

# **HAPPINESS EXPERIENCED DURING CREATIVE PROFESSIONAL SELF-REALIZATION: PSYCHOLOGICAL-GENDER AND PSYCHOLOGICAL-SEXUAL ASPECTS**

**ALEXEEVA Anna**

---

*In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume* (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 20-24.

**ISBN 978-966-919-593-7**

# **ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ В ПРОЦЕСІ ТВОРЧОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ: ПСИХОСТАТЕВІ ТА ПСИХОСЕКСУАЛЬНІ АСПЕКТИ**

**АЛЕКСЕЄВА Анна**

---

*// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів : СПОЛЮМ, 2020. – С. 20-24.*

**ISBN 978-966-919-593-7**

**ALEXEEVA Anna**

PhD in Psychology, Senior Researcher

University of Modern Knowledge (Kyiv, Ukraine)

**HAPPINESS EXPERIENCED DURING CREATIVE PROFESSIONAL  
SELF-REALIZATION: PSYCHOLOGICAL-GENDER  
AND PSYCHOLOGICAL-SEXUAL ASPECTS**

**АЛЕКСЕЄВА Анна**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Університет сучасних знань (Київ, Україна)

**ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ В ПРОЦЕСІ ТВОРЧОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ  
САМОРЕАЛІЗАЦІЇ: ПСИХОСТАТЕВІ ТА ПСИХОСЕКСУАЛЬНІ АСПЕКТИ**

Within the framework of the proposed research, a happiness experience is seen as an individual's subjective emotional satisfaction, because his/her own creative potential is implemented at professional work. In particular, the main research purpose was to determine how psychological-gender and psychological-sexual factors influence on an individual's creative self-realization and his/her professional development.

The results of the empirical study confirm the existing significant influence of an individual's psychological-sexual satisfaction, his/her psychological-gender self-attitude and a masculine component of psychological gender on his/her feeling of creative pleasure at professional self-realization.

Namely, an individual's feeling of love and emotional exaltation combined with the acceptance by him/her of his/her own masculine / feminine manifestations and high social courage and autonomy, which are manifestations of psychological bravery, leads the individual to spontaneous immersion into creative activities, which bring him/her enjoyment and satisfaction because his/her vivid creative ideas find embodiment.

В психологічній літературі феномен щастя розглядається переважним чином як переживання задоволеності життям, що охоплює в собі як оцінку перебігу життєвого процесу, так і інтенсивність емоційного забарвлення що його супроводжує [2]. На думку М.Селігмана [5] актуальною є формула щастя, яка охоплює в собі як зовнішні обставини, так і певну генетичну зумовленість та наявність відповідних особистісних predisposицій, які на 40% визначають переживання людиною задоволеності життям.

Змістовним еквівалентом переживання щастя є феномен суб'єктивного благополуччя особистості, який є когнітивно-афективною оцінкою життя [5], в контексті якої досить важливим є диференціація об'єктивного та суб'єктивного благополуччя, яке у більшості випадків має зовсім інші чинники та передумови.

Суб'єктивне благополуччя особистості охоплює в собі емоційний та когнітивний компоненти, а також суттєвим чином залежить від настанов та особистісно прийнятих цінностей та цілей, які визначають пріоритетність тих або інших життєвих потреб. Так, когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя передбачає наявність цілісної та гармонійної картини світу, тоді як емоційна

складова полягає у переживанні позитивних емоцій, пов'язаних із задоволенням актуальних особистісних потреб, отже, передбачає наявність відповідних можливостей для їх оптимальної реалізації [4].

В даному контексті досить важливим є прийняття умов навколишнього середовища та пошук адекватних засобів особистісної самореалізації [1], а також оптимальне використання особистісних ресурсів для реалізації особистісних потреб, в результаті чого порівняння отриманих досягнень та ідеальних домагань зумовлюватиме ступінь задоволеності особистості своїм життям [6].

Таким чином, суб'єктивне благополуччя передбачає відчуття задоволеності особистості реалізацією власних потреб у поєднанні з переживанням позитивних емоцій і почуттів.

В контексті різноманітних життєвих сфер почуття щастя охоплює в собі задоволеність сімейними та дружніми стосунками, присутність простору для активності та самореалізації, а також наявність відповідної професійної діяльності, зокрема, досить важливими є психологічні аспекти праці, такі як її змістова насиченість, емоційна забарвленість та суспільна цінність. Зокрема, згідно з дослідженнями М.Аргайла [2], задоволеність професійною самореалізацією більшою мірою пов'язана не з заробітною платою, професією та посадою, а переважним чином залежить від суб'єктивного емоційного відношення до змісту виконуваної діяльності, а також від можливості автономної реалізації професійного потенціалу особистості.

Пріоритетним напрямом даного дослідження є вивчення щастя саме в контексті задоволеності особистості власною професійною самореалізацією, а саме реалізацією творчого потенціалу в процесі виконання завдань та досягнення цілей професійного розвитку. Головною **метою** дослідження є визначення психостатевих та психосексуальних чинників задоволеності людини власною творчою самореалізацією під час професійної діяльності.

А саме, відчуття щастя та задоволення в процесі творчої професійної діяльності розглядається як на рівні ціннісно-сміслових предиспозицій професійної реалізації, так і на рівні когнітивної самосвідомості, а саме когнітивної складової професійної «Я-концепції» [3], яка може бути представлена за допомогою різних професійних «Я-образів» (визнання, статус та ін.). Зокрема, в контексті даного дослідження головного значення набуває ступінь самоотождоження особистості з образом людини, яка отримує задоволення від власної професійної самореалізації.

Так, для здійснення дослідження було розроблено авторську анкету, яка дозволила визначити ціннісно-мотиваційні аспекти професійної діяльності, а саме важливість для людини саме творчої самореалізації під час виконання професійної діяльності та надання їй переваги поряд із прагненням до суспільного визнання та досягнення високого соціального статусу.

Когнітивні аспекти професійної самосвідомості досліджувались за допомогою авторського варіанту психосемантичної методики Дж.Келлі, а саме в результаті визначення ступеню отождоження досліджуваних з образом щасливої людини, а саме людини, яка отримує задоволення в процесі творчої професійної самореалізації. Так, в процесі конструювання методики було обрано низку якостей, які можуть бути розглянуті як особистісні предиспозиції професійної успішності,

що дозволило в результаті розрахунку семантичної відстані між елементами методики визначити рівень ототожнення досліджуваних з образом людини, яка реалізована в процесі професійної творчості, отже, встановити ступінь особистісного суб'єктивного благополуччя у межах професійного виміру.

Психостатеві чинники у даному дослідженні були представлені у вигляді певних вимірів психологічної статі особистості, таких як маскулінність, фемінність, психостатева самооцінка, а також стереотипність та цілісність статевої ідентичності, які було діагностовано за допомогою авторської модифікації опитувальника С.Бем «Психологічна стаття». Важливу роль у даному контексті відіграють також психосексуальні аспекти, а саме психосексуальні стратегії особистості та її задоволеність інтимними стосунками, що було визначено за допомогою тестової методики Г.Айзенка «Готовність до сексу».

Емпіричне дослідження було проведено на базі студентів та магістрів Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, які навчались за фахом «менеджмент» та «психологія». Статистична обробка отриманих даних передбачала підрахунок семантичної відстані між елементами психосемантичних ґраток Дж.Келлі, а також застосування кореляційного аналізу.

Так, за результатами проведеного емпіричного дослідження сприйняття задоволення та насолоди від процесу творчої професійної самореалізації, як головної ціннісної настанови професійної діяльності, позитивним чином взаємопов'язано з рівнем психологічної маскулінності ( $r=0,36$ ;  $p\leq 0,05$ ). Дана закономірність відображує свободу від необхідності підкорення існуючим правилам та стереотипам та надання переваги отриманню задоволення та насолоди від самої можливості реалізації творчих задумів та ідей, що й зумовлює пріоритетну значущість власних емоційних переживань в процесі обрання ціннісних настанов щодо спрямованості професійної діяльності.

Цінність процесу творення є також найбільш актуальною для досліджуваних, які мають високий рівень психосексуальної задоволеності ( $r=0,36$ ;  $p\leq 0,05$ ). Так, задоволеність інтимною складовою особистого життя сприяє зростанню цінності самого процесу професійної діяльності, а саме емоційного забарвлення, яким супроводжується реалізація творчих професійних задумів та ідей (рис.1).



Рис. 1. Вплив психостатевих чинників на задоволеність особистості творчою самореалізацією

Таким чином, отримані результати засвідчують, що незалежність та сміливість бути собою як прояви психологічної мужності, а також високий ступінь психоемоційної насиченості життєвого процесу зумовлюють пріоритетну спрямованість особистості не на відповідність певним стандартам та вимогам оточуючого світу, а на реалізацію власних творчих прагнень з метою досягнення певної емоційної яскравості в процесі професійної самореалізації.

Отже, наявність у досліджуваних високого рівня психологічної мужності та їх задоволеність психосексуальними стосунками визначає орієнтацію не на досягнення відповідності певним нормам та правилам з метою отримання формальних доказів своєї професійної успішності, а переважну спрямованість на втілення творчих задумів та отримання насолоди від самого змісту професійної діяльності.

Іншим важливим аспектом даного дослідження було визначення психостатевих та психосексуальних чинників когнітивних проєкцій переживання щастя та насолоди в процесі творчого професійного самоздійснення.

Так, ототожнення досліджуваних з образом людини, яка отримує задоволення в процесі творчої професійної самореалізації також супроводжується високим ступенем психосексуальної задоволеності ( $r=0,34$ ;  $p\leq 0,05$ ), тобто, можливість переживати яскраві емоції пов'язані з інтимним спілкуванням з близькою людиною зумовлює пріоритетну спрямованість особистості на спонтанне занурення до процесу професійної творчості, спрямованого на реалізацію творчих задумів та ідей.

Самоототожнення із щасливою людиною також співвідноситься з високим рівнем психостатевої самооцінки, тобто, задоволеності досліджуваних власними проявами психологічної статі в контексті певних особистісно обраних ідеалів маскулітності/фемінності ( $r=0,67$ ;  $p\leq 0,01$ ). Отже, високий ступінь самоприйняття, а саме задоволеність власними проявами мужності та жіночності дарує людині відчуття свободи по відношенню до певних правил та стереотипів, а також суттєво знижує необхідність отримувати підтвердження власної значущості у вигляді зовнішніх соціальних стимулів.

Означені аспекти визначають пріоритетну спрямованість досліджуваних з високим рівнем психостатевої самооцінки саме на процес творчої самореалізації в контексті виконання професійних завдань та досягнення відповідних цілей, що призводить до високої емоційної насиченості самого змісту діяльності, що, в свою чергу, дарує відчуття насолоди, легкості та спонтанності в процесі професійного самоздійснення.

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про те, що психосексуальна задоволеність є важливим чинником творчої самореалізації людини у професійній діяльності та, відповідно, емоційного переживання нею відчуття щастя та натхнення.

Безперечним є також вплив маскулітної складової психологічної статі на схильність людини до творчої самореалізації в процесі професійної діяльності, адже соціальна сміливість та незалежність, що є проявами психологічної мужності спонукають людину до автономності також від певних стандартів і правил та спонтанної самореалізації в процесі творчої активності.

Висока статева самооцінка за результатами дослідження також значною мірою визначає відчуття щастя, отже, людина яка має високий ступінь самоприйняття власних чоловічих та жіночих рис відчуває натхнення та задоволення в результаті творчої самореалізації, що дає їй можливість ототожнювати себе зі щасливою людиною.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити **висновок** про наявність значущого впливу ступеню емоційної задоволеності особистості власним інтимним життям на її схильність до творчих пошуків та отримання насолоди також і в процесі творчої самореалізації. Так, спрямованість не лише на фактичне досягнення мети але й бажання яскравих відчуттів в процесі реалізації власних творчих задумів часто є наслідком почуття закоханості та емоційного піднесення, що є поштовхом до спонтанного занурення до процесу діяльності, який сам по собі вже приносить задоволення та натхнення.

В свою чергу, складові статевої ідентичності особистості, такі як психологічна маскуліність та модальність психостатевої самооцінки також значним чином визначають насиченість емоційних переживань та здатність відчувати себе щасливою людиною, яка отримує насолоду в процесі творчої самореалізації.

Отже, прийняття себе в контексті відповідності власним ідеалам маскуліності/фемінності, вираженість маскуліної складової психологічної статі, а також емоційна насиченість інтимного життя є важливим підґрунтям щодо переживання щастя та задоволеності в такій значущій сфері життя як професійна самореалізація.

Подальші дослідження з даної проблематики будуть спрямовані на пошук шляхів знаходження гармонійного балансу між досягненням значущих професійних цілей та отриманням задоволення від спонтанного занурення до процесу професійної творчості.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / Абульханова К.А., Березина Т.Н. – М., 2001. – 231 с.
2. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. – 332 с.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий. М. : Академический проект, Фонд «Мир», 2006. 336 с.
4. Курова А.В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості / А.В. Курова // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. – 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. – С. 23-28
5. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология / Селигман Мартин Э.П. – М.: София 2006, – 347 с.
6. George L. K. Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues // Annual Review of Gerontology and Geriatrics. – 1981. - № 2. – P. 345–382