

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ РАДОСТІ ЖИТТЯ В ОСІБ З РІЗНИМ  
РІВНЕМ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Марина СІЗОВА

Керівник: к.психол.н., доцент Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент д.психол.н, професор Віталія ШЕБАНОВА

Херсон 2021

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАДОСТІ ЖИТТЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	6
1.1. Задоволення життям як молодосліджений феномен.....	6
1.2. Психологічний аналіз чинників, що впливають на формування радості життя.....	10
1.3. Психологічні характеристики професійної самореалізації .....	12
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАДОСТІ ЖИТТЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	17
2.1. Характеристика вибірки дослідження, методів та методик дослідження категорії радості життя та професійної самореалізації....	17
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження образу суб'єктивного переживання радості життя та професійної реалізації...	20
Висновки до другого розділу.....	32
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
ДОДАТКИ.....	37
Додаток А «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	37

## ВСТУП

### **Актуальність проблеми.**

Сучасний інформаційний, політичний, економічний та суспільний простір демонструє найактивніший інтерес до питання благополуччя людини. Але благополуччя розглядається в першу чергу не фізичне, а психологічне, відчуття щастя, дефіцит якого дуже гостро відчувається у сучасному українському суспільстві. Різноманітні дослідження феномену задоволення життям, зроблені останнім часом філософами, соціологами, психологами, свідчать про актуальність теми. Для того щоб зрозуміти феномен «радість життя» треба враховувати, що «радість» – це емоційний бік щастя, а «задоволення» – когнітивний.

Аналізуючи підходи до визначення категорії задоволення життям (щастя), науковці досліджують сферу станів, переживань, думок. З точки зору класичної психології суб'єктивні переживання людини, у тому числі радості життя, є елементом внутрішнього світу та можуть бути виключно суб'єктивними. Категорія переживання з позиції системно-структурного підходу (Б. Ананьєв, Б. Ломов, В. Слободчиков, Б. Теплов й ін.) вивчається як форма вияву ставлення до ситуації, як цілісний психічний акт. На основі суб'єктивно-діяльнісного підходу у психології переживання психологічного благополуччя (радісті життя) розкрито з точки зору значущих подій та вчинків (Ф. Василюк, Л. Виготський, С. Рубінштейн, М. Чіксентміхайї). Але найбільший вклад у дослідження феномену радості життя привнесли гуманістичній і екзистенціальній підходи. З їх позиції суб'єктивне благополуччя та радість життя розкривається через прояви функціонування особистості (Е. Дінер, К. Роджерс, М. Селігман, та ін.), як відчуття позитивних емоційних (Н. Батурін, П. Брукнер, Е. Дінер, Р. Шаміонов та ін.), як когнітивна оцінка власного життя (М. Аргайл, К. Ріфф, М. Мартін, Р. Мей, В. Франкл та ін.).

Водночас, розуміння чинників задоволення життям людиною є достатньо обмеженим у емпіричному напрямі, особливо це стосується

професійної реалізації особистості. Саме така актуальність цього питання й обумовила вибір нашої кваліфікаційної роботи.

**Мета дослідження:** здійснити теоретико - емпіричне дослідження радості життя у осіб з різним рівнем їх професійної самореалізації.

**Завдання:**

1. Порівняти та узагальнити теоретичні уявлення про суб'єктивне переживання радості життя як психологічний феномен; виділити його когнітивні, емоційні та поведінкові складові;
2. Виокремити чинники, які впливають та формують відчуття радості життя;
3. Емпірично встановити особливості зв'язку радості життя у осіб з різним рівнем професійної самореалізації.

**Об'єкт дослідження:** радість життя як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** суб'єктивне відчуття радості життя у осіб з різним рівнем професійної реалізації.

**Методи та методики дослідження:** для реалізації поставлених завдань, було використано наступний комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, класифікація та систематизація літературних джерел з проблеми дослідження категорії «радість життя»; емпіричні: тестування, опитування з використанням методик: шкала задоволеності життям (запропонована Е. Diener, адаптована Д. О. Леонтєвим і Є. М. Осінім); особистісний опитувальник «Шкала екзистенції» (розроблений А. Ленгле); методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (Є. Гаврилова); якісний та кількісний аналіз результатів з використанням математичних методів обробки даних (кореляційний аналіз Пірсона).

**Практичне значення роботи** визначається тим, що результати дослідження можуть бути використані в консультативній роботі у виборі професії, для розробки програм психологічної корекції типу та виду професійної самореалізації, оптимізації відчуття радості життя незалежно від

рівня професійної реалізації.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження пройшли обговорення на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології ХДУ (протокол № 4 від 09.04.2021р.).

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, 2-х розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАДОСТІ ЖИТТЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

### 1.1. Задоволення життям як малодосліджений феномен

Аналізуючи сучасні наукові джерела проблематики «радості життя» ми визначаємо наявність тотожних понять, які іноді використовують як синоніми. До таких відносять: психологічне благополуччя, щастя, життєрадісність, якість життя, тощо. Надамо короткий аналіз цих психологічних категорій.

Близьким до поняття «радість життя» є філософське поняття «*щастя*» (від грецьк. *eudemonia* – блаженство, щастя) у суто філософському тлумаченні ототожнюють з поняттям «евдемонізм» - етичним напрямом, що трактує щастя, блаженство як мотив і мету всіх людських прагнень [8, с. 39]. Щастя з самого початку існування цивілізації вивчалось філософією та етикою, при цьому виділилися дві основні течії:

Загалом, психологічне визначення досліджуваного феномену пов'язане з розумінням його як відчуття повноти буття, радості та задоволеності життям, що лежать в основі оптимального, здорового й ефективного функціонування особистості. Таке поєднання відчуття щастя та радості, задоволення життям ми знаходимо у працях англійського дослідника М. Аргайл, який узагальнив емпіричні дослідження багатьох вчених дає визначення поняттю «щастя». На його думку, щастя – це і є переживання радості, тобто це є єдиний фактор життєвого досвіду людини. Автор пропонує розглядати щастя спираючись на три незалежних фактори: задоволеність життям, позитивні емоції і відсутність негативних емоцій. Таким чином, М. Аргайл визначає й компоненти: радість життя – це емоційний компонент щастя, а задоволеність життям – когнітивний (так би мовити рефлексивна оцінка) [3].

В силу багатозначності «щастя» в психологічних дослідженнях частіше використовується термін *задоволеність життям* (life satisfaction), а також суб'єктивний рівень власного благополуччя (subjective well-being). Згідно поглядів М.Аргайла благополуччя відображає емоційно-оцінне ставлення особистості до себе, оточення та соціальної ситуації, і з цієї позиції визначає спрямованість своєї поведінки. Суб'єктивне благополуччя виражає ставлення людини до життя і процесів, що мають важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності. На ранніх етапах вивчення афективної складової суб'єктивного благополуччя особлива увага приділялась проблемним емоціям, зокрема депресії і стану неспокою. У подальших дослідженнях акцент змістився на позитивні стани людей [3, с.147].

Категорія «суб'єктивне благополуччя» складається з когнітивного (суб'єктивна оцінка людиною різних аспектів свого життя) та емоційного (позитивне чи негативне забарвлення подій життя) компонентів. На думку прихильників ціннісного підходу, суб'єктивне благополуччя – це, перш за все, ціннісне ставлення до різних сторін життя, а представники цільового підходу визначають суб'єктивне благополуччя як орієнтир на кінцеву мету, на її досягнення. Таким чином, психологічні концепції суб'єктивного благополуччя ґрунтуються на відповідності актуальних потреб можливостям людини щодо їх задоволення. При високому рівні домагань, але низькому рівні можливостей їх задоволення людина відчуває суб'єктивне неблагополуччя на основі власної самооцінки [6; 18; 22].

Широкого визнання у західній психології отримала концепція суб'єктивного благополуччя розроблена Е. Дінером і його колегами. За їх визначенням, «задоволеність життям» розглядається як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, при цьому він не поєднується з афективними компонентами. Задоволеність життям людина визначає як підсумкову оцінку реального життя. Такий аналіз, узагальнення вона здійснює через призму своїх суб'єктивних стандартів, які в свою чергу,

формується самостійно та трансформуються під впливом соціального оточення. Загальний рівень задоволеності життям в кожен конкретний момент часу – це ступінь розбіжності між життєвою реальністю і особистими стереотипами «хорошого життя» [23. С.276].

Відома українська науковець Т. Титаренко висловлює свої думки з приводу багатозначних поглядів на феномен щастя та його складові. Вона пояснює таку розгалуженість поняття тим, що «щастя» відображає етнокультурні особливості того чи того народу, є ідеалом буття, має відмінності індивідуальному рівні. За її твердженням, розуміння щастя є «багатограним, сповненим безліччю смислів, і відображає культурні, психологічні, економічні та соціальні доміанти, наявні у тому чи тому соціумі» [18].

Сучасні українські дослідниці Л. Гавришак та З. Борисенко у своїй статті «Щастя як психологічна категорія» пропонують категорію щастя розмежовувати з задоволеністю життям і приходять до висновку, що щастя є комплексним творенням психіки людини, яке зумовлене внутрішніми фізіологічними процесами та зовнішніми, соціально-економічними, культурними та іншими умовами. В результаті цих поєднань відчуття щастя проходить через призму особистості, тобто визначається особистісним змістом [8, с.40].

Щодо визначення власне поняття «радість життя» науковці мають різні погляди. Наприклад, на думку російського вченого, одного з перших, хто надав філософсько-психологічний аналіз категорії «щастя» В. Татаркевича, щастя – це постійна й обґрунтована радість життя, його умовам, наповненістю, досягненням та реалізації власних можливостей. За визначенням автора, категорія «радість життя» повністю обумовлює щастя або нещастя кожної людини [17, с. 69].

Згідно теорії адаптації, радість життя визначається людиною, коли порівнюють теперішній стан зі своїм власним минулим. Як тільки відбувається важлива подія у житті індивіда, то відчуття, поріг радості життя



змінюється у позитивний або негативний бік залежно від того, яка це була подія. Але з часом рівень, суб'єктивне відчуття радості життя повертається приблизно на той самий рівень. Таким чином, значущі, важливі події в житті людини сильно впливають на суб'єктивне відображення радості життя, але цей вплив короткочасний. Після важливої події вступає в силу закон адаптації та пристосування до певного рівня відчуттів, адже людина не може тривалий час випробовувати високий ступінь будь-яких емоцій та почуттів. Таким чином показник відчуттів (у тому числі і суб'єктивне переживання радості життя) повертається на свій початковий рівень. Це було встановлено N. Hayes, J. Stephen, які дослідили цей феномен у лонгітюдному дослідженні і назвали його «динамічною рівновагою суб'єктивного благополуччя» [25, с. 731-739].

З погляду Р. Шаміонова та М. Григор'євої, радість життя це складне, соціально-психологічне утворення, яке весь час у динаміці. Суб'єктивне відчуття радості життя утворюється на основі інтеграції когнітивних і емоціонально-вольових процесів. Динаміка цих процесів характеризується суб'єктивним емоційно-оцінним ставленням і має спонукальну силу. Таким чином, поєднання когніцій, емоцій та вольових зусиль щодо переживання радості життя сприяє діям, плануванню стратегій, управлінню внутрішніми і зовнішніми мотивами [22, с. 21].

На думку, Н. Паніної радість життя – це найбільш стійкий показник психологічного стану людини і має прояв у ставленні до життя в цілому, характеризує загальний стан психічної стійкості до стресогенних впливів. Авторка пропонує розглядати радість життя як крапку на шкалі «оптимізм – песимізм», де напрям буде задавати і відчуття радості життя. [15, с. 127].

Відомий дослідник суб'єктивного благополуччя людини Е. Дінер визначає радість життя як складник суб'єктивного благополуччя. А психологічне благополуччя він пропонує розглядати як феномен, що має прояв у емоційній реакції людей на значущі події, їх задоволеністю окремими сферами життя, та в судженнях про своє життя в цілому [24, с. 578].

Таким чином здійснивши аналіз суміжних до категорії «радість життя» понять, ми можемо прийти до висновку, що ряд вчених розглядають його як складову та чинник суб'єктивного благополуччя, деякі вчені ототожнюють його з щастям, а деякі виокремлюють його у самостійну дефініцію.

## **1.2. Психологічний аналіз чинників, що впливають на формування радості життя**

Аналіз сучасної наукової літератури з визначення чинників, що обумовлюють радість життя людини виявив достатньо широкий спектр класифікацій. Таке розгалуження ми пояснюємо тим, що автори вкладають різний зміст у поняття радість життя (дивись пункт 1.1 нашої роботи). Зупинимось на деяких класифікаціях чинників. Усі чинники, які впливають на радість життя ми умовно класифікуємо на дві групи – внутрішні і зовнішні. Кожна з цих груп, у свою чергу, складається з кількох підгруп.

Перша група – внутрішні чинники пропонує Н. Андрєєнкова:

1. *Соціально-психологічні* – характер та риси особистості. Найчастіше в емпіричних дослідженнях висвітлювався зв'язок радості життя та таких характеристик особистості, як нейротизм та екстравертизм, рівень оптимізму, відкритості тощо.
2. *Соціально-демографічні* – стать, вік, соціально-економічні (наявність роботи, рівень освіти), ситуаційні, життєві обставини, сімейний стан, рівень фізичного та психічного здоров'я, [1, с. 189]).

Друга група – це зовнішні чинники (людина у соціумі). До цієї групи відносять: соціальне оточення, соціальні зв'язки, політичні і приватні свободи, загальний економічний стан країни, екологічні фактори.

Російський соціолог Є. Балацький на основі своїх емпіричних досліджень виділяє 11 чинників, що визначають радість життя [5, с. 43-52]:

1. Особистісна та сімейна безпека – відсутність злочинності, криміналізації суспільства, мінімізація техногенних катастроф тощо.

2. Матеріальне становище – наявність необхідних для задоволення матеріальних потреб житла, їжі, можливість забезпечити собі та своїй сім'ї освіту та медичне обслуговування.
3. Сімейне благополуччя – гармонійні стосунки з членами родини, повага та любов.
4. Досягнення поставлених цілей – можливість для реалізації потенціалу соціальної мобільності.
5. Творча самореалізація – можливість самовираження на роботі та поза її межами.
6. Ефективний відпочинок – наявність вільного часу та способів його ефективного використання, доступ до культурних цінностей.
7. Соціальний статус – престижна професія, посада, наявність кваліфікаційних ступенів та звань, нагород тощо.
8. Ефективні неформальні соціальні контакти – дружба, спілкування, взаєморозуміння, секс та ін.
9. Соціальна стабільність, упевненість у майбутньому – відсутність соціальних та політичних потрясінь.
10. Комфортне середовище існування – безпечна екологія, розвинена соціальна інфраструктура тощо.
11. Міцне здоров'я – відсутність хронічних хвороб, серйозних і фатальних травм.

Проаналізувавши зазначені чинники, можемо зробити висновок, що Є. Балацький виділяє переважно зовнішні чинники, які впливають на людину, а тим самим і на її суб'єктивне відчуття радості життя. Ураховуючи те, що ми тлумачимо радість життя не з позиції соціології, а з позиції психології, отже, акцент робимо не на зовнішніх чинниках, а на внутрішніх. Зовнішні чинники майже не піддаються корекційному впливу і не залежать від намагань людини.

У своєму дослідженні ми спирались на класифікацію Н. Андрєєнкової, яка запропонувала шість чинників, які впливають на рівень відчуття радості

життя. Перший чинник – це суб'єктивна оцінка стану здоров'я. цей чинник визначає наскільки людина вважає себе здоровою та здатною до задоволення своїх потреб без сторонньої допомоги (враховуючи відсутність хронічних хвороб та тяжких тілесних ушкоджень). На думку Н. Андрєєнкової, цей чинник є визначальним у суб'єктивному відображенні людиною категорії «радість життя». Другий чинник – рівень доходів, але авторка акцентує увагу на тому, що людина сама визначає цей рівень і він не завжди співпадає з загальноприйнятим рівнем фінансування (для деяких людей невеликий рівень доходів сприймається як цілком достатній). Третій чинник – рівень освіти. Тут існує прямий кореляційний зв'язок: чим вищий рівень освіти, тим вищим є рівень радості життя [1, с. 189].

Аналіз чинників радості життя дозволив нам виокремити таку мало досліджену характеристику радості життя як професійна самореалізація. Професійна самореалізація – це інтегративний показник задоволення рівнем доходів, соціальної стабільності, соціальним статусом, упевненості у майбутньому, творчою самореалізацією тощо.

### **1.3. Психологічні характеристики професійної самореалізації**

В сучасних наукових публікаціях відмічено збільшення дослідницького інтересу до проблеми самореалізації особистості. Питання самореалізації особистості залишається недостатня визначеним, його межі чітко не окреслені, існують різні розуміння цього феномену. Ускладнює процес вивчення самореалізації особистості те, що її неможливо спостерігати об'єктивно, а лише ми можемо констатувати її ефекти та результати, які відображені у психіці суб'єкта. Отже, питання самореалізації має багатофункціональний характер. Що стосується професійної самореалізації особистості, то це питання є дуже актуальним на часі. Самореалізація у професії є питанням, яке тісно пов'язано із конкретною соціальною ситуацією певного часу та простору.

Самореалізація відноситься до групи найбільш важливих для

визначення психологічного благополуччя людини, так як в процесі та за результатом самореалізації, індивід будує своє життя відносно своїх цілей, бажань, цінностей. І тут основними сферами життя, де індивід може себе реалізувати є професійна сфера та сімейна. Саме реалізація у цих сферах надає людині відчуття задоволеності життям, її наповненості та змісту. Мета нашого дослідження – дослідити вплив професійної реалізації на відчуття задоволеності життям. Зупинимось на професійній самореалізації більш детально.

О. Артемова розглядає професійну самореалізацію як процес соціалізації, що має два рівні: репродуктивний і творчий. На першому (репродуктивному) рівні індивід ігнорує ті потреби, цінності та мотиви, які б спрямували його на професійну перспективу через опанування новими знаннями, навичками та сприяли б вирішувати нові професійні завдання. На другому (творчому) рівні індивід реалізує накопичений інтелектуальний потенціал та досвід у межах професійного зростання. Відбувається подальше формування професійної майстерності й компетентності. Успішну професійну самореалізацію людини визначають за критерієм кар'єрного зростання. Цей критерій включає високий рівень компетентності в обраній професії, бажання індивіда виконувати більш складну і відповідальну роботу, обіймати нові посади внаслідок розвитку та вдосконалення професіоналізму [4].

Російська дослідниця Є. Федосенко виокремлює найголовніші детермінантами професійної самореалізації. На її думку, є об'єктивні й суб'єктивні умови життя та професійної діяльності фахівця. Ці умови прямо впливають характеристики професійної самореалізації особистості. До об'єктивних умов відносять: соціальну компоненту (суспільний статус, матеріальне становище і стимулювання праці, адекватна соціальна політика держави, побутові умови) і практичну компоненту (рівень організації праці, склад колективу). До суб'єктивних умов авторка відносить: ставлення фахівця до професії, уявлення про себе та про своє місце як професіонала,

бажання та здійснення потреби у професійній реалізації, креативний й творчий підхід до своєї справи, психологічне самопочуття та комфортність на роботі [20].

Як підсумок розуміння професійної самореалізації та її складових, ми будемо спиратися на думку Н.Твердохлебової, яка розглядає професійну самореалізацію як сукупність прояву індивідуальних особистісно-професійних якостей і властивостей фахівця. Наявність та розвиток цих якостей дозволяє індивіду відтворити свою сутність у практичній та професійній діяльності [19, с.207].

Розглядаючи зміст та структуру професійної реалізації особистості ми не можемо не торкнутися важливих ідей К. Абульханової – Славської, яка досліджувала проблеми професійної та особистісної самореалізації щодо стратегії життєвого шляху як основної форми розвитку особистісних властивостей людини. Авторка пише про те, що упродовж життя людина неодноразово змінює своє ролі, статуси, види діяльності, що призводить до змін структурних компонентів її особистісної організації: здібностей і потенцій (те, що людина може), спрямованості та відносин (те, що людина хоче) та її характеру як програми реалізації своїх можливостей (що людина є) [2, с. 44].

У своєму дисертаційному дослідженні В. Гупаловська визначила рівні професійної самореалізації особистості та зазначила їх вплив на суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям людини. Низький рівень професійної самореалізації має прояв у відсутності прагнення до виявлення і розкриття свого потенціалу; людина здатна реалізовувати лише ті якості, які яскраво виражені, вона не докладає вольових зусиль. Такі індивіди мають недостатню активність та низький рівень усвідомленості життєвої позиції, характеризуються низьким рівнем саморефлексії, саморегуляції, рівень домагань обмежений гедоністичними потребами. Середній рівень професійної самореалізації індивіда характеризується проявом ситуативних потреб і мотивів. Виявлення й прояв можливостей носять хаотичний,

нестійкий характер, залежать від оцінки оточуючих. Така особистість здатна прикладати вольових зусиль для реалізації поставлених цілей, здатна до рефлексії, проте труднощі, які виникають у професійній діяльності викликають порушення у саморегуляції, коливанні самооцінки. Високий рівень професійної самореалізації характеризується стійким прагненням до виявлення й прояву власних сил і можливостей, активність, наполегливість у досягненні поставлених цілей, докладання вольових зусиль та здатність до саморефлексії, саморегуляції, адекватності самооцінки. Все це забезпечує відчуття свободи, прийняття відповідальності за свій життєвий шлях, за виборі діяльності для реалізації можливостей. Як результат такого прийняття та високого ступеня професійної самореалізації, людина відчуває задоволення власним життям [9, с.60].

Російська дослідниця Є.О. Гаврілова, авторка методики «Тип та рівень професійної самореалізації», зазначає, що професійна самореалізація особистості – це високий професіоналізм, успішність професійного самовизначення, кар'єрне зростання. Професійна самореалізація містить динаміку рівня особистісної зрілості та професійної майстерності, віддзеркалення системи життєвих сенсів, цінностей, прояв своїх унікальних рис. Таким чином, професійна самореалізація – це інтегральна динамічна характеристика суб'єкта праці, яка відображає й сам процес труда, й результат. Авторка запропонувала свою власну теоретичну модель професійної самореалізації з основними компонентами: цільовий (мета, цінності, інтереси та сенси життя людини), ресурсний (мотивація, рівень домагань, вольові зусилля та емоції, рефлексія, самооцінка) та феноменологічний (кар'єра, продуктивність, задоволення від праці, професіоналізм). На основі запропонованої моделі авторка розробила психодіагностичну методику (див. розділ 2) [7].

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз наукової літератури з проблеми задоволення життям дає нам змогу розглядати його як психологічний феномен, який має два основні вектори прояву: як позитивний психоемоційний стан людини, пов'язаний із задоволенням її базових потреб та наявних бажань, та як набутий досвід життя, зумовлений усвідомленим керівництвом власною долею на основі прийнятих соціально-культурних цінностей та власних сенсожиттєвих орієнтацій (гедоністичний та евдемонічний шлях до щастя).

Проаналізовано, що професійна реалізація надає особистості найбільш повні можливості для реалізації свого Я, рівня домагань, цінностей, планів. Під професійною самореалізацією найчастіше автори розуміють індивідуальний розвиток особистості, поєднаний із здобуттям професійно практичного досвіду. Професійна самореалізація пов'язана та обумовлює особистісну самореалізацію.



## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РАДОСТІ ЖИТТЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

#### 2.1. Характеристика вибірки дослідження, методів та методик дослідження категорії радості життя та професійної самореалізації

Ми провели емпіричне дослідження різних аспектів задоволення життям серед студентів-психологів заочної форми навчання ХДУ. В опитуванні брали участь 25 осіб віком від 25 до 35 років (переважно жінки). Аналіз наукової літератури виявив відсутність широкого кола психодіагностичних методик з визначення особливостей переживання радості життя індивіда як емоційного стану та когнітивної установки. Для збору даних ми відібрали дві діагностичні методики, які розкривають категорію радості життя з різних сторін, даючи нам змогу достатньо повно вивчити різні аспекти та прояви цього феномену на індивідуальному рівні. Також ми застосували методику російської дослідниці для вивчення рівня професійної самореалізації. Тому у дослідженні брали участь студенти, які мають досвід професійної діяльності не менше 3 років.

1. ***Шкала задоволеності життям*** (Satisfaction With Life Scale) запропонована Е. Diener, Р. А. Emmons, Р. J. Larsen і S. Griffin в 1985 р. Цей короткий скрінінговий опитувальник активно використовується в різних країнах для масових психологічних досліджень суб'єктивного благополуччя та особистісного потенціалу. Російською мовою шкала була адаптована Д. О. Леонтьєвим і Є. М. Осінім в 2003 р. Розробники наводять дані про високі показники якості психометричного інструменту: внутрішню узгодженість питань, ретестову надійність, відсутність впливу соціальної бажаності (при анонімному опитуванні), конструктну та конвергентну валідність [14, с.141]. Методика містить 5 пунктів, відповідь на кожен з яких дається за 7-бальною шкалою: абсолютно не згоден – 1 бал, не згоден – 2 бали, дещо не згоден – 3

бали, невизначено (і згоден, і не згоден) – 4 бали, дещо згоден – 5 балів, згоден – 6 балів, абсолютно згоден – 7 балів. Отримані бали за всіма пунктами підсумовуються. Таким чином, мінімальний можливий бал за шкалою – 7, максимальний – 35 балів.

2. Особистісний опитувальник «*Шкала екзистенції*» розроблений на основі теорії і практики екзистенційного аналізу А. Ленгле. Він призначений для вимірювання екзистенціальної виконаності – інтегральної характеристики особистості, пов'язаної з відчуттям наповненості свого життя сенсом. Поняття «екзистенціальна виконаність» з'явилося в психології В. Франкла для опису якості життя людини на протигагу звичному (зокрема, прийнятому в психоаналізі) поняттю щастя. В попередньому розділі ми писали про різні філософські підходи та *гедоністичне розуміння щастя* як гарного самопочуття, свободи від страждання і болі в поєднанні з повнотою бажань, «апетитом до життя». Поняття виконаності – це *евдемонічне щастя*, «щастя через гідність», невіддільне від персональних переконань і установок особистості. Ступінь екзистенціальної виконаності показує, як багато осмисленого в житті особистості, як часто вона живе з внутрішньою згодою, чи відповідають власній сутності її рішення і вчинки, чи може людина вносити хороше, як вона це розуміє, в життя. Слід відзначити, що методика відображає не те, як насправді живе респондент, а те, як він вважає, що живе, тобто суб'єктивну оцінку людиною свого життя [10, с.141].

Щоб сенс виявив себе, людині потрібно пройти декілька кроків:

- 1) спочатку сприйняти поле можливостей;
- 2) потім емоційно співвіднести себе з наявними можливостями, «пропустити» їх через себе, розглядати в них певні цінності;
- 3) знайти найбільш відповідну запиту ситуації і собі самому єдину найкращу можливість і прийняти рішення на її користь;
- 4) обміркувати способи найкращої дії відповідно до прийнятого рішення, вносячи тим самим виявлений сенс у життя.

Виконання цих кроків передбачає наявність у людини чотирьох базових

антропологічних здібностей, які відповідають шкалам тесту:

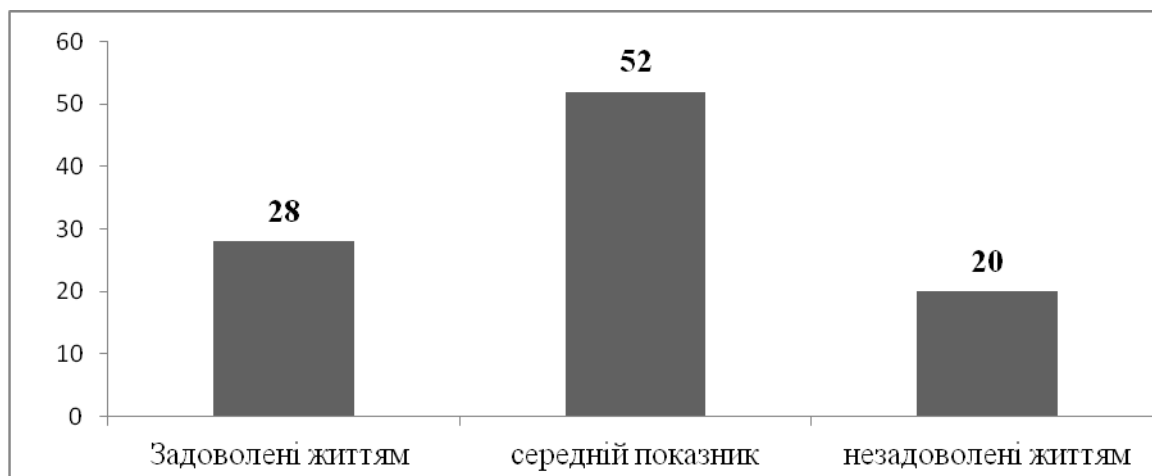
1. Самодистанціювання (шкала SD): тверезість, реалістичність, здатність побачити свою суб'єктивну частку і відокремити себе від іншого.
2. Самотрансценденція (шкала ST) Відчувати, бути «зачіпленим», потрапляти в резонанс з власними цінностями.
3. Свобода (шкала F): здійснювати вільний вибір, залишати решту варіанти заради одного, вирішуватися.
4. Відповідальність (шкала V) – здійснювати, справді зробити, реалізувати вибір.

Опитувальник складається з 46 пунктів, відповіді на які людина дає, оцінюючи себе і своє сьогоднішнє життя з різних аспектів. Шкала оцінок має шість варіантів: 1 бал – вірно, 2 – вірно з невеликими обмеженнями, 3 – швидше вірно, 4 – швидше невірно, 5 – невірно з деякими обмеженнями, 6 балів – невірно. Підсумковий показник «Загальної виконаності» – сума оцінок по чотирьом субшкалам. Також розраховуються проміжні шкали «Персональність» та «Екзистенційність», що вимірюють здатність орієнтуватися у внутрішньому та зовнішньому світі [10].

Психодіагностична методика **«Тип та рівень професійної самореалізації»** розроблений російською дослідницею Є. Гавриловою у 2015 році. Методика призначена для визначення типу професійної самореалізації суб'єкта професійної діяльності, не враховуючи вік, професійний стаж, освіту, характер діяльності та рівень кар'єрного зростання. Загальна мета дослідження – прогнозування спішності професійної самореалізації суб'єкта та вибір адекватних засобів корекції. Методика містить 51 питання та 8 шкал: успішна професійна самореалізація, прогнозуема, романтична, астенична, хибно прогнозуема, нерефлексуюча, хибна та формальне виконання діяльності [7, с. 20].

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження образу суб'єктивного переживання радості життя та професійної реалізації

За результатами «Шкали задоволеності життям» Дінера статистичні норми для шкали:  $M = 21.9$ ,  $SD = 5.52$ . Дані описової статистики у нашій вибірці практично співпадають з нормативними:  $M = 21.92$ ,  $SD = 5.37$ . Отже, респондентів, які отримали 27 та більше балів за шкалою Дінера, ми вважали задоволеними власним життям – таких у групі виявилось семеро осіб, тобто 28 % вибірки. Водночас, п'ятеро студентів отримали оцінки за шкалою, менші за 16 балів, що свідчить про незадоволеність власними життєвими обставинами – див. рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Розподіл показників за Шкалою задоволеності життям Дінера серед студентів-психологів (25 осіб) у %.**

Згідно результатів 20 % студентів вважають, що в цілому їхнє життя не відповідає власним ідеалам, вони незадоволені його умовами, не досягають бажаного і тим чи іншим чином прагнуть до змін. В процесі психологічної консультації у таких випадках потрібно виявити причини незадоволеності життям та знайти локус відчуття нещастя – всередині індивіда (негативна картина світу, завищені ідеали) або в реальних зовнішніх обставинах. Корисною рекомендацією для цих осіб буде перегляд власних очікувань від реальності та доступних життєвих перспектив.

Наступна методика, яка дозволяє оцінити наповненість свого життя сенсом, і як стверджують психологи екзистенційного підходу, саме ця характеристика відповідає за задоволення життям та відчуття щастя – особистісний опитувальник «Шкала екзистенції» А. Ленгле.

Жодний студент не отримав високої оцінки за опитувальником (більше 249 балів), котра б свідчила про відкрите, відповідальне, екзистенційно виконане життя. У 16 % опитаних G-показник нижче 169, що вказує на збіднене, кероване зовні життя і невиконану екзистенцію. В даному випадку можна говорити про закритість для людини власних цінностей, її нерішучість, відсутність відповідальної включеності в життя. За власними суб'єктивними відчуттями, ці студенти не можуть конструктивно поводитися зі світом, бути самі собою в різних обставинах; вони не справляються з власними проблемами і сприймають актуальну життєву ситуацію як важку. Така людина надзвичайно сприйнятлива для стресів і потребує негайної кваліфікованої допомоги через високу вірогідність психічних розладів.

Цікаво, що тільки у двох опитаних негативні оцінки за шкалою екзистенції співпадають з низькими показниками шкали задоволеності життям. Розглянемо більш детально розподіл отриманих оцінок за субшкалами опитувальника екзистенції.

1) *Субшкала SD (самодистанціювання)* вимірює здатність людини відійти на відстань по відношенню до себе самої. Така особистість може відсунути при необхідності свої бажання, уявлення, почуття і наміри, щоб поглянути на себе і на ситуацію з деякої дистанції. Це зумовлює достатньо «тверезий», реалістичний погляд на світ і власні життєві проблеми, здатність внутрішньо звільнитися від полону страхів, упереджень і бажань.

Більше ніж у третини студентів-психологів виявлений низький показник SD (нижче 26), що означає відсутність дистанції по відношенню до самого себе – див. табл. 2.1. Це може бути обумовлено незрілістю, але, як правило, причиною цього є якісь форми внутрішнього сум'яття (через конфлікти, посттравматичні стани) або внутрішня фіксація при хронічно

незадоволених потребах. При низькому показнику SD людина переважно займається сама собою, наприклад, нав'язливими бажаннями або думками, автоматичним мисленням, фіксованими почуттями, докорами на свою адресу (але такі ж показники зумовлені і надмірними навантаженнями, коли у людини з'являються упередження і звуженість сприйняття). Одним із наслідків труднощів дистанціювання і неможливості реалістично сприймати і мислити є втрата орієнтації – людина не розуміє, що з нею відбувається. У іншого типу осіб з низькими показниками SD спостерігається нездатність виходити з потоку активності (наприклад, вони не можуть робити паузи в роботі), вони зазвичай дуже швидко реагують на подразники і тому залежать від випадкових ситуацій.

Таблиця 2.1

**Прояви екзистенційної виконаності життя у вибірці  
студентів-психологів, 25 осіб.**

Шкали опитувальника Ленгле	високий рівень	середній рівень	низький рівень
SD - самодистанціювання	1 особа 4 %	16 осіб 64 %	8 осіб 32 %
ST - самотрансценденція	2 особи 8 %	20 осіб 80 %	3 особи 12 %
F - свобода	1 особа 4 %	20 осіб 80 %	4 особи 16 %
V - відповідальність	–	20 осіб 80 %	5 осіб 20 %
P - персональність	–	22 особи 88 %	3 особи 12 %
E - екзистенційність	–	19 осіб 76 %	6 осіб 24 %
G - загальний показник виконаності життя	–	21 особа 84 %	4 особи 16 %

Єдина особа у вибірці має дуже високий показник (від 43) і вміє дуже добре відходити на дистанцію по відношенню до себе. Але це також означає, що вона може не помічати власні потреби і почуття (самозаперечення). Аналіз інших діагностичних показників привів нас до висновку, що ця

респондентка «віддає себе», присвячуючи своє життя цінності, прихильницею якої виступає і в якій емоційно черпає сили – див. додаток Б, респондент № 1.

2) *Субшкала ST (самотрансценденція)* вимірює здатність людини відчувати свої цінності, ясність в почуттях і можливість бути емоційно зворушеною. Ця здатність проявляється в наступних проявах: відчувати близькість і співчувати; жити заради чогось/когось, орієнтуватися в діях на сенс, а не тільки на мету; відчувати цінності, переживати натхнення, емоційно відгукуватися; сприймати глибокі внутрішні сенси подій. Завдяки самотрансценденції встановлюється внутрішнє ставлення до пережитого, і особистість може виявляти і проживати суб'єктивні цінності, що проявляється, зокрема, в здатності отримувати задоволення від життя.

Автори методики відзначають: щоб бути в змозі розрізняти важливе і неважливе, потрібно відчувати емоційну внутрішню співвіднесеність і приймати себе разом зі своїми бажаннями і потребами (самоприйняття – основа для того, щоб знати, що хочеш). Самотрансценденція завершує самодистанціювання: якщо SD означає абстрагуватися від себе, щоб віддатися чомусь іншому, то ST знову повертає людину до себе самої через відчуття внутрішнього співвіднесення в дотику до цінностей світу [23].

Як видно з таблиці 2.1, троє опитаних продемонстрували дуже низький показник ST (нижче 58), що означає емоційну сплюсненість, недоступність у відносинах зі світом і людьми. Недолік емоційності робить таких людей безпорадними, невпевненими, мовби сліпим в сприйнятті почуттів і цінностей: вони самі не знають, що їм подобається і чого вони хочуть. Усвідомлення важливості і цінності змістів переживань у них обмежене. Почуття, що виникають, вони сприймають як такі, що заважають і вводять в оману.

З ростом показника ST (середній нормативний рівень = 73) збагачується емоційний внутрішній світ і внутрішня здатність людини відчувати ціннісні підстави і на них орієнтуватися – така ситуація у 80 % опитаних. При дуже

високих показниках (більше 81, наявний у 8 % студентів) тенденція самотрансценденція розвивається далі і приходять до повного емоційного розкриття. Людина довіряє своїм почуттям і може інтуїтивно осягати ситуації, співпереживати іншим (висока здатність до емпатії). Завдяки залученості до ціннісних основ буття їх життя внутрішньо та зовнішньо осмислене.

3) *Субшкала F (свобода)* вимірює здатність вирішуватися: знаходити реальні можливості дії, створювати з них ієрархію відповідно до їх цінності і таким чином приходити до персонально обґрунтованих рішень. Здатність вирішуватися, з одного боку, залежить від особливостей особистості (таких як сила, концентрація, мужність, здатність відмежовуватися і заступатися за власне), з іншого боку – від наявних можливостей ситуації, які важливо розгледіти. Співвіднесення з цими внутрішніми і зовнішніми умовами веде до ясності в ухваленні рішення. Важливо, щоб на тлі реально можливого людина побачила саме для неї важливе, то, на підставі чого можна судити, вільно вибирати і вирішувати. «Якщо у кого-то це знову і знову виходить без великих проблем, то виникає відчуття, що ти вільний» [23].

Низький показник F (нижче 37) означає нездатність приймати рішення, нерішучість і невпевненість у своїх рішеннях. Ця ознака яскраво виражена у 16 % студентів (ще 8 % демонструють занижений показник). Перешкоди для здійснення екзистенційної свободи можуть бути спричинені певними рисами або розладами особистості: тривожні реакції та страх перед можливими наслідками; відсутністю сили через депресивні стани; якщо людина бачить багато можливостей, але не знає, чого вона сама хоче: при пасивних, фаталістичних життєвих установах.

З ростом показника F зростає ясність і міцність у формуванні судження і знаходженні рішення – він достатньо розвинений у 80 % студентів. Чим вище показник, тим легше знаходяться можливості для дії і приймаються рішення. Одна студентка демонструє дуже високу схильність до свободи (поєднану з високою оцінкою за шкалою ST) – це свідчить про рішучість у



слідуванні власним цінностям та смисложиттєвим орієнтирам, впевненість у рішеннях, що стосуються власного життя.

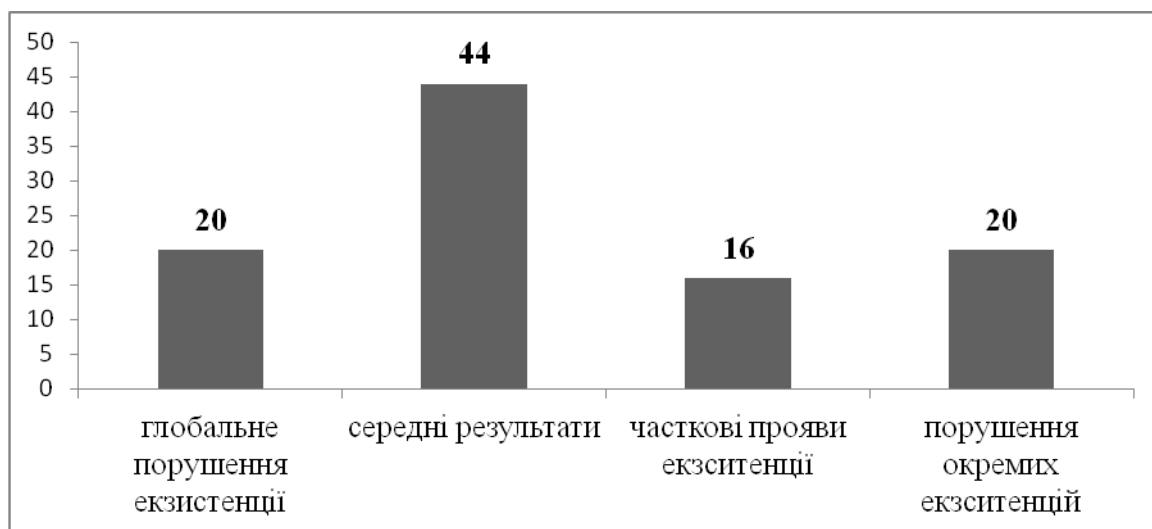
4) *Субшкала V (відповідальність)* вимірює персональну включеність або почуття обов'язку: здатність доводити до кінця рішення, прийняті на основі особистих цінностей. Витримувати процес втілення в життя власних задумів людині дозволяє почуття впевненості, що все робиться правильно (якщо немає власної впевненості, компенсаторну функцію бере на себе почуття обов'язку). Проживання відповідальність є основою для формування стабільної самооцінності. У переважній більшості студентів ця здатність розвинена на середньому рівні, високий показник V не виявлений у вибірці – див. табл. 2.1.

Низький показник V (нижче 41) властивий 20 % опитаних – він означає, що людина не відчуває персональної включеності в життя. Життя таких осіб йде ніби «саме собою», воно мало піддається плануванню і не пронизане власною волею. Людина застигає в позиції очікування і в більшій мірі є глядачем. Як у випадку з показником свободи, різні риси особистості є причиною проблем з відповідальністю: страх перед кроком в життя, перед зусиллями і загрозливими наслідками; почуття провини або уникнення зобов'язань. У двох опитаних цей показник сполучається з низькою оцінкою за шкалою SD – внутрішня заплутаність та обмеженість сприйняття може бути як причиною, так і наслідком необов'язковості.

У 12 % опитаних в виявлені знижені оцінки за всіма чотирма показниками шкали Ленгле – тобто екзистенціальні процеси порушені на кожному крокові свого здійснення. В цілому результати діагностики засвідчують, що студентам не властива екзистенційна виконаність життя – вона проявляється лише частково, невиразно та в окремих аспектах (таких загалом чотири особи, що складає 16 % вибірки).

Якісний аналіз діагностичних результатів дозволив нам розділити вибірку на декілька категорій залежно від співвідношення показників за шкалою Ленгле – див. рис. 2.2. Ми бачимо, що загалом 40 % опитаних мають

часткові або глобальні проблеми, що перешкоджають відчувати їм своє життя як сповнене сенсом і щасливе. Це є предметом для психологічної консультації та допомоги – найкраще для цього підходить напрямок екзистенційної терапії.

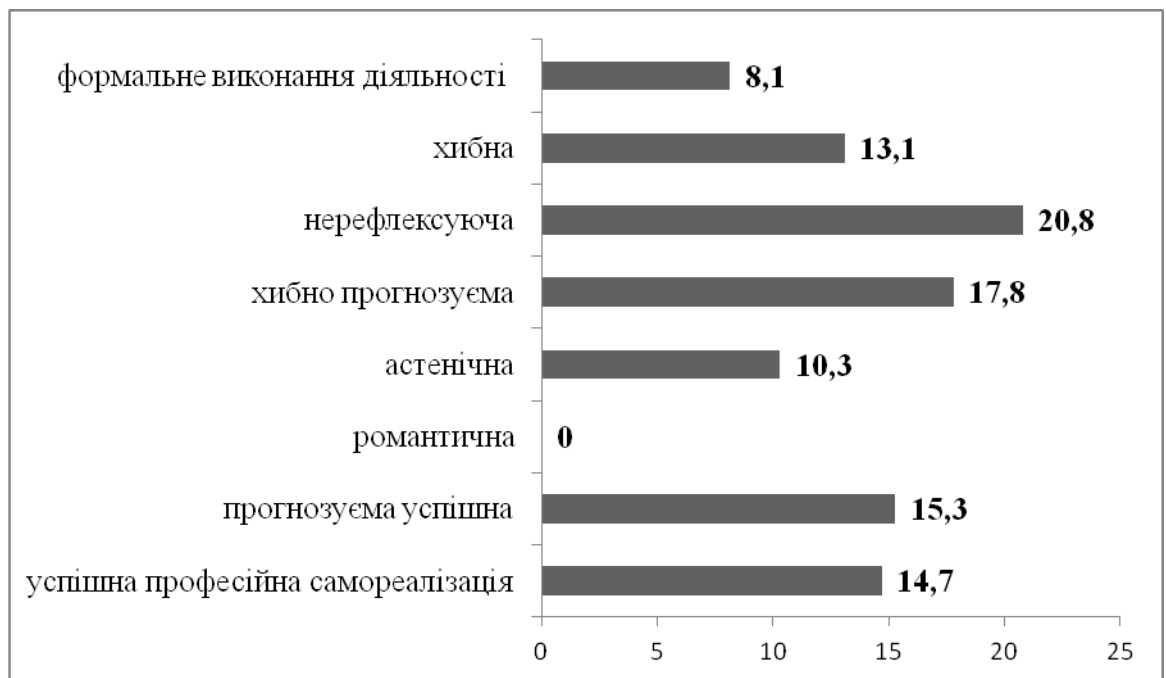


**Рис. 2.2. Розподіл показників за Шкалою екзистенції Ленгле серед студентів-психологів у %.**

В методиці присутні ще дві проміжні шкали. Перші дві здатності (SD + ST) складають персональні передумови екзистенції – фактор особистості (P). Другі дві здатності (F + V) – відображують екзистенціальне виконання в зв'язку з можливостями, які представляє ситуація, – фактор екзистенції (E). Співвідношення P та E дозволяє робити висновок про те, якою мірою людина орієнтована на світ внутрішніх переживань або зовнішні вимоги. Низький показник P (12 % опитаних) вказує на закритість людини та пов'язаний з підвищеною готовністю до психосоматичних реакцій на навантаження. Низький показник E (24 % вибірки) вказує на спосіб життя, в якому рішення приймаються важко і є бездіяльність. На нього впливає: невпевненість у прийнятті рішень, сумнів у своєму життєвому виборі, необов'язковість, стриманість, незнання того, що потрібно робити, мала здатність витримувати навантаження, чутливість до перешкод, схильність діяти на підставі зовнішніх спонукань без внутрішнього співвіднесення.

Отже, шкала екзистенції Ленгле демонструє нам загальний рівень того, наскільки людина здатна справлятися з самою собою і зі світом, може піти на зовнішні вимоги і пропозиції, співвідносячи їх з власними цінностями. Вона вказує на автентичний спосіб життя – такий, що орієнтується на чуття щодо власних потреб і завдань, а також щодо вимог ситуації, які узгоджуються між собою. Екзистенціальний сенс відчувається як повнота існування, як «справжнє» життя, виконання і як глибоке щастя [10].

Наступним етапом дослідження ми застосували методику професійної самореалізації. Результати представлені на рис. 2.3.



**Рис.2.3. Розподіл результатів за методикою «Тип та рівень професійної самореалізації» Є. Гаврилової), у %**

Аналіз результатів за методикою дозволяє виділити декілька домінуючих типів професійної самореалізації. Нерефлексуюча (або уявна) – 20,8% – свідчить, що респонденти працюють, тому «що так треба», виконують свою роботу на достатньо високому рівні, але діяльність не має особистісного змісту та значення, не завершується значущими результатами у професійному саморозвитку. Можливо, такий вид реалізації викликаний тільки матеріальною мотивацією праці. Наступний вид – хибно прогнозуємо

професійна самореалізація – 17,8 %. Даний тип свідчить про те, що професійна діяльність виконується суб'єктом автоматично, але може бути на достатньо високому рівні. Мінусом такого типу є те, що суб'єкт не відмічає особистісного змісту у роботі, не розкриває потенціал свого «Я». Присутній високий рівень вольової регуляції та сформованість професійної «Я-концепції». Однак, з часом енергетичні ресурси можуть бути вичерпані без мотиваційної підтримки праці. Наступний тип, який замикає рійку домінуючих вдів професійної реалізації – прогнозуємо успішна (15,3%). Цей тип є схожий з успішною самореалізацією, але об'єктивно він є невиражений. Зазвичай, особистості з таким типом необхідні час, цінності, мотиви та енергетичні ресурси адекватні «Я» індивіда, знайшли свій прояв у високому кар'єрному статусі та професіоналізмі. Такий тип свідчить, що суб'єкт знаходиться на шляху успішної професійної самореалізації.

Поруч з цим типом розташована успішна професійна самореалізація (14,7%). Цей тип за методикою є найадекватнішим і свідчить, що професійна діяльність суб'єкта має усвідомлений характер, відповідає його власним цінностям та життєвому змісту. Такому стану передувала успішне самовизначення у професії з урахуванням схильностей та здатностей. Але може бути і інший варіант – людина успішно адаптувалась до вимог професії. Така праця приносить задоволення, кар'єрне зростання та винагороду, а сам процес та результат діяльності актуалізують особистісний потенціал суб'єкта.

13,1 % відповідей набрала хибна професійна самореалізація. Такий тип відрізняється тим що, є невідповідність професійної діяльності справжнім життєвим цілям та цінностям суб'єкта праці. Як результат – відсутність енергії для виконання діяльності та відсутність інтересу до неї. Такий результат необхідно розглядати і з іншого підходу, як результат професійного вигорання або тимчасової перевтоми.

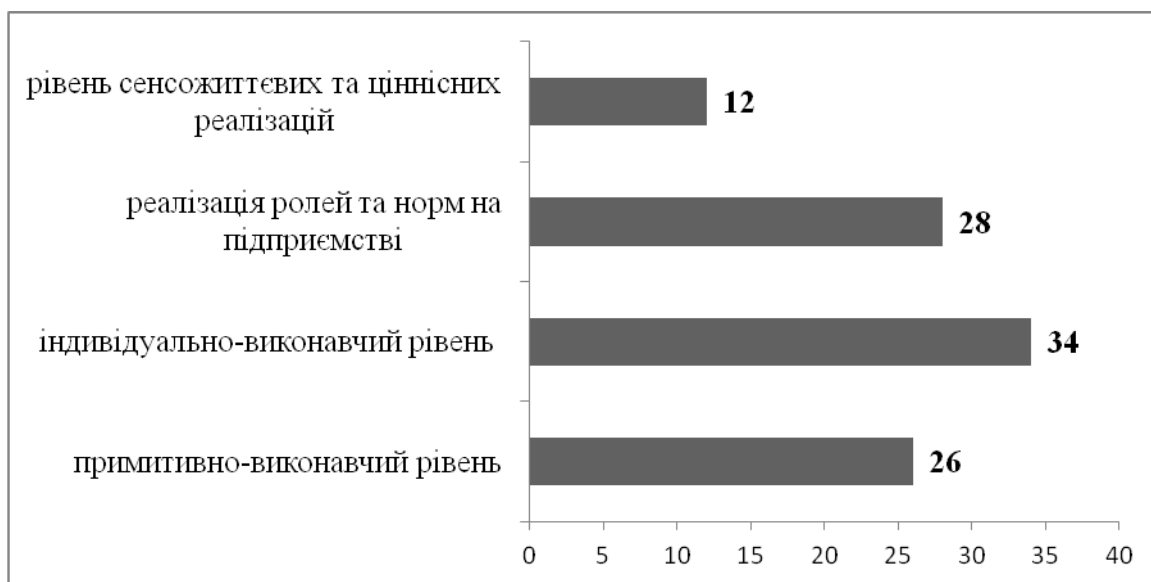
Астенічний тип набрав 10,3 %, що свідчить про тривожні симптоми, так як є сигналом того, що людина задоволена своїм професійним вибором,

усвідомлює його та відчуває себе «на своєму місці», але на момент обстеження фізіологічні та психологічні ресурси вичерпані і потребують негайного відновлення.

Формальне виконання діяльності – 8,1 % з групи досліджуваних. У даному випадку професійна діяльність не є значущою сферою життєдіяльності суб'єкта і все виконується на мінімально позитивному та прийнятному рівні. Робота обтяжує виконавця, він не бачить в неї змісту та мети, і як наслідок, не приносить задоволення. Такий тип є свідченням не відповідності суб'єкта професії.

У нашому дослідженні на мала відповідей такий тип реалізації як романтична – 0%. Це такий тип, коли є великий потяг до виконання роботи, але все залишається на рівні мрій, так як для реалізації не вистачає вольових зусиль та витримки, а оцінка власних здібностей не відповідає дійсності.

Розподіл за типами професійної самореалізації дозволив нам виявити рівні професійної самореалізації за цією методикою. Результати представлено на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Розподіл професійної самореалізації за рівнями у %**

Наступний етап нашого дослідження дозволяє відповісти на завдання нашого дослідження: встановлення особливостей зв'язку радості життя у осіб з різним типом професійної самореалізації. Для цього ми застосували

лінійний коефіцієнт кореляції Пірсона. Відповідно до таблиць критичних значень [13, с. 363], для 25 порівнюваних пар критичний коефіцієнт кореляції становить 0,396 при  $p \leq 0,05$ ; 0,505 при  $p \leq 0,01$ ; 0,618 при  $p \leq 0,001$ . Значущі кореляції виділені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

### Коефіцієнти кореляцій

<i>Типи професійної самореалізації та шкали методик задоволенням життям</i>	Успішна професійна реалізація	Формальне виконання діяльності	Хибна професійна реалізація	Неревфлексуюча реалізація	Хибно пргнозуєма реалізація	Астенічна	Прогнозуємо успішна
<b>Шкала задоволеності життям Дінера</b>							
Задоволені життям	<b>0,56</b>	<b>0,47</b>	0,31	-0,24	-0,11	0,35	<b>0,62</b>
Середній рівень задоволеності	<b>0,43</b>	0,023	0,21	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	0,23	0,07
Незадоволені життям	0,26	0,036	<b>0,53</b>	-0,28	0,08	<b>0,69</b>	0,19
<b>Шкала екзистенції А. Ленгле</b>							
самодистанціювання	0,013	0,041	0,32	0,003	0,069	0,05	0,07
самотрансценденція	0,036	0,013	0,07	0,016	0,29	0,30	0,14
свобода	<b>0,46</b>	0,026	<b>-0,52</b>	-0,21	0,051	0,11	0,08
відповідальність	<b>0,57</b>	0,021	0,30	0,31	0,301	<b>0,41</b>	0,12
персональність	-0,21	0,257	0,11	0,031	<b>0,44</b>	0,34	0,34
екзистенційність	<b>0,65</b>	0,24	0,18	0,21	-0,054	0,07	<b>0,47</b>
загальний показник ефективності життя	<b>0,48</b>	0,234	0,18	<b>0,57</b>	-0,24	0,12	-0,35

Згідно отриманих коефіцієнтів кореляцій ми можемо зробити висновки, що найбільшу кількість кореляційних зв'язків отримано між показниками задоволеності життям та компонентами екзистенційної наповненості життя та успішною професійною реалізацією. Майже за усіма показниками ми отримали високі коефіцієнти і це свідчить про те, що успішна самореалізація у професії буде прямо впливати на відчуття задоволеності життям, вона може її обумовлювати, але й навпаки, задоволеність життям через прояв таких компонент екзистенції як відчуття свободи, відповідальність та загальний показник ефективності життя будуть впливати на успішну професійну

реалізацію.

Цікавим є результат кореляції між шкалами формальне виконання діяльності і задоволення життям. Ми виявили прямий кореляційний зв'язок ( $r = 0,47$ , при  $p \leq 0,05$ ), тобто така професійна реалізація свідчить про невдоволення суб'єкта, про його розчарування у професійній діяльності, але у нашій вибірці цей результат зовсім не обумовлює загальний показник задоволення життям, мабуть, відчуття задоволеності життям не залежить від професійної реалізації і навіть невдоволення останньою не призводить до відчуття невдоволеності, а робота сприймається як сфера, яка забезпечує матеріально.

Натомість хибна професійна реалізація прокорелювала з незадоволенням життям ( $r=0,53$ , при  $p \leq 0,01$ ). Такий результат є цілком закономірним, бо хибна реалізація у професії є свідченням невдоволення від процесу та результату від діяльності і на відміну від попередньої реалізації, це тип свідчить про емоційне та професійне виснаження, а отже й про неможливість відчувати радість життя. Хибна професійна реалізація від'ємне корелює з шкалою свободи ( $r=-0,52$ , при  $p \leq 0,01$ ). Такий зв'язок пояснює відсутність у людини здатність вирішувати власні проблеми, бачити нові можливості та ситуації. Хибна реалізація виступає гальмівним механізмом у відчутті свободи та поведінки.

Хибно прогнозуємо професійна реалізація виявила кореляції зі шкалами з середнім рівнем задоволеності життям і шкалою персональність ( $r=0,44$ , при  $p \leq 0,05$ ), тобто професійна діяльність сприймається автоматично, але вона не шкодить відчуттю задоволеності життям, а персональність (цінність власного Я, своєї унікальності, високої самооцінки) підтримує відчуття задоволеності життям.

Цілком зрозумілим є результат астеничної професійної реалізації з незадоволенням життям ( $r=0,69$ ,  $p \leq 0,001$ ). Такий зв'язок ми не можемо констатувати як взаємозалежний, скоріше як очікуваний, бо астенична реалізація – це повне виснаження у своєї професійній діяльності, розуміння

не відповідності її своїм життєвим цілям та мотивам. Професійна сфера займає одне з головних місць у житті людини, тому й відсутня повної астенії у професії обумовлює й відчуття не задоволеності життям.

Прогнозуємо успішна професійна реалізація прокорелювала з трьома шкалами (задоволення життям  $r=0,62$   $p \leq 0,001$ ; екзистенційність  $=0,47$  при  $p \leq 0,05$ ). Так а професійна самореалізація є ще нерозкритою, суб'єкт або не отримав кар'єрного зростання, або ще не усвідомив відповідність своїх професійних мотивів. Прогноз є сприятливий, тому що підсилюється шкалою екзистенції – відчуттям наповненості свого життя, його ясності та позитивного майбутнього.

### **Висновки до розділу 2**

В результаті емпіричного дослідження нами виявлені домінуючі типи професійної самореалізації. Встановлено, що більшість осіб вибірки мають середній рівень задоволеності життям. Кореляційний аналіз шкал методик дозволив з'ясувати основні зв'язки між типами професійної самореалізації та рівнем задоволення життям.



## ВИСНОВКИ

Теоретичний та емпіричний аналіз теми дослідження дозволив нам сформулювати наступні положення:

1) здійснивши узагальнення теоретичних підходів про суб'єктивне переживання радості життя як психологічний феномену ми прийшли до висновку, що таке відчуття обумовлене або загальним позитивним психоемоційним станом людини, або коли людина відчуває задоволенням своїх базових потреб та бажань, або як набутий життєвий досвід. Встановлено, що відчуття задоволення життям наповнене сенсом, успішною реалізацією індивідуальних переваг в активній діяльності по досягненню власних та суспільно-корисних цілей, вищим духовним задоволенням, що найчастіше має прояв у професійній самореалізації людини.

2) встановлено особливості зв'язку радості життя у осіб з різним рівнем професійної самореалізації. Найбільш сприятливими для вияву відчуття задоволеності життям виявили такі види професійної самореалізації: прогнозуємо успішна реалізація, успішна професійна реалізація та формальне виконання діяльності.

Подальші емпіричні та теоретичні дослідження можуть бути спрямовані на з'ясування відчуття задоволеності життям у осіб з різним рівнем професійної самореалізації в залежності від віку, статі та стажу.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреевкова Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. *Мониторинг общественного мнения*. 2010. – №5 (99). С. 189-215.
2. Абульханова - Славская К.А. Стратегия жизни: Монография. М. Наука, 1991. С. 44.
3. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2010. № 1. URL: <http://social-science.com.ua/article/186>
5. Балицкий Е. В. Факторы удовлетворенности жизнью: изменение и интернальные показатели. *Мониторинг общественного мнения*. 2005. №4(76). С. 43 - 52.
6. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*, Вип. 31, 2018, С.10–21.
7. Гаврилова Е.А. *Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия*. Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология (3). 2015. С. 19-34.
8. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 45, 2019. 39–51. doi: 10.24919/2312-8437.45.196994.*
9. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: Дис. ... канд. психол. наук: Львів, 2005. С. 60.

10. Кривцова С. В. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. – 2009. – № 1. – С. 141-170.
11. Куліш В.І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології*, 2009. Вип. 5. С.235-245.
12. Мясенко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. Міленіум, 2016. – 104 с.
13. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анали и интерпретация данных. СПб, 2004. С.363.
14. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. М. Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. С. 141-143.
15. Панина Н. В. Теория, методы и результаты социологического исследования образа жизни, психологического состояния и социального самочувствия населения К., 2008. Т. 2. – 312 с.
16. Смолева Е. О. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога / Е. О. Смолева, М. В. Морев ; под науч. рук. А. А. Шабуновой. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2016. – 164 с. – (Проблемы эффективности государственного управления).
17. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М. 1981. 368 с.
18. Титаренко Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей 19 Всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.*
19. Твердохлебова Н. Є. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2018. С.207-210.

20. Федосенко Е. В. Особенности психологического сопровождения учащихся в учреждениях начального профессионального образования : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. СПб., 2007. 220 с.
21. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. Москва : Смысл, 2014. 464 с.
22. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности. Саратов. Изд-во Саратовского ун-та, 2014. 196 с.
23. Diener E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E.M. Suh, R. Lucas, H. Smith // *Psychological bulletin*. – 1999. – Vol. 125. – № 2. – P. 276-302.
24. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 2000. 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
25. Hayes N., Stephen J. Big 5 correlates of three measures of subjective well-being . *Personality and Individual differences*. 2003. № 34 (3). P.723-727.



**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Сізова Маріша,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

4.03.2020  
(дата)

Сізова  
(підпис)

Сізова М.  
(ім'я, прізвище)