Таблицю 2.5).

Таблиця 2.5

Результатів кореляційного аналізу з рівнем задоволеності життям та копінг-поведінкою

Копінг стратегія	Коефіцієнт кореляції (r)	значення
Конфронтаційний копінг	-0.347	Значиме
Дистанціювання	-0.328	Значиме
Позитивна переоцінка	0.780	Значиме
Пошук соціальної підтримки	-0.790	Значиме
Планування вирішення проблеми	0.818	Значиме
Втеча-уникнення	0.805	Значиме
Прийняття відповідальності	-0.001	Не значиме
Самоконтроль	0.111	Не значиме

Отож, можна сказати, що виявлено кореляцію між рівнем задоволеності життям та долаючою поведінкою для конфронтаційного копіngu та дистанціювання, але не виявили значимої кореляції для самоконтролю та прийняття відповідальності. Тобто, жінки, які більш задоволені своїм життям в стресових ситуаціях можуть вступати в конфронтацію або вони планують вирішення проблеми. Навпроти, жінки менш задоволені своїм життям в стресових ситуаціях можуть або приймати відповідальність або використовувати стратегію втеча- уникнення.

Для дослідження особливостей механізмів психологічного захисту у жінок з різним рівнем задоволеності життям використали методику діагностики типів психологічного захисту Р. Плутчик в адаптації Л. Й. Вассермана (див. Таблицю 2.6).

Таблиця 2.6

Особливості прояву МПЗ у жінок за рівнем задоволеності життям

МПЗ у жінок	Група №1 (сер.значення, %)	Група №2 (сер.значення, %)
Заперечення	57	29
Витіснення	12	16
Регресія	19	37
Компенсація	21	35
Проекція	34	36
Заміщення	11	18
Інтелектуалізація	51	44
Реактивна освіта	22	12

За допомогою результатів діагностики особливостей психологічного захисту виявили розбіжності в вираженості механізмів психологічного захисту між жінками з більшим та меншим рівнем задоволеності життям.

За даними обчислення представленими в Таблиці 2.6 можемо сказати, що в першій групі задоволених життям жінок усі механізми психологічного захисту знаходяться в межах від 22 до 57 балів та переважають такі механізми психологічного захисту, як заперечення та інтелектуалізація. Це свідчить, що особистість заперечує деякі обставини, що викликають тривогу. Як правило, дія цього механізму проявляється у запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, очевидні для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка турбує і може призвести до конфлікту, не сприймається. Також, перевага механізму інтелектуалізації свідчить про те, що опинившись у ситуації конфлікту, людина захищає себе від її негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравмуючу ситуацію.

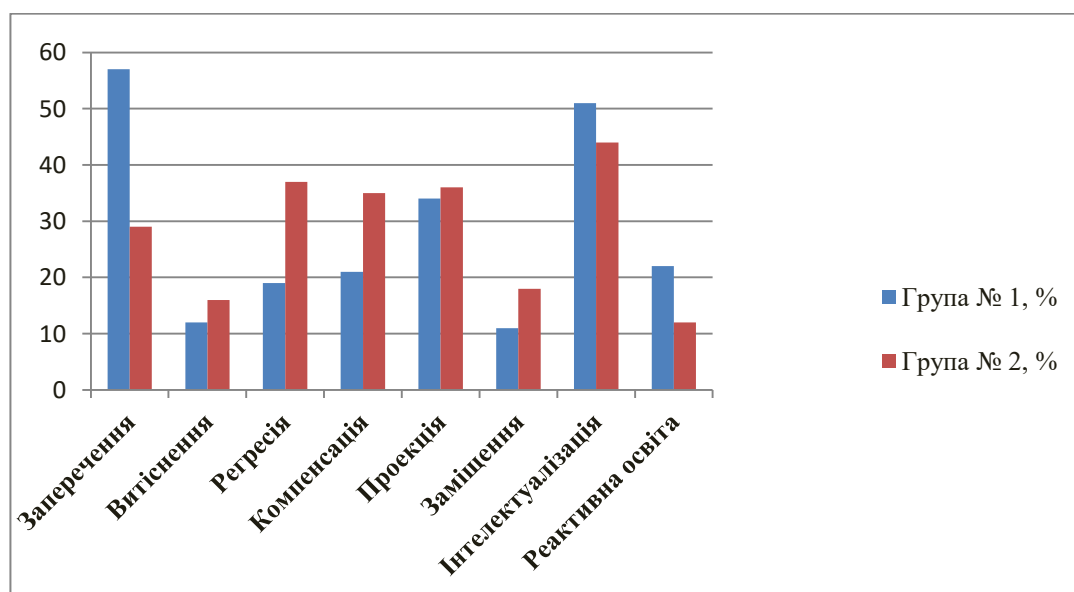


Рис. 2.4. Особливості прояву МПЗ у жінок за рівнем задоволеності життям

В другій групі жінок переважають механізми — регресія та компенсація. Однією з ознак механізму психологічного захисту регресія є форма захисної реакції особистість, що піддається дії фрустраційних чинників, замінює рішення суб'єктивно складніших завдань щодо більш простих і доступних. Щодо механізму психологічного захисту компенсація, можна сказати, що він

проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування чи присвоєння собі властивостей, переваг, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості.

Результати кореляційного аналізу проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, показали силу взаємозв'язку між задоволеністю життям та механізми психологічного захисту (Таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Кореляційного аналіз взаємозв'язку між задоволеністю життям та механізми психологічного захисту

МПЗ у жінок	Коефіцієнт кореляції (r)
Заперечення	-0.167 — не значима
Витіснення	0.109 — не значима
Регресія	0.309 — не значима
Проекція	0.018 — не значима
Заміщення	0.064 — не значима
Інтелектуалізація	-0.134 — не значима
Реактивна освіта	0.030 — не значима
Компенсація	0.655 — значима

Отже, знайдено статистично значиму позитивну кореляцію між рівнем задоволеності життям та механізмом компенсації. В інших випадках кореляція не є статистично значущою.

За результатами тесту на емоційний інтелект за методикою Н. Холла отримали наглядні дані щодо рівня емоційного інтелекту в двох групах жінок (рис. 2.5).

Згідно з даними дослідження, можна сказати, що в групі жінок більш задоволених своїм життям переважає середній рівень емоційного інтелекту. Шкала «емоційна обізнаність» має показники високого рівня, а шкала «само

мотивації» має показник більший за інші показники рівня емоційного інтелекту.

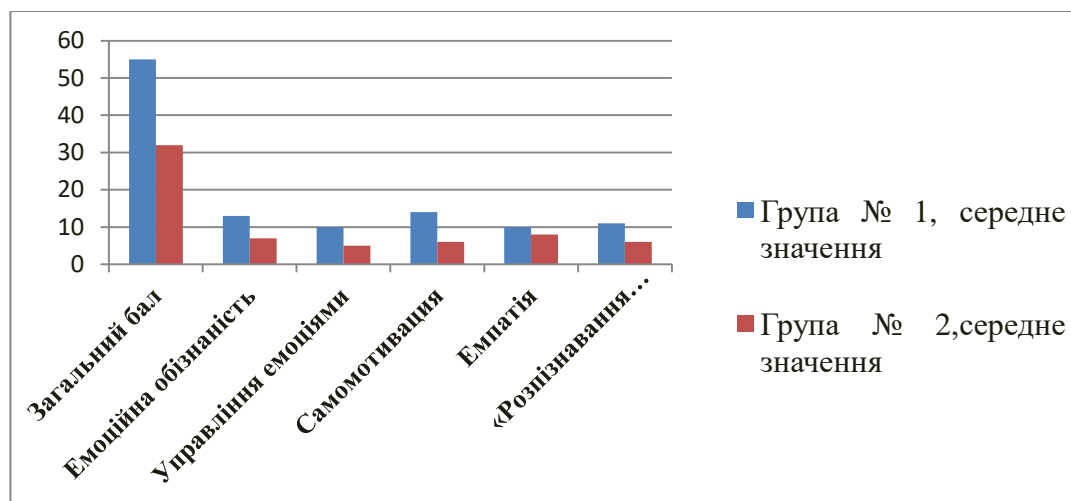


Рис. 2.5. Особливості емоційного інтелекту у жінок за рівнем задоволеності життя

Тобто, це означає, що жінки більш задоволені своїм життям в 1,8 рази більше використовують емоційну обізнаність, в 2,3 рази більше – самотивацію, в 2 рази більше – управління емоціями, в 1,25 раз більше – емпатію та 1,8 раз більше - управління емоціями інших людей ніж група менш задоволених життям жінок. Щодо жінок другої групи можемо сказати, що як загальний бал, так і майже усі шкали мають низький рівень емоційного інтелекту, найвищий показник цієї групи має шкала «емпатії».

Таблиця 2.8

Результати тесту на емоційний інтелект за методикою Н. Холла в двох групах жінок

Емоційний інтелект	Група № 1, сер. значення	Група № 2, сер. значення
Загальний бал	55	32
Емоційна обізнаність	13	7
Управління емоціями	10	5
Емпатія	10	8
Розпізнавання емоцій інших людей	11	6
Самотивація	14	6

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

Результати кореляційного аналізу проведеного за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, показали значення сили зв'язку між задоволеністю життям та емоційним інтелектом у жінок (див. Таблицю 2.9).

За результатами кореляційного аналізу можна сказати, що існує статистично значима негативна кореляція між рівнем задоволеності життям та емоційним інтелектом. Тобто, можна сказати, що рівень емоційно інтелекту впливає на рівень задоволеності життям.

Таблиця 2.9

Кореляційний аналіз сили зв'язку між задоволеністю життям та емоційним інтелектом у жінок

Емоційний інтелект	Коефіцієнт кореляції (r)
Загальний бал	-0.768 висока негативна
Емоційна обізнаність	-0.768 висока негативна
Управління емоціями	-0.781 висока негативна
Самомотивація	-0.785 висока негативна
Емпатія:	-0.494 середня негативна
Розпізнавання емоцій інших людей	-0.562 висока негативна

Отже, за результатами дослідження можна зробити висновок, що жінки, які більш задоволені своїм життям група № 1, демонструють високу оцінку своєї діяльності, вміють розслаблятися і брати на себе відповідальність за своє життя. У порівнянні, жінки з меншим рівнем задоволеності життям група № 2, які ставлять на перше місце увагу до зовнішніх чинників, таких як зовнішній вигляд та соціальний статус, і мають труднощі у взаємодії з партнером. Дослідження показало, що жінки, які більш задоволені життям, ефективніше реагують на стресові ситуації, використовуючи стратегії вирішення проблеми, у той час як менш задоволені життям жінки можуть відбирати стратегію

уникнення. Жінки з вищим рівнем задоволеності життям менше використовують механізми психологічного захисту, такі як компенсація, регресія і проекція, порівняно з іншими. У групі жінок з більшим задоволенням життям переважає середній рівень емоційного інтелекту, з вищими показниками в області емоційної обізнаності та самомотивації. Натомість у жінок з меншим рівнем задоволеності життям переважає низький рівень емоційного інтелекту за всіма шкалами.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне і емпіричне дослідження впливу психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку на рівень їх задоволеності життям. Це виявилось у з'ясуванні сутності феномену задоволеності життям, визначені основних психологічних особливостей жінок раннього дорослого віку, а також впливу цих особливостей на рівень задоволеності життям.

1. Здійснений теоретичний аналіз феномену задоволеності життям дозволив визначити задоволеність життям як такий стан задоволення актуальних потреб особистості (вітальних, психологічних, фізичних та соціальних), що характеризується відповідністю між рівнем домагань і реальними можливостями його досягнення, визначає вимоги до себе й очікуваннями від життя в цілому. Тобто, співвідношення між тим, якою мірою людина задовольняють свої потреби і тим, як вона витрачає свої життєві ресурси на реалізацію цих потреб, концентрується в тому, як люди відчують та оцінюють свою задоволеність життям. Отже, задоволеність життям - це оцінка будь-яких умов життя, що ґрунтується на порівнянні між прагненнями людини та їх практичними досягненнями.

2. Проаналізовано особливості прояву чинників формування задоволеності життям. Серед основних детермінант, що впливають на формування задоволеності чи незадоволеності життям, є: засвоєні гендерні норми та статево-рольова соціалізація, за допомогою яких жінками засвоюються історично сформовані моделі статевої поведінки і феміністичні стандарти; соціальна та професійна активність, що впливає на рівень психологічного комфорту і виникнення рольових конфліктів; сформовані копінг-стратегії у подоланні стресу, які виступають, в тому числі, компенсаторним механізмом у способах досягнення задоволеності життям. Визначено, що у формуванні задоволеності життям у жінок більше факторів, але процес складніший

порівняно з чоловіками. Жінки мають більше компенсаторних факторів, але існують асиметрії в політиці, зайнятості та установках, що впливають на їх задоволення від життя.

3. Охарактеризовано психологічні особливості жінок віку раннього дорослого віку. Визначено, що період ранньої дорослості характеризується збагаченням психологічного і соціального досвіду, набуттям соціальних ролей, отриманням повної юридичної та економічної відповідальності за власне життя. Для жінок період ранньої дорослості є найактивнішим періодом для розвитку та становлення особистості, її самовизначення та самоусвідомлення. У жінок будується прагнення соціально-психологічної зрілості, показниками якої є вміння відстоювати свої позиції, говорити правду, поєднувати власні вміння до комунікацій з вимогами і нормами поведінки в суспільстві, вміння розв'язувати конфліктні ситуації. Подолання кризи ранньої дорослості підводить жінку до перегляду життєвих смислів, підвищення самоконтролю, корекції умов і цілей життя, осмислення свого нового «Я». Тобто, в даний період у жінок будується власний образ життя та відбувається засвоєння нею нових соціальних і професійних ролей.

4. Емпірично досліджено вплив психологічних властивостей особистості, на рівень задоволеності життям. За допомогою методів психологічної діагностики визначено загальний рівень задоволеності життям, а також особливості копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та емоційного інтелекту у жінок ранньої дорослості. Виявлено, що жінки, які відчують значущість своєї діяльності та мають здорові комунікативні навички, переважно задоволені життям. Жінки, які менше задоволені життям, частіше зосереджуються на соціальному визнанні та мають складнощі у відносинах. Також показано, що задоволені життям жінки ефективніше реагують на стрес та вирішують проблеми. Виявлено зв'язок між задоволеністю життям і механізмами психологічного захисту. Дослідження підтвердило, що психологічні особливості, такі як самооцінка і стресостійкість, значно впливають на загальний стан задоволеності життям у жінок ранньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан -ЛТД», 2015. 110 с.
2. Віговська О.О. Якість життя особистості. *Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології*. 2013. №2. 161с.
3. Гаврилюк С. С. Особливості становлення образу «я» жінок у період ранньої дорослості. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2019. № 16. С. 17–19.
4. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Критерії та принципи розумної організації життя . *Розумна організація життя особистості : Наукова думка*. Київ, 1989. С. 88-104.
5. Галян А. Копінг-стратегії як чинник адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. Вип.16. С. 22-26.
6. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя у літніх чоловіків та жінок . *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "психологічні науки"*. Херсон. Вип. 1. Том 1. 2014. С. 154–159.
7. Дубінка М. М. «Я - концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позиції Р. Бернса. *Наукові записки. Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Серія «педагогічні науки»*. 2022. Вип. 205. С. 94-99.
8. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 191–202.
9. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2018. 227 с.

10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації . Актуальні проблеми психології: *Збірник наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том I: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 55. С. 23-30.
11. Каргіна Н.В., Цибух Л.М., Мельничук І.В Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівне задоволеності життям. *Психологія особистості*. 2020. № 16. С.140-144.
12. Максименко С.Д. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / гол. Максименко С.Д. Житомир: ЖДУ. Том VII: *Екологічна психологія*.2018. Вип. 45. С. 120-129
13. Мукашевич М., Корпач К.: Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Український науковий журнал Освіта регіону*. 2011. № 3.
14. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
15. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа. 2003. 126 с.
16. Похлестова, О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості . *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Кривий Ріг. 2019. С.291–299.
17. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології: збірник. наукових праць*. 2016. № 2. 10с.
18. Ткачук Т. Гендерні особливості копінг – поведінки чоловіків та жінок . *Психологія* . Том 42. Вип. 1. 2019. С. 181-188.
19. Хорнер М. До порозуміння конфліктів у жінок. *Психологія жінки*. Видавництво Єльського університету. 1987. С. 165-184.

20. Щербатюк Б.А. Задоволеність життям як проблема психологічного дослідження . *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Вип. 28. 263с.
21. Яновська С. Г. Психологічні особливості уявлення про жадібність та жадібну людину . *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. 2016. № 59. С. 55-58.
22. Argyle M. Happiness as a function of personality and social encounters / M. Argyle, M. Martin, J. Crossland. *Recent advances in social psychology: an international perspective*; ed. by J. Forgas, J. Innes. North-Holland: Elsevier, 116 P.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест “задоволеність життям” Коулмана

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

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

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

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

Шкала задоволеності життям Дінера

Інструкція:

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

1. Моя життя близька до ідеалу в більшості своїй.
2. Умови мого життя чудові.
3. Я задоволений (а) своїм життям.
4. На даний момент я отримав (ла) всі важливі речі, які хотів (ла).
5. Якщо б я можна було прожити своє життя заново, я б майже нічого в ньому не змінив (ла).

Варіанти відповідей:

- 1 - повністю не згоден;
- 2 - не згоден;
- 3 - майже не згоден;
- 4 - ні те, ні інше (ні згоден, ні не згоден);
- 5 - майже згоден;
- 6 – згоден;
- 7 - повністю згоден.

Додаток В

Опитувальник “копінг-стратегії” Лазаруса

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

Таблиця В.1

	Опинившись у скрутній ситуації, я ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці				
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне - робити хоч що-небудь.				
3	... намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку				
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
5	... критикував і докоряв собі				
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є				
7	... сподівався на диво				
8	... упокорювався з долею: буває, що мені не щастить				
9	... поведився, ніби нічого не сталося				
10	... намагався не показувати своїх почуттів				
11	... намагався побачити у ситуації щось позитивне				
12	... спав більше, ніж звичайно				
13	... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми				
14	... шукав співчуття та розуміння у когось-небудь				
15	... у мені виникла потреба виразити себе творчо				
16	... намагався забути все це				
17	... звертався за допомогою до фахівців				
18	... змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік				

Продовження таблиці В. 1

19	... вибачався чи намагався все загладити				
20	... становив план дії				
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
22	... розумів, що сам викликав цю проблему				
23	... набирался досвіду у цій ситуації				
24	... говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації				
25	... намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками				
26	... ризикував відчайдушно				
27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву				
28	... знаходив нову віру у щось				
29	... знову відкривав для себе щось важливе				
30	... щось змінював так, що все налагоджувалося				
31	... загалом уникав спілкування з людьми				
32	... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись				
33	... питав поради у родича чи друга, яких поважав				
34	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи				
35	... відмовлявся сприймати це надто серйозно				
36	... говорив про те, що я відчуваю				
37	...стояв на своєму і боровся за те, чого хотів				
38	... зганяв це на інших людях				
39	... мав минулий досвід - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації				
40	... знав, що треба робити і подвоїв свої зусилля, щоби все налагодити				
41	... відмовлявся вірити, що це справді сталося				

Продовження таблиці В. 1

42	... я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому				
43	... знаходив кілька інших способів вирішення проблеми				
44	... намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах				
45	... щось змінював у собі				
46	... хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося				
47	... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися				
48	... молився				
49	.. прокручував в умі, що мені сказати чи зробити				
50	... думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати її				

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

Ключ:

Конфронтаційний копінг - пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування рішення проблеми - пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15,18,23,28,29,45.

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

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

Тестовий матеріал

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

19. Я мене погана пам'ять на обличчя.
20. Коли мене відкидають, у мене з'являються думки про самогубство.
21. Коли я чую сальність, то дуже ніяковію.
22. Я завжди бачу світлу сторону речей.
23. Я ненавиджу злобних людей.
24. Мені важко позбутися від чого-небудь, що належить мені.
25. Я насилу запам'ятовую імена.
26. У мене схильність до зайвої імпульсивності.
27. Люди, які домагаються свого криком і криками, викликають у мене огиду.
28. Я вільний від забобонів.
29. Мені вкрай необхідно, щоб люди говорили мені про мою сексуальну привабливість.
30. Коли я збираюся в поїздку, то планую кожну деталь заздалегідь.
31. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала весь світ.
32. Порнографія огидна.
33. Коли я чимось засмучений(а), то багато їм.
34. Люди мені ніколи не набридають.
35. Багато чого з свого дитинства я не можу згадати.
36. Коли я збираюся у відпустку, то зазвичай беру з собою роботу.
37. У своїх фантазіях я здійснюю великі вчинки.
38. Здебільшого люди дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.
39. Дотик до чого-небудь слизького, викликає у мене огиду.
40. Якщо хто-небудь набридає мені, я не кажу йому це, а прагну висловити своє невдоволення кому-небудь іншому.
41. Я вважаю, що люди образять Вас, якщо ви не будете обережні.
42. Мені потрібно багато часу, щоб розгледіти погані якості в інших людях.
43. Я ніколи не хвилююся, коли чую про яку-небудь трагедії.
44. У суперечці я зазвичай більш логічний, ніж інша людина.

45. Мені абсолютно необхідно чути компліменти.
46. Безладність огидна.
47. Коду я веду машину, у мене іноді з'являється сильне бажання штовхнути іншу машину.
48. Іноді, коли у мене що-небудь не виходить, я злюся.
49. Коли я бачу когось в крові, це мене майже не турбує.
50. У мене псується настрій і я дратуюся, коли на мене не звертають уваги.
51. Люди кажуть мені, що я всьому вірю.
52. Я ношу одяг, що приховує мої недоліки.
53. Мені дуже важко користуватися непристойними словами.
54. Мені здається, я багато сперечаюся з людьми.
55. Мене відштовхує від людей те, що вони нещирі.
56. Люди кажуть мені, що я занадто неупереджений(а) у всьому.
57. Я знаю, що мої моральні стандарти вищі, ніж у більшості інших людей.
58. Коли я не можу впоратися з чим-небудь, я готовий заплакати.
59. Мені здається, що я не можу висловлювати свої емоції.
60. Коли хто-небудь штовхає мене, я приходжу в лютю.
61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.
62. Я дуже рідко відчуваю почуття прихильності.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я багато колекціоную.
65. Я працюю більш завзято, ніж більшість людей, для того щоб домогтися результатів у галузі, яка мене цікавить.
66. Звуки дитячого плачу не турбують мене.
67. Я буваю такий сердитий, що мені хочеться троцити все навколо.
68. Я завжди оптимістичний(а).
69. Я багато брешу.
70. Я більше прив'язаний(а) до самого процесу роботи, ніж до відносин, які складаються навколо неї.

71. В основному люди нестерпні.
72. Я б ні за що не пішов на фільм, в якому занадто багато сексуальних сцен.
73. Мене дратує те, що людям не можна довіряти.
74. Я буду робити все, щоб справити хороше враження.
75. Я не розумію деяких своїх вчинків.
76. Я через силу дивлюсь кінокартини, в яких багато насильства.
77. Я думаю, що ситуація в світі набагато краще, ніж думає більшість людей.
78. Коли у мене невдача, я не можу приховати поганого настрою.
79. Те, як люди одягаються зараз на пляжі, непристойно.
80. Я не дозволяю своїм емоціям захоплювати мене.
81. Я завжди планую найгірше, щоб не бути захопленим(ю) зненацька.
82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б опинитися в моєму становищі.
83. Колись я був такий сердитий, що сильно саднув по чомусь і випадково поранив себе.
84. Я відчуваю огиду, коли стикаюся з людьми низького морального рівня.
85. Я майже нічого не пам'ятаю про свої перші роки в школі.
86. Коли я засмучений, я мимоволі роблю як дитина.
87. Я віддаю перевагу більше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Мені здається, що я не зміг закінчити нічого з того, що почав.
89. Коли чую про жорстокості, це не чіпає мене.
90. У моїй родині майже ніколи не суперечать один одному.
91. Я багато кричу на людей.
92. Ненавиджу людей, які топчуть інших, щоб просунути вперед.
93. Коду засмучений(а), я часто напиваються.
94. Я щасливий, що у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
95. Коли що-небудь засмучує мене, я сплю більше, ніж зазвичай.

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

97. Я говорю багато непристойних слів.

Бланк для реєстрації відповідей являє собою ґрати, у яких по вертикалях відповідають номери тверджень, а горизонталях шкали, відповідні 8 вимірюваним захисним механізмам: А - заперечення, В - витіснення, С - регресія, D - Компенсація, Е - проєкція, F - заміщення, G - інтелектуалізація, Н - реактивне освіту. Відповіді фіксуються наступним чином: Ні - навпроти відповідного номера твердження робиться відмітка в крайній лівій графі; Так — відмітка робиться в одну з колонок праворуч, яка виділена окремим кольором. Час заповнення опитувальника становить від 15 до 20 хвилин.

Результати обчислюються за допомогою бланку відповідей, що служить і ключем. Зараховуються лише позитивні відповіді, які порівнюються з нормативними значеннями. Отриманий "сірий" бал вказує на позицію у стандартизованій вибірці. Ці дані інтерпретуються відповідно до видів механізмів психологічного захисту.

Тест на емоційний інтелект (методика Н. Холла)

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

Текст опитувальника Н. Холла

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

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

Ключ до методики Н. Холла:

- 1) Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- 2) Шкала «Управління емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- 3) Шкала «Самомотивація» - 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.