

*Л. В. Каменєва, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ЗМІСТУ ФЕНОМЕНА АКМЕ**

Каменєва Л.В.

Психологічний аналіз емоційного змісту феномену акме

У статті йдеться про проблему розгляду емоційного змісту феномену акме через емоції, які переживає людина, що сходить до свого професійного акме. Розглянуто взаємозв'язок між професійною ефективністю особистості й переживанням нею щастя.

*Ключові слова:* акме, щастя, ефективність, емоційний зміст феномену акме.

Каменева Л.В.

Психологический анализ эмоционального содержания феномена акме

В статье описана проблема рассмотрения эмоционального содержания феномена акме через эмоции, которые переживает человек, который идет к своему профессиональному акме. Рассмотрена взаимосвязь между профессиональной эффективностью личности и переживанием ею счастья.

*Ключевые слова:* акме, счастье, эффективность, эмоциональное содержание феномена акме.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.**

Питання сенсу життя було важливим і складно вирішувальним для багатьох поколінь людей. Це один з найбільш поширених запитів у клієнтів психологічних консультацій. Виникає він, коли ми замислюємося про ту вершину, яку можемо досягти, про те особисте призначення, яке повинні реалізувати у своєму житті. «Акме» в перекладі з грецької – вершина, розквіт. За визначенням в психологічному словнику, акме – це досягнення людиною найвищих вершин в життєдіяльності, самореалізація творчого потенціалу, який є основою загальнолюдських можливостей. Акме в житті людини – це та важлива мета, яка задає напрям та енергетизує діяльність людини. Важливим в

акмеології є вивчення системи принципів, закономірностей, структури, особливостей і механізмів професійного розвитку особистості в умовах зходження до акме протягом усієї трудової життєдіяльності людини, уточнення знань про вплив емоційно-вольового компонента на акмеологічну спрямованість особистості як внутрішню установку на досягнення акме.

Емоційний компонент акме, що включає переживання щастя як інтегруючий показник, що складається з оптимізму, інтересу до професійної діяльності, високого емоційного тону, задоволеності життям і роботою до теперішнього часу не розглядався у наукових дослідженнях. В цьому пункті вивчення емоційного змісту феномену акме виявляє свою новітність, оскільки емоційна підструктура феномену акме досліджена недостатньо, а емоції, які переживає людина на шляху до своїх вершин, не отримали достатнього вивчення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор.** Наше дослідження було проведено в руслі акмеології, гуманістичної, екзистенціальної психології, психології розвитку, феноменології і базувалося на основі наукових робіт Б.Г. Ананьєва, А. Маслоу, О.О. Бодальова, М. Аргайла, А.О. Реана, А.О. Деркача, М. Зелігмана, В.Е. Чудновського, Н.В. Кузьміної та ін. Проблемами виявлення сутності етапів і детермінуючих чинників становлення професіонала як суб'єкта діяльності займалися Л.І. Анциферова, А.О. Деркач. На взаємозв'язок акме із переживанням щастя вказували М. Бахтін, Н.В. Віничук. Дослідження щастя комплексно проводилися М. Аргайлом, в руслі позитивної психології – М. Зелігманом, в контексті антропології – І. Сидоренко і М. Бахтіним, в руслі психології емоцій – К. Ізардом і П. Ільїним, К. Анохіним, які вважали, що позитивні емоції більш складні порівняно з негативними. Негативні емоції виникли як механізм адаптації людини і тварин в навколишньому середовищі, в той час як позитивні емоції виникли як механізм еволюції людини. Позитивні емоції, насамперед, інтерес і радість, – є рушійною силою самовдосконалення людини. Саме ці емоції мають більшу вагу в структурі мотивації досягнення

успіху. К. Анохін підкреслює стабілізуючу функцію емоцій та їх глибинний зв'язок із процесами передбачення ситуації на базі слідів пам'яті.

О.О. Бодальов і В.Е. Чудновський у своїх працях багато уваги приділяють взаємозв'язку акме-спрямованності особистості й сенсу життя людини. Розуміння особистістю сенсу свого життя є мотивацією руху до акме. Позитивні емоції, – насамперед, щастя, радість, оптимізм – мотивують людину на цей рух, супроводжують процес досягнення акме і надають силу й енергію для нього.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Теоретичне обґрунтування розгляду взаємозв'язку між акме особистості та емоціями, які вона переживає у процесі руху до акме.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Вибірку нашого дослідження склали 74 людини. Структура вибірки: керівники середньої і вищої ланки чотирьох підприємств; окремі приватні підприємці-власники успішного й стабільного бізнесу; професіонали, фрилансери, визнані як висококомпетентні фахівці. Розподіл вибірки за соціальним статусом виглядає так: керівників - 25 чоловік (34%); професіоналів - 36 чоловік (48%); підприємців - 13 чоловік. Вік досліджуваних - від 24 до 48 років.

Дослідження було проведено за такими методиками. З метою дослідження рівня досягнення акме особистості використовувались:

- Метод *аналізу результатів* діяльності.

- *Експертна оцінка* професійної ефективності досліджуваних. Експертами виступали перші керівники, ділові партнери досліджуваних, психологи, бізнес-тренери компаній, що брали участь в дослідженні. Збиралася думка експертів із приводу таких характеристик досліджуваних як: професійна діяльність; професійне спілкування; особистість професіонала. Таким чином, аналіз результатів діяльності та експертні оцінки щодо досліджуваних зіставлялися, в результаті було виведено інтегральний показник «ефективність».

- *Біографічне інтерв'ю* із фрагментами методік «Самооцінка життєвого шляху», «Гордість», «Найбільш важливі біографічні події».

- Авторська анкета, спрямована на дослідження самооцінювання фактів життя.

Для дослідження емоційного змісту феномену акме було здійснено:

- Визначення рівня щастя (за Оксфордським опитувальником щастя);

- Визначення рівня оптимізму (за методикою М. Зелігмана);

- Дослідження рівня задоволеності роботою (за Р. Куніним);

- Визначення індекса задоволеності життям (за Н.В. Паніною).

- Оцінювання інтересу та емоційного тону (за Н.А. Курганським і Т. А. Немчіним).

Для обробки результатів використовувались методи математичної статистики, зокрема, дисперсійний та кореляційний аналіз.

Дослідження надало такі результати.

Ефективність професійної діяльності досліджуваних ми розглядали за трьома рівнями: недостатня, достатня та висока. На думку експертів, до недостатньої може бути віднесена нестабільна ефективність, яка має періоди підйому та спаду результативності професіонала, до достатньої – ефективність із відсутністю спадів протягом тривалого часу (до 2 років) та невеликим постійним зростанням, до високої – стабільно високі результати з постійним зростанням від 10% на рік в термін від 2 років.

Таким чином, за цим критерієм вибірка була розподілена на 3 групи з відмінністю за рівнем ефективності.

Недостатня ефективність - 24 людини (32%);

Достатня ефективність - 25 чоловік (35%);

Висока ефективність - 25 людини (33%).

Наступною важливою для аналізу характеристикою нашої вибірки було визнання досліджуваними наявності або відсутності власних досягнень. В анкеті було поставлене питання про найбільше досягнення в житті. Відповіді респондентів умовно можна розподілити на 2 класи: досягнення визнається і

воно назване - 56 чоловік (76%); досягнення не визнається або не диференційоване - 18 чоловік (24%).

Для моніторингу основних цінностей і мотивів досягнень у бесіді з досліджуваними (з використанням методу "три важливі події") ми пропонували назвати три основні події їх життя. Найбільш часті відповіді були такими: вибір освіти; шлюб; народження дітей; будівництво власного дома (купівля квартири); будівництво власного бізнесу.

Якщо проаналізувати ці відповіді, то їх можна умовно розподілити на 4 класи: 1) події, що відносяться до особистості респондента (робота над своєю особистістю, тренінги, освіта), 2) події, що відносяться до кар'єри респондента (побудова бізнесу, отримання посади, почесні і нагороди за досягнення в роботі), 3) події, що відносяться до справ сім'ї респондента (утворення сім'ї, народження дітей, будівництво будинку), 4) недиференційовані події або їх відсутність (не було названо значущих подій в житті). Прикладами відповіді на це питання, що відносились до 4-го класу, були: "нічого цікавого", "головна подія - моє життя", "важко відповісти", "не знаю", "вони ще попереду".

При вивченні значущих подій в житті досліджуваних з'ясовано, що є суттєві відмінності між групами, які сформовані за рівнем ефективності діяльності та показником «значущі події» ( $p=0,02^*$ ). Саме група з високою ефективністю мала високі показники за класами 1, 2, 3, а група із недостатньою ефективністю - високі показники за класом 4. Таким чином, можна зробити висновок: якщо людина, що прагне до свого акме, позитивно оцінює події свого життя, надає їм цінності, то це дає їй більшу мотивацію досягнення, у порівнянні з тими досліджуваними, які вважають, що важливі й значущі події в їх житті ще попереду.

Важливим для аналізу виявився сімейний стан досліджуваних, оскільки відносно нього виявлені деякі значущі відмінності між групами. За сімейним станом вибірка розподілилася таким чином: одружений (заміжня) - 45 чоловік; не одружений (незаміжня) - 19 чоловік; розлучений(а) - 10 чоловік.

При зіставленні груп за рівнем ефективності та показником «сімейний стан» виявлені значущі відмінності між групами ( $p=0,02^*$ ). Група із високою ефективністю має більшу відсоткову долю одружених (заміжніх), група із недостатньою ефективністю має більшу відсоткову долю однаків (одиначок) та розлучених. Таким чином, прийняття людиною соціальної ролі дружини (чоловіка), досягнення нею акме дружини (чоловіка) мотивує її на досягнення високого рівня професійної ефективності та акме.

Наступним етапом в дослідженні було визначення рівня оптимізму досліджуваних. При порівнянні груп, сформованих за рівнем ефективності, значущих відмінностей за рівнем оптимізму виявлено не було, відмінності були на рівні тенденції: у групі з високою ефективністю показники рівня оптимізму були вищі, в групі з достатньою ефективністю – середні, в групі з недостатньою ефективністю – низькі ( $p = 0,13^{**}$ ).

Далі у дослідженні були виявлені значущі відмінності ( $p = 0,000058^*$ ) між групами, виділеними за рівнем ефективності та за критерієм «рівень щастя», а саме: група із високою ефективністю мала вищі показники, група із достатньою - на середньому рівні, група із недостатньою – на низькому рівні. Так само значущі відмінності були виявлені при дослідженні груп із різним рівнем ефективності за показниками - «індекс задоволення життям» ( $p = 0,004^*$ ), «рівень задоволення роботою» ( $p= 0,02^*$ ), «інтерес» ( $p=0,009^*$ ), «емоційний тонус» ( $p= 0,01^*$ ).

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого їх розвитку.** Найбільш вагомий результат нашого дослідження, пов'язаний з можливістю практичного використання отриманих нами результатів, – це кореляція між загальним рівнем щастя й ефективністю як показником акме.

Емоційний зміст феномена акме може бути виражений через такі емоції як щастя, оптимізм, задоволеність життям, задоволеність роботою, емоційний тонус, інтерес. Це дає можливість допомогати клієнту працювати над підвищенням рівня складових загального щастя (задоволеністю роботою, життям, інтересом, емоційним тонусом, самоприйняттям і самодовірою), що,

виходячи з результатів дослідження, дасть змогу досягати більшої професійної ефективності й вищого її прояву – професійного акме.

Важливим є виявлений факт зв'язку між сімейним станом та акме. Розуміння акмеологічної спрямованості цієї залежності може бути покладено в основу корекції ставлення молодих людей до ідеї створення сім'ї, оскільки останнім часом помітною стає тенденція пізнього вступу у шлюб й пізнього народження дітей. Бажання спочатку «зробити кар'єру», а потім створювати сім'ю, є чинником того, що шлюбний вік українців має тенденцію до зростання. Розуміння людиною того, що створення сім'ї й народження дітей – не перешкода на шляху досягнення свого професійного акме, а, навпаки, мотивуюча сила, дозволить більшій кількості людей досягнути в період своєї зрілості багатoverшинне акме.

Експериментальне підтвердження залежності задоволеності роботою від інтересу і емоційного тону (було виділено значущі кореляції) дає змогу говорити про умови підвищення рівня нематеріальної мотивації, що є вирішенням значної проблеми багатьох керівників. Виражене акмеологічне значення цієї залежності дозволяє керувати самомотивацією особистості на робочий процес.

### Література

1. **Бахтин М.В.** Вечные ориентиры счастья. Полное собрание сочинений. / Бахтин М. В. – М., 2001 – 2003 г. – Том 1. – С. 309.
2. **Семенов И.Н.** Акмеология – новое направление междисциплинарных исследований человека / Семенов И.Н. // Общественные науки. Современность, 1998. – №3 – С. 85 – 87
3. **Чудновский В.Э.** Смысл жизни и судьба. /Чудновский Виль Эммануилович. – М., 1997. – 137с.
4. **Бодалев А.А.,** Вайзер Г.А., Карпова Н.А., Чудновский В.Э. Смысл жизни и акме. 10 лет поиска. Часть I / Бодалев А.А. – М.: Смысл, 2004. 328 с.

5. **Анохин П.К.** Принципы системной организации функций. / Анохин П.К. – М., Наука, 1973. – с.5 – 61.

Kamyenyeva L.V.

Psychological analyses of emotional consist of acme-phenomenon

The article describes the point of emotional consist of acme-phenomenon through human emotions of a man who aspiring to his professional acme. It regards a correlation between professional effectiveness of person and his feel happiness.

*Key words:* acme, happy, effectiveness, the emotional consisting of acme-phenomenon.

Відомості про автора

*Каменева Людмила Володимирівна* – аспірантка факультету психології  
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка.