

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КОНКУРС СТУДЕНТСЬКИХ НАУКОВИХ
РОБІТ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ І
ЕКОНОМІКА ПРАЦІ"

Шифр «Професійне щастя»

КОНКУРСНА НАУКОВА РОБОТА

На тему:

«УСПІШНА ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ
ЯК ЗАПОРУКА ЩАСТЯ»

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні засади аналізу щастя.....	5
1.1 Визначення щастя, професії та професійної самореалізації	5
1.2 Складові щастя та фактори, які на нього впливають. Залежність щастя від професійної реалізації.....	7
1.3 Методика аналізу щастя за допомогою Індексу людського щастя.....	12
Розділ 2. Аналіз і оцінка рівня щастя в Україні.....	17
2.1 Дослідження щастя в Україні.....	17
2.2 Аналіз впливу професії, професійної мобільності, заробітної плати та кар'єри на щастя людини.....	20
Розділ 3. Шляхи підвищення рівня відчуття щастя на роботі.....	25
3.1 Поради індивіду для отримання більшого задоволення від роботи..	25
3.2 Концепція компанії щодо підвищення задоволеності працівників роботою.....	27
Висновки.....	31
Список використаних джерел.....	32

Вступ

У сучасному світі кожна людина, аби забезпечити себе та своїх близьких необхідними засобами для існування, повинна багато та плідно працювати. Проте кожен з нас бажає отримувати не лише достатній дохід від своєї діяльності, а й задоволення, щастя.

Протягом багатьох століть люди не знайшли точного та однозначного розуміння поняття «щастя». Вчені, роблячи дослідження у цій сфері, намагаються й досі віднайти його причини як для окремої людини, так і для суспільства в цілому.

Актуальність нашого дослідження полягає у визначенні причинно-наслідкових зв'язків між щастям та професією, яку обирає людина.

Метою нашої наукової роботи постає дослідження та аналіз поняття щастя у професійному житті людини; факторів впливу на нього та способів його досягнення.

Методика роботи. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів дослідження, що включає в себе: метод аналізу (ми аналізували піраміду Маслоу; Індекс людського щастя, показники рівня щастя в Україні, вплив професії, заробітної плати та кар'єри на щастя людини), порівняння (при створенні таблиці 1), математичні та системні методи (при створенні таблиці 2 та розрахунку частки життя, що припадає на щасливі роки).

Завдання наукової роботи:

1. Характеристика причин та факторів впливу на відчуття щастя.
2. Визначення взаємозв'язку між щастям та професією.
3. Аналіз рівня щастя в Україні за допомогою Міжнародного індексу щастя.
4. Розробка системи порад щодо підвищення рівня щастя працівників у компаніях.

Особистий внесок полягає у: розрахунку відсотку тривалості життя, що припадає на щасливі роки у певних країнах; визначенні впливу професії,

професійної мобільності, заробітної плати та кар'єри на щастя людини, а також у розробці порад щодо підвищення рівня щастя як для працівників, так і для роботодавців відносно їх підлеглих в організації.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що включає 25 найменувань. Зміст роботи висвітлено на 29 сторінках основного тексту. Ілюстративний матеріал роботи містить 4 таблиці і 8 рисунків.

Розділ 1. Теоретичні засади аналізу щастя у професійній діяльності

1.1 Визначення щастя, професії, професійної мобільності та професійної самореалізації

На сучасному етапі розвитку суспільства для людини стає все більш важливим саморозвиток та самореалізація, особливо це проявляється у професійній сфері. Новітні професії потребують від нас нових якостей, знань, умінь, соціальної та професійної мобільності, неперервної освіти й постійного вдосконалення.

Для подальшого розгляду потрібно розглянути основні поняття, що стосуються даної теми.

Професія — (від лат. *professio* — постійна спеціальність, рід занять) — це комплекс спеціальних теоретичних знань і практичних навичок, що набуваються людиною в результаті спеціальної професійної підготовки та досвіду роботи в певній галузі і дають змогу здійснювати відповідний вид діяльності [12, 221].

Головним чинником професійної успішності є самовдосконалення людської особистості. Значну частину свого часу людина проводить, займаючись певним видом діяльності, тому необхідним для неї є самореалізація у цій сфері.

Самореалізація – це свого роду вища стадія розвитку особистості, результат особистісного зростання. Це прагнення до вдосконалення, одна із вищих потреб людини, направлена не тільки на реалізацію особистістю власних сил та здібностей, але й на постійне зростання власних можливостей, підвищення якості власної діяльності, в основі якої лежать вищі загальнолюдські цінності. Головним у самореалізації є індивідуальний вибір цілі та способів її досягнення на даному етапі життя суб'єкта. Самореалізація можлива лише тоді, коли у людини є мотивація, яка спонукає її до особистісного зростання [4, 161].

Самореалізація є важливою складовою у процесі самовдосконалення, що в свою чергу спонукає до виникнення нових потреб більш високого рівня.

Професійна самореалізація – це сукупність прояву індивідуальних професійно-особистісних якостей і властивостей фахівця, внаслідок чого він відтворює себе у своїй сутності в багатовимірній практичній та професійній діяльності [4,162]. Професійна самореалізація включає в себе такі узагальнені характеристики, як професійний розвиток, професійні досягнення, затребуваність професійних знань та професійного досвіду і т.д [4, 161]. На поточному етапі існування людства професійна самореалізація є значущою для людини в плані особистого розвитку, адже вона мотивує до дії щодо задоволення потреб.

Ключовими етапами формування професійної самореалізації є: вибір навчального закладу, місця роботи (професійне самовизначення), наступний вибір виду і напрямку діяльності, становлення в обраній професії, професійний ріст [4, 162].

Вагомим фактором, який впливає на самореалізацію людини на роботі, є професійна мобільність. У науковій літературі досі не визначено загальноприйнятого розуміння терміну «професійна мобільність».

Структуру професійної мобільності можна представити як:

- 1) здатність особистості досить швидко й успішно оволодівати новою технікою і технологією, набувати знання та вміння, які забезпечують ефективність нової професійної діяльності;
- 2) рухливість особистості, спроможність її до динамічного нарощування власного ресурсу, до швидкого пересування, змін;
- 3) ознаки кар'єрного просування та розвитку індивіда;
- 4) процес переходу індивіда або професійної групи з однієї професійної позиції в іншу [21, 168].

Значущими особистісними чинниками, що впливають на професійну самореалізацію, є самоефективність, гнучкість поведінки і незадоволеність власною діяльністю. Самоефективність виявляється в умінні організувати свою діяльність і досягти успіху у взаємодії з оточуючими, гнучкість поведінки забезпечує ефективна міжособистісна та професійна взаємодія,

незадоволеність власною діяльністю стимулює розвиток потреби до професійного зростання [4, 162]. Прагнення розвиватися та вдосконалюватися, а також здатність до професійної мобільності, як можливість знайти роботу і професію, яка задовольнятиме вимоги та потреби людини, є стимулами для професійної самореалізації.

Характерним атрибутом професійної самореалізації людини є потреба ставати більш компетентною, наскільки це можливо біологічно, просуватися професійним шляхом та виконувати більш складну і відповідальну роботу внаслідок розвитку та вдосконалення професіоналізму [4, 162].

Про щастя говорять ще з часів Античності, але жоден вчений ще не дав точного його визначення та не навів точних способів його досягнення. І дійсно, поняття щастя для кожної людини має свій сенс і своє розуміння, це індивідуальний стимул досягнення мети. Кожна людина може бути щасливою залежно від особистих вподобань та видів діяльності.

Щастя - стан людини, який відповідає найбільшій внутрішній задоволеності умовами свого буття, повноті і свідомості життя, здійсненню свого людського призначення [17]. Наприклад, В. Франкл зазначає, що щастя людини безпосередньо залежить від того, наскільки її дії є змістовними [1,202]. Вперше портрет щасливої людини зробив К. Роджерс. Дослідник виділив декілька умов «гарного життя», під яким розумів не статичний, а динамічний процес. До таких умов належать: щасливі люди прагнуть жити теперішнім; довіряють не авторитетам та ідеям, а власним почуттям та інтуїції; щасливі люди завдяки своєму творчому підходу до життя здатні легко пристосовуватися до умов, які постійно змінюються [1, 202]. У нашому ж випадку щастя – це задоволення своєю роботою, умовами праці, заробітною платою, відчуття потрібності у вибраній професії, тощо.

1.2. Складові щастя та фактори, які на нього впливають. Залежність щастя від професійної реалізації

У своїй книзі «Як управляти своїм життям, аби бути щасливим кожен день» британський дослідник Пол Долан задається питанням що ж таке щастя і як його досягти [8]. Він дізнався у представників різних професій, чи вважають вони себе щасливими. Результати дослідження виявилися досить неочікуваними. На верхівку рейтингу попали не банкіри чи адвокати і, навіть, не вчені, а флористи і садівники, 87% садівників заявили, що відчують себе щасливими. Мабуть, спілкування з природою налаштовує на позитивний лад. Зрозуміло навіщо люди, професійно не пов'язані з цією діяльністю, роблять садівництво своїм хобі. На другому місці щасливчиків – перукарі та косметологи. 79% працівників салонів краси вважають себе щасливими людьми. Очевидно, краса не лише рятує світ, а й піднімає настрій тим, хто її творить.

Далі у рейтингу йдуть:

- маркетологи і піарники – 75%
- вчені і дослідники – 69%
- працівники в сфері туризму і відпочинку – 67%
- будівельники – 66%
- лікарі – 65%
- адвокати – 64%
- медсестри – 62%
- архітектори – 62%
- працівники з дітьми і молодіжжю – 60%
- вчителі – 59%
- бухгалтери – 58%
- автомеханіки – 57%
- електрики – 55%
- ресторатори – 55%

- HR-менеджери – 54%
- працівники в сфері ІТ – 48%
- банкіри – 44% [8]

Використовуючи результати даного дослідження, можна зауважити, що сфера діяльності неабияк впливає на відчуття щастя та є важливою його складовою.

Відомий класик психології Карл Юнг [13] виділяв п'ять найголовніших складових людського щастя. На його думку, саме ці складові повністю задовільняють потреби середньостатистичної людини:

- Першою складовою щастя є хороше фізичне та психологічне здоров'я, задовільний стан людини вже сам по собі викликає почуття задоволеності.
- Наступною складовою щастя є хороші відносини з друзями та сім'єю.
- Здатність до сприймання краси також є складовою щастя. Стосується це краси природи та мистецтва.
- Задоволеність своєю професією є також невід'ємною частиною для щастя людини.
- Філософська або релігійна точка зору, яка допоможе впоратись з різноманітними проблемами, також допоможе бути щасливішим [13].

Щастя – це відчуття, яке начебто виникає саме по собі, але насправді залежить від певних факторів. Американські психологи Соня Любомирські і Кен Шелдон [14, 116] узагальнили все, що відомо науці про це, і представили у вигляді кола, розділеного на три частини різних розмірів (рис.1).



Рис. 1. Фактори впливу на щастя

Джерело: [14, 116]

- Найбільша (половина кола) - це вплив нашого темпераменту, складу особистості, тобто спадковості. Деякі з нас з дитинства відчують себе в цілому щасливими, що б з ними не відбувалося, іншим же важко відчувати, що у них все добре.
- Найменша частина (приблизно 10%) - це вплив зовнішніх обставин, включаючи місце, де ми живемо, рівень наших доходів, якість освіти, приналежність до певного соціального кола і т. п. Так що, з точки зору психологів, їхати кудись в гонитві за щастям просто безглуздо.
- Нарешті, ще одна велика частина (40%) - те, як ми самі будуємо своє життя: до яких цілей прагнемо, з якими людьми спілкуємося, які заняття вибираємо, який спосіб життя ведемо [14, 116].

Отже, зі сказаного вище можемо дійти висновків, що вагомою складовою щастя є правильний вибір професійного шляху. Тому важливо визначити, за яких умов людина відчуває себе щасливою на роботі.

Щастя на робочому місці настає тоді, коли:

- нам подобається виконувати поставленні перед нами завдання;
- ми правильно ставимося до людей, з якими працюємо;
- ми задоволені фінансовими вигодами, які отримуємо від роботи;
- у нас є можливість для покращення наших навичок;

- ми відчуваємо повагу і визнання на роботі;
- нам подобаються умови праці та відпочинку;
- ми відчуваємо самостійність на робочому місці та маємо свободу вибору;
- існує простір для інновацій та креативності;
- існує баланс між роботою і особистим життям [6].

Розглянемо, на скільки ж щастя залежить від вибору професії. Згадаємо піраміду Абрахама Маслоу, яка відображає 7 рівнів потреб людини.



Рис. 2. «Піраміда Маслоу»

Джерело: [11]

На думку американського психолога, щоб досягти щастя людина повинна задовільнити всі перелічені потреби [1, 202]. Наявність певного виду діяльності може цілком задовольнити деякі з цих потреб. Працюючи, людина отримує заробітну плату, за допомогою якої вона може забезпечити фізіологічні потреби; наявність роботи передбачає певну гарантію зайнятості та соціальної забезпеченості; задоволення соціальних потреб також має місце, коли людина працює, адже вона щодня спілкується з людьми, заводить нові взаємовідносини.

Як бачимо, перші три рівня потреб можуть бути задоволені на будь-якій роботі, неважливо від вибору професії. Але для того, щоб бути щасливою та досягти більш високих рівнів, людина в першу чергу повинна обрати саме той шлях та ту професію, яка їй до душі, де наявні комфортні умови праці, гідна заробітна плата, дружній колектив, можливість вдосконалення та росту, тощо, адже лише це буде приносити їй максимум задоволення від роботи. Тому щодо наступних рівнів потреб, то тут велику роль відіграє саме правильний вибір професії. Аби досягти рівня задоволення престижних потреб, мати статус та визнання, людина повинна продуктивно та ефективно працювати, розвиватися та вдосконалюватися у своєму виді діяльності. Та, щоб досягти такого успіху, вона повинна бути дійсно зацікавлена у роботі, віднайти в ній своє покликання, робота не має бути для людини тягарем, і тільки тоді вона зможе розвиватися та самореалізовуватися. Щоб відчувати гармонію та порядок у своєму житті, особа повинна займатися тим, що приносить їй задоволення, де вона відчуває себе потрібною.

Індивід має бути здатним пристосуватися до мінливих умов сучасного світу, у цьому йому допомагає професійна мобільність. Це зменшує ризик безробіття, позитивно впливає на матеріальне становище людини (в разі невідповідності заробітної плати особа може перейти на іншу роботу), розширює спектр знань, дає змогу зрозуміти, що людині подобається більше, та знайти відповідну форму зайнятості; збільшує діапазон навичок.

Отже, професійна мобільність забезпечує успішний професійний шлях, зменшує ризики відчуття нещасливого стану людини на робочому місці, а відтак – значною мірою і в житті загалом.

1.3. Методика аналізу щастя за допомогою Індексу людського щастя

Проблема щастя – це не лише особиста проблема, її по праву можна вважати суспільною проблемою, адже від того, наскільки людина може реалізувати свій потенціал, знайти своє місце в житті, залежить людський

капітал, який забезпечує добробут та процвітання суспільства і світової цивілізації.

Цікавим показником, який застосовується для визначення якості життя, є індекс валового національного щастя. Згідно з даними World Happiness Report [9] у 2018 році Україна посіла 133-тє місце зі 156-ти за Міжнародним індексом щастя. Міжнародний індекс щастя (Happy Planet Index) було запропоновано обчислювати New Economics Foundation (NEF) в липні 2006 року. Звіт World Happiness Report базується на щорічному опитуванні по 1000 осіб у 155 країнах світу. Респонденти виставляють оцінки за шкалою від 0 до 10 за такими критеріями (з погляду достатності цього індикатора для щасливого життя людей):

- ВВП на душу населення;
- рівень соціальної підтримки;
- очікувана тривалість здорового життя;
- соціальна свобода;
- рівень корупції;
- стан екології [9].

Індекс щастя об'єднує чотири елемента, щоб показати, на скільки ефективно жителі різних країн використовують різні ресурси для довгого і щасливого життя:

$$HPI = \frac{(\text{Очікувана тривалість життя} * \text{Добробут} * \text{Нерівність результатів})}{\text{Екологічний слід}} \quad [7, 1].$$

- очікувана тривалість життя: середня кількість років, які людина, народжена сьогодні, повинна прожити в кожній країні (на основі даних, зібраних ООН);
- добробут: використовують дані соціологічних опитувань Інституту Геллапа та наукової асоціації World Values Survey. Соціологічне опитування базується на запитанні: „Який рівень Вашого добробуту за десятибальною шкалою?” і проводиться серед 1 000 респондентів віком від 15 років у кожній із понад 150 країн світу;

- нерівність результатів: нерівність між людьми в країні з точки зору тривалості їх життя і ступеня їх щастя. Показники базуються на розподілі даних про очікувану тривалість життя і добробут в кожній країні. Міра нерівності результатів - це різниця між середньою задоволеністю життям і середнім рівнем добробуту, виражена у відсотках.
- екологічний слід: той відсоток землі, який потрібний 1 людині, щоб підтримувати типові структури споживання країни. Він включає в себе землю, необхідну для забезпечення відновлюваних ресурсів, якими користуються люди (головними є продукти харчування та вироби з деревини), територію, зайняту інфраструктурою та площу, необхідну для поглинання викиді CO₂. Принципово те, що це міра споживання, а не виробництва. Екологічний слід виражається за допомогою стандартизованої одиниці: глобальних гектарів. Глобальний гектар (га) - це біологічно продуктивний гектар із середньою продуктивністю в світі за даний рік [7, 2].

У порівнянні з 2017 роком наша країна піднялася на 5 пунктів (з 138-го місця), у 2016 році вона обіймала 132 місце [9].

Таблиця 1.

Рейтинг щастя за 2016-2018 роки, (за дослідженнями Мережі рішень ООН щодо сталого розвитку у партнерстві з Фондом Ернесто Іллі).

№ у рейтингу			Держава	Індекс щастя		
2016 рік	2017 рік	2018 рік		2016 рік	2017 рік	2018 рік
5	1	1	Фінляндія	7.469	7.632	7.769
2	3	2	Данія	7.522	7.555	7.600
4	5	6	Швейцарія	7.494	7.487	7.480
10	9	7	Швеція	7.284	7.314	7.343
23	21	20	Чехія	6.609	6.711	6.852

46	42	40	Польща	5.973	6.123	6.182
75	69	62	Угорщина	5.324	5.620	5.758
49	59	68	Росія	5.963	5.810	5.648
56	67	71	Молдова	5.838	5.640	5.529
67	73	81	Білорусія	5.569	5.483	5.323
79	86	93	Китай	5.273	5.246	5.191
132	138	133	Україна	4.096	4.103	4.332
119	127	134	Ефіопія	4.460	4.350	4.286

Джерела: [9, 24-26], [16, 20-22], [25, 20-22]

Відсоток тривалості життя, що припадає на щасливі роки у певних країнах ми запропонували розраховувати за формулою:

$$\text{Відсоток тривалості життя, що припадає на щасливі роки} = \frac{\text{Кількість щасливих років життя}}{\text{Тривалість життя}} * 100\%$$

Ми вирішили порахувати відсоток тривалості життя, що припадає на щасливі роки в Україні, її сусідів та найкращих країн за показниками. Виявили, що в Україні за середньої тривалості життя – 72 роки [19] 51,81% життя є щасливим. Згідно даних, що вказані в Таблиці 2, Данія є однією із найщасливіших країн, тому що щасливі роки займають 82,59% від середньої тривалості життя.

Таблиця 2.

Співвідношення тривалості життя та рівня щастя людини

Держава	Тривалість життя, роки	Оцінка людського щастя, бали	Індекс людського щастя	Кількість щасливих років життя, роки	Співвідношення між кількістю щасливих років та тривалістю життя, %
Данія	81	7,6	0,760	66,9	82,59
Швейцарія	84	7,480	0,748	66,9	79,64
Німеччина	81	6,985	0,698	59,2	73,09
Італія	83	6,223	0,622	60,1	72,41
Польща	78	6,182	0,618	53,5	68,59
Угорщина	76	5,758	0,575	43,6	57,37

Росія	72	5,648	0,564	39,0	54,17
Білорусія	74	5,323	0,532	37,1	50,14
Україна	72	4,332	0,433	37,3	51,81

Джерела: Розраховано авторами на основі даних [9, 24-26], [10], [19]

Згідно результатів, можна сказати, що збільшення тривалості життя не завжди впливає на збільшення періоду, протягом якого людина відчуває себе щасливою.

Деякі вчені виділяють три найважливіші критерії, які впливають на тривалість життя: спадковість (до 20%), спосіб життя (до 55%), екологічні чинники (20%). При цьому на показник «спосіб життя» найбільший вплив мають матеріальний дохід і рівень освіти [1, 205-206]. Матеріальне становище впливає на спосіб життя людини, а саме люди з меншими доходами частіше хворіють, адже не мають можливості на якісне медичне обслуговування. Також більш матеріально забезпечені люди мають змогу отримати кращу освіту. Отже, освіта, здоров'я людини є найважливішими компонентами, які сприяють формуванню та розвитку людського капіталу.

Розділ 2. Аналіз і оцінка рівня щастя в Україні

2.1 Дослідження щастя в Україні

Щоб глибше розібратися в даній темі, ми повинні оглянути статистику щодо динаміки кількості щасливих людей в Україні та ознайомитися з Індексом міжнародного щастя.

У липні 2012 року Генеральна Асамблея ООН постановила визнати 20 березня Міжнародним Днем щастя, який з 2013 року почали святкувати і в Україні [3, 61].

Досліджували поняття «щастя» в Україні такі організації: Київський міжнародний інститут соціології (КМІС); соціологічна служба Українського центру економічних і політичних досліджень імені Олександра Разумкова; соціологічна група «Рейтинг», а також Соціологічний центр імені М.П. Драгоманова Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова тощо [3, 62].

Як бачимо, щастя є важливим показником виміру добробуту в країні. Тому ми повинні дізнатися про його стан в Україні.

У 2018 році КМІС провів дослідження про відчуття щастя в Україні. Методом особистого інтерв'ю (CAPI – опитування за допомогою комп'ютера, без паперових анкет) опитано 2025 респондентів, що мешкають у 108 населених пунктах усіх областей України (окрім АР Крим) за стохастичною вибіркою, репрезентативною для населення України віком від 18 років [5]. Дивлячись на рис. 3 ми можемо сказати, що 63% українців у 2018 році відчували себе щасливими.

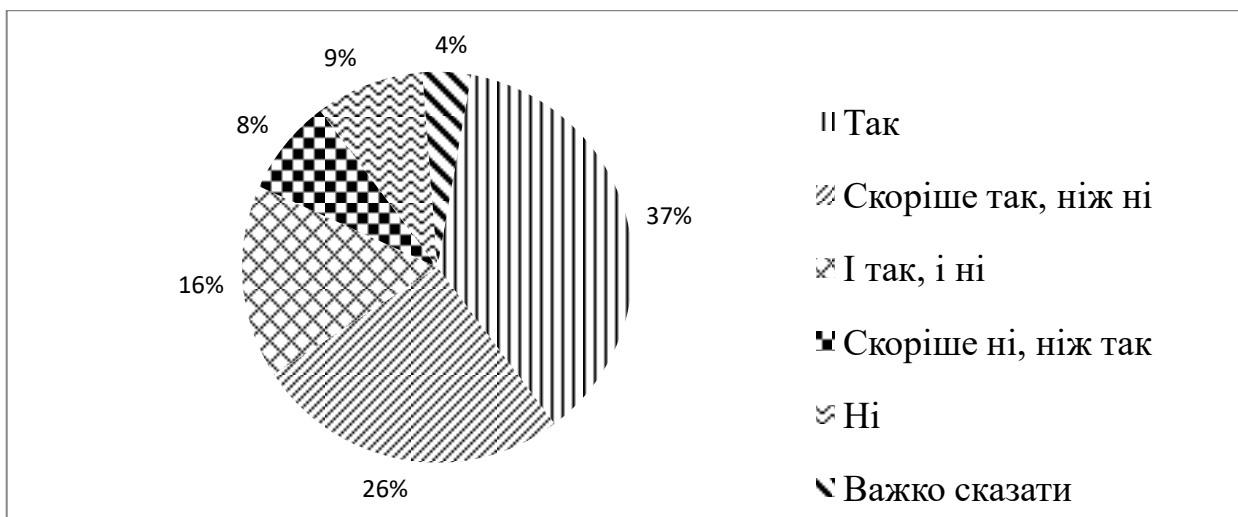


Рис. 3. Відповіді українців на запитання: «Чи вважаєте ви себе щасливою людиною?», 2018 рік.

Джерело: [5]

З таблиці 3 можна побачити, що рівень щастя українців у 2018 році (62,7%) зріс у більше ніж 1,5 рази порівняно з 2001 роком (38,1%).

Таблиця 3.

Динаміка відчуття щастя в Україні (2001-2018), %

Рік	Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?						Разом
	Так	Скоріше так, ніж ні	І так, і ні	Скоріше ні, ніж так	Ні	Важко сказати	
2001	20	18.1	27.5	13.6	18.9	1.9	100
2002	22.9	26	22.4	16.6	10.4	1.8	100
2003	24	28	24	14	8	2	100
2005	21.7	25.2	26.8	13.5	11.4	1.3	100
2006	22.8	29.4	24.9	10.8	9.1	3	100
2007	28	26.2	21.2	12.3	10.5	1.8	100
2008	28.1	28.9	20.8	11.5	7.7	3.1	100
2009	30.3	28.3	21.1	9.8	7.3	3.2	100
2010	33.1	31.9	18.9	9.2	5.2	1.7	100
2011	34	29.2	17	9	7.9	2.9	100
2012	21.8	35.3	26.3	9	4	3.6	100
2013	24.3	33.8	24.4	9.8	5.3	2.5	100

2014	22	37.7	23.3	8	4.3	4.7	100
2015	24.4	34.4	20.8	9.8	7.1	3.5	100
2016	22.9	31.1	25.2	11.1	7.6	2	100
2017	24.4	28.7	24.2	12.2	7.3	3.2	100
2018	37.1	25.6	16.2	7.8	8.9	4.3	100

Джерело: [5]

Відчуття щастя залежить від багатьох чинників, серед яких соціально-демографічні аспекти, якість життя, соціальне середовище тощо.

Результати опитування свідчать, що :

- молоді люди загалом щасливіші, аніж старші, і з віком рівень щастя знижується майже лінійно. У 2018 році серед молоді віком 18-29 років щасливими почувалися 79%, серед тих, кому 30-39 років – 72%, 40-49 років - 65%, 50-59 років - 57%, 60-69 років - 47%, старше 70 років – 45%. Зниження частки щасливих із віком пов'язане із погіршенням здоров'я, а також більш хистким матеріальним становищем і самотністю, які часто спіткають літніх людей [5].

Таблиця 4.

Відповіді українців на запитання: «Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?» – розподіл за віком, %

	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Так	52.7	47.1	33.9	29.9	22.7	26
Скоріше так, ніж ні	26	25	30.9	27.4	24.1	18.8
І так, і ні	11.3	14.2	16.2	20.4	19.6	18.2
Скоріше ні, ніж так	5.1	5.9	6.2	8	11	13.1
Ні	3.3	3.1	10	9.1	14.2	19.2
Важко сказати	1.6	4.7	2.8	5.2	8.5	4.7

Джерело: [5]

Отже, як бачимо, щастя є важливим показником для вимірювання добробуту життя населення. У 2018 році значний відсоток (63%) українців

відчували себе щасливими у своїй країні, найбільша частка припадає на населення віком від 18 до 29 років.

2.2 Аналіз впливу професії, професійної мобільності, заробітної плати та кар'єри на щастя людини

В книзі «Переваги щастя» автор Шон Ачор заявив, що компанія з щасливими працівниками може збільшити свої продажі на 37%, продуктивність на 31%, що напряду сприяє створенню високопродуктивного робочого середовища і покращує якість життя людей, які залучені до роботи [6].

У 2016 році компанія Research & Branding Group [17] провела опитування, на основі якого було виділено фактори, які впливають на людське щастя в Україні (це відображено на рис. 4). Лише 8% обрали хорошу заробітну плату, як фактор впливу на щастя, а 13% обрали хорошу і цікаву роботу.

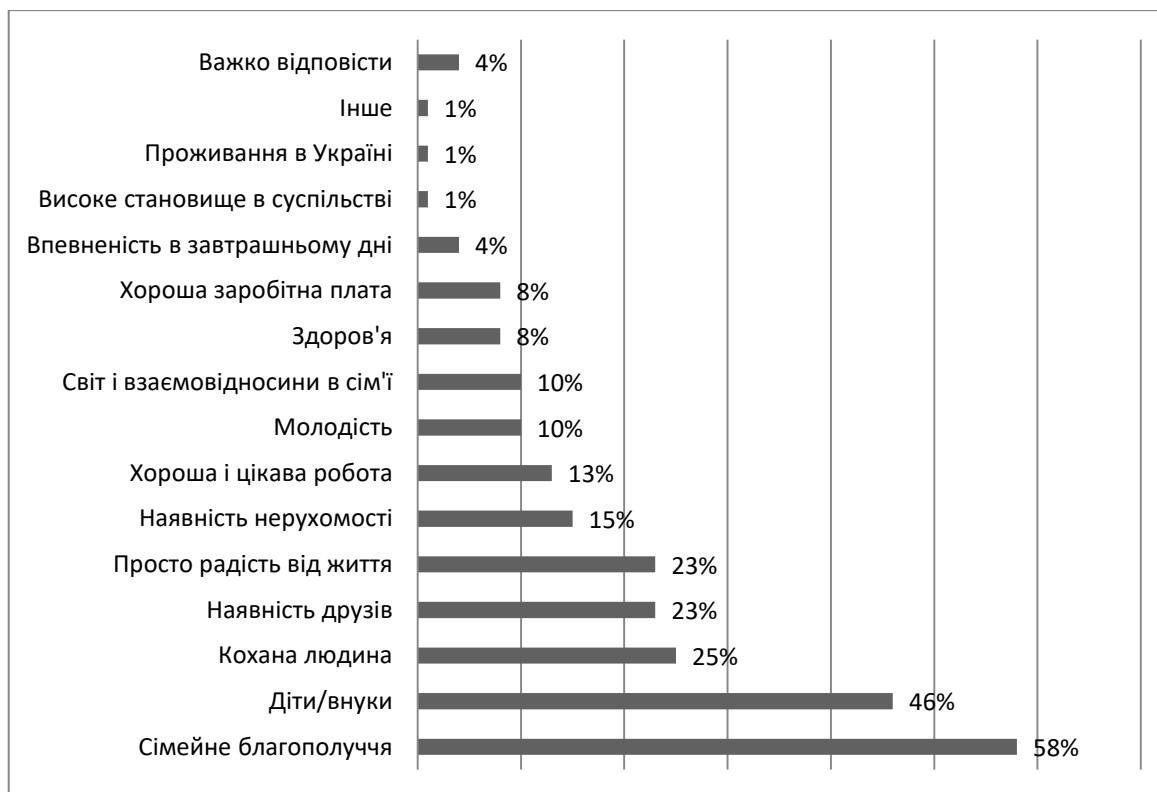


Рис. 4. Фактори впливу на щастя в Україні

Джерело: [17]

Можна побачити, що основні причини, які викликають щастя в українців, пов'язані з соціальними аспектами життя (тобто це сім'я, друзі спілкування) та рівнем здоров'я і забезпеченості. Однак відносно значний відсоток людей також обирають задоволення у формі роботи та досягнення своєї мети. Наразі він не досить високий, та це пояснюється тим, що не кожний громадянин нашої країни займається саме тією діяльністю, яка йому подобається, для більшості населення України робота (з причин її важкості, шкідливості, монотонності і нецікавості) не може бути задоволенням та тим, що дійсно приносить щастя. Тому аби збільшити динаміку відчуття щастя, сучасні люди повинні робити правильний вибір майбутньої професії.

Проте часто, починаючи свою професійну діяльність, людина не завжди може з першого разу обрати саме те, що їй подобається і відповідає вимогам. Рідко можна зустріти людину, яка б жодного разу не змінювала роботу. На питання як часто українці змінюють роботу, дав відповідь Дослідницький центр Міжнародного кадрового порталу HeadHunter Україна у 2018 році: 44% змінюють роботу раз на 2-4 роки, 18% – раз на 5-7 років, 13% – раз на рік, 5% – не змінювали ніколи [20].

Найпопулярнішими причинами зміни роботи в Україні є відсутність кар'єрних перспектив та відсутність можливостей для зростання заробітної плати (40% та 36% відповідно звільнялися з цих причин). Наступні причини вказані на рис. 5.



Рис. 5. Відповіді українців на запитання: «З яких причин Ви найчастіше змінювали роботу?», %

Джерело: [20]

Кожна людина, працюючи на роботі, хотіла б отримувати ту грошову винагороду, яка б відповідала її зусиллям і вимогам. Оскільки вона витрачає свої зусилля та час на роботі, їй хочеться отримувати гідну винагороду за це. Тому на рис. 6 ми зобразили, скільки людей вважають, що гроші мають значення у досягненні щастя.

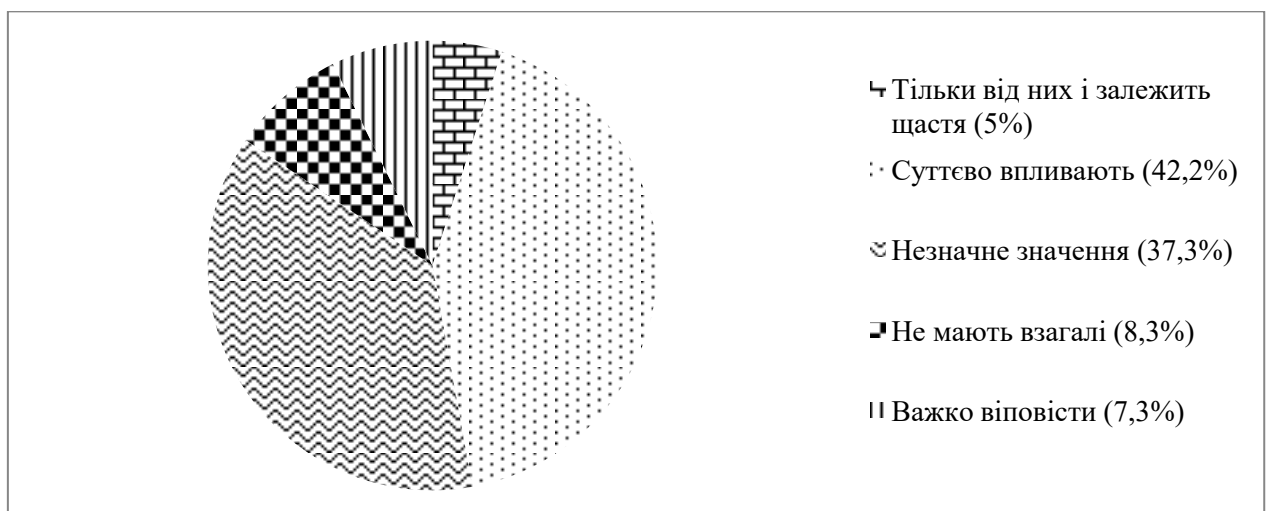


Рис. 6. Відповіді українців на запитання: «Наскільки велике значення, по-Вашому, мають гроші у досягненні щастя?», %

Джерело: [3, 73]

На основі цих даних можна зробити висновок, що 47,2% українців вважають, що гроші впливають на відчуття щастя, а 45,6% переконані, що гроші мають незначне значення для відчуття щастя.

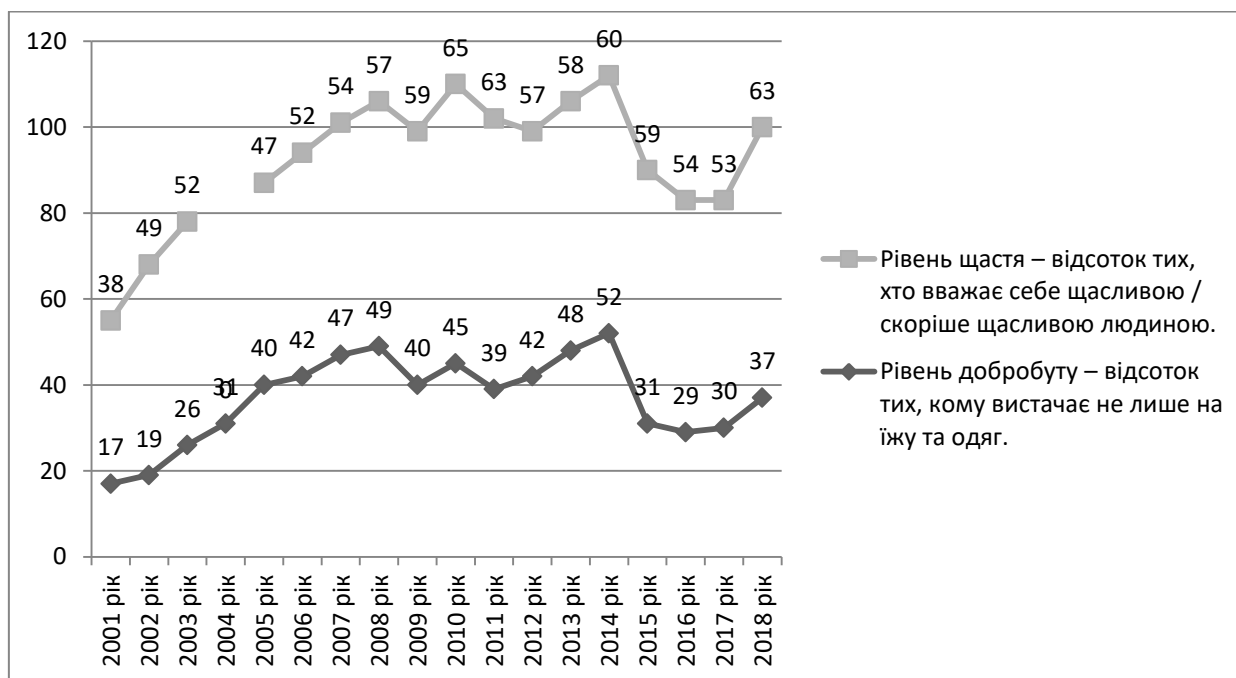


Рис. 7. Динаміка відчуття щастя та самооцінка матеріального становища (2001-2018)

Джерело: [5].

Згідно рис. 7 можна прослідкувати, що зі збільшенням доходів, зростає і рівень відчуття щастя у людей. Тобто згідно з цих досліджень, гроші є не основним, проте суттєвим фактором впливу на досягнення щастя соціальними суб'єктами.

Кожна людина планує майбутнє, враховуючи власні потреби і соціально-економічні умови. Немає нічого дивного в тому, що вона бажає знати перспективи службово-професійного зростання і можливості підвищення кваліфікації в певній організації. У протилежному випадку мотивація поведінки стає слабкою, людина працює не на повну силу, не намагається підвищувати кваліфікацію і сприймає організацію як місце, де можна деякий час перечекати перед переходом на нову, більш перспективну роботу.

Планування і управління розвитком ділової кар'єри вимагає від працівника і від організації (якщо вона підтримує цей процес) певних

додаткових зусиль, але водночас визначає перевагу цього процесу для обох сторін. Для працівника це означає:

- потенційно вища міра задоволення від роботи на підприємстві;
- можливість професійного зростання та підвищення рівня життя;
- більш чітке бачення власних професійних перспектив та можливість планувати інші аспекти свого життя;
- цілеспрямована підготовка до майбутньої професійної діяльності;
- підвищення конкурентоспроможності як на внутрішньому, так і на зовнішньому ринках праці [15, 212-213].

І дійсно, щоб досягти успіху та реалізувати свої цілі, людина не повинна стояти на місці, вона повинна розвиватися та просуватися в професійній сфері. Адже, перебуваючи на одній і тій же посаді тривалий час, працівник втрачає стимули та мотивацію працювати, навіть якщо ця професія йому до душі, вона перестає йому подобатися. А для того щоб не втрачати ентузіазму, оновити свої знання, вміння та навички потрібна кар'єра.

Згідно з опитуванням КМІС (воно було проведене у 2019 році, методом особистого інтерв'ю було опитано 2021 респондент, що мешкають у 110 населених пунктах усіх регіонів України, окрім АР Крим, віком від 18 років). Результати згідно дослідження: 63% українців задоволені своєю роботою, 17% настільки задоволені, наскільки й незадоволені, 16% незадоволені, 3% важко сказати [22].

Отже, підсумовуючи, можна сказати, що на відчуття щастя значний вплив мають вибір професії, розмір доходів, а також професійне просування.

Розділ 3. Шляхи підвищення рівня відчуття щастя на роботі

3.1 Поради індивіду для отримання більшого задоволення від роботи

Досить багато факторів впливає на те, на стільки люди відчують себе комфортно на роботі. Це інвестиції в розвиток людського капіталу, віддача від праці, трудовий колектив, індивідуальні фактори - такі, як особисті якості, сприйняття навколишнього середовища, емоційний інтелект тощо.

Ми проаналізували фактори, які впливають на щастя, та розробили систему порад для отримання більшого задоволення від роботи з боку індивіда. За дослідженням Шона Ачора, багато компаній та інших організацій користуються такою формулою співвідношення щастя та успіху: чим наполегливіша праця - тим більший успіх, чим більш успішна людина - тим більш вона щаслива. Це є фундаментом нашої мотивації. Однак дану формулу, варто перевернути. Кожен раз, коли ми досягаємо успіху, у нас з'являється нова ціль, наприклад, маючи хорошу роботу, ми хочемо отримати ще кращу; досягнувши якогось результату, ми підвищуємо власну планку. Якщо щастя знаходиться позаду успіху, ми ніколи не будемо щасливими. Наше суспільство завжди відштовхує щастя до лінії уявного горизонту. Ми думаємо, що спочатку ми повинні досягнути успіху, і лише потім ми станемо щасливими. Але насправді все навпаки: якщо ми стаємо щасливішими, наш мозок заряджається енергією щастя і ми починаємо працювати краще [6].

Тому, узагальнивши матеріал з [2; 6; 8; 15], ми сформулювали такі поради для працівників:

1. Не боятися змін. Робота повинна приносити задоволення, радість, гармонію, щастя, лише у такому випадку праця буде ефективною. А якщо на роботі людина почуває себе некомфортно, роздратовано, пригнічено, то й результати її праці будуть відповідними. Тому, у такому випадку, краще змінити роботу: це покращить самопочуття, зможе призвести до підвищення заробітної плати і збільшить ефективність і корисність праці.

2. Тримати в порядку робоче місце. Існує думка, що «безлад на робочому місці означає безлад в голові». Необхідно творчо підійти до цього питання та організувати свій простір так, щоб він був максимально зручним та приносив задоволення. Можна взяти якусь річ із свого дому, це створить теплу атмосферу.
3. Продумувати план своєї роботи на день, розставляти завдання за пріоритетами. Це допоможе уникнути зайвих витрат часу при виконанні роботи, оскільки буде чітко видно завдання на день.
4. Медитація. Це допоможе нам сконцентруватись та зібратись з думками.
5. Починати свій день з хорошої ноти. Це може бути ранкова зарядка, йога, кава перед роботою у затишній кав'ярні, добра справа тощо. Головне - не забувати усміхатися, адже ,як вже доведено психологами, вона покращує самопочуття та знімає стрес.
6. Баланс між роботою та відпочинком. Треба навчитися знаходити гармонію та рівновагу між роботою і відпочинком, розуміти, що робота не повинна займати весь наш час, потрібно знаходити й час на своє хобі, друзів, сім'ю, тощо.
7. Інвестування у власний розвиток. Мається на увазі: читання відповідної літератури, відвідування форумів, лекцій, тренінгів, тощо. Це допоможе розвинути нові навички та збільшити знання, які можуть стати в нагоді у професійній діяльності.
8. Хороші стосунки з колегами. Налагодження дружньої атмосфери в колективі сприяє приємному перебуванню на роботі. Альтруїсти на робочому місці частіше відчують себе задоволеними і щасливими. Допомога колегам дає відчуття розширення прав і можливостей, підвищує мудрість і допомагає нам відчувати себе більш пов'язаними з організацією .
9. Цікавитись життям та розвитком компанії. Це допоможе нам відчувати себе її частинкою та радіти кожному успіху як власному.

10. Варто цінувати себе. Нагадування самому собі, повернення до минулих досягнень може творити чудеса, повертаючи щастя на робочому місці. Щастя зберігається, коли ми можемо зробити крок назад і приділити трохи часу, щоб оцінити себе .

11. Красивий зовнішній вигляд. Щоб відчувати себе впевнено, ми можемо скористатися одним відомим секретом - гарним вбранням. Також це допоможе нам завоювати прихильність оточуючих.

12. Встановлення мети. Так ми будемо знати, до чого прагнути.

Ми сподіваємося, що ці поради будуть корисними при організації праці. Потрібно почувати себе щасливим на роботі, адже тільки тоді праця буде ефективною та матиме сенс.

3.2 Концепція компанії щодо підвищення задоволеності працівників роботою

Щасливий співробітник – це хороший працівник, оскільки у нього вища мотивація, він більш гнучкий й відкритий до змін. Організація, у якій працівники відчують себе щасливими, мають більший дохід, це пов'язане із збільшенням їх ефективності. Отже, доцільним є стимулювання відчуття щастя у персоналу. Ми узагальнили декілька порад, які будуть сприяти цьому [2; 6; 8] :

1. Довіра та повага. У працівників має бути певна самостійність в рішеннях, щоб вони відчували себе потрібним. Тоді вони будуть прагнути досягти найкращих результатів, щоб виправдати очікування свого роботодавця.
2. Справедливість. Варто ставитися однаково до всіх, незалежно від віку, посади, статті, щоб ніхто не почував недостатність уваги до себе.
3. Вміти слухати та чути. Це дозволяє виявити проблеми на початку їх виникнення та знайти необхідні рішення. Працівники - це джерело ідей, які варто не лише слухати, а й реалізовувати, бо з часом, якщо

вони всі будуть лишатися нереалізованими, ініціативність працівників зникатиме.

4. Важливо підтримувати хороший настрій працівників. Можна спробувати ввести систему, коли кожен працівник пише щось приємне на аркуші, а потім випадковим способом ці аркуші розподіляються між співробітниками. Це допоможе викликати посмішки та підтримувати теплу, добру атмосферу в компанії.
5. Щоб праця персоналу була більш ефективною, вона має бути мотивованою. Краще працює той, хто знає, що отримає за це винагороду. Важливою деталлю у цій справі є те, що винагорода має бути цінною, адже працівник буде виконувати свою роботу менш ефективно, якщо винагорода не відповідає рівню його обов'язків.
6. Компанії варто дбати про відпочинок свого персоналу. Для цього можна обладнати кімнату з настільними іграми, міні-гольфом, відео іграми, тощо, де працівники зможуть відпочити від напруженої праці. По можливості надавати працівникам додаткові відпустки у разі потреби. Також компанія може подбати про знижки для відпочинку її співробітників у якомусь санаторії, в готелі на березі моря чи десь у горах. Це збільшить ймовірність, що працівники будуть реально відпочивати та відновлювати свої сили.
7. Важливим аспектом є здоров'я працівників, адже лише здоровими вони можуть працювати ефективно. Якщо це офісна організація, то можна збудувати спортивний майданчик, футбольне чи волейбольне поле, тенісний корт, тощо, де працівники зможуть займатися спортом. А у випадках, якщо підприємство не має можливості створити такі умови, можна організувати виїзні поїздки на орендовані майданчики. Варто подбати і про харчування, тобто організація повинна мати кафе або їдальню, де персонал міг би поїсти здорової їжі.

8. Зворотній зв'язок. Тобто це похвали та винагороди у вигляді премій або надбавок, за добре виконану роботу.
9. Саморозвиток. Компанія повинна надавати працівникам можливість займатися не лише безпосередньо роботою, яку надає керівництво, а й розвивати себе. Наприклад, якщо комусь подобається танцювати, можна подарувати сертифікат на уроки танців, тощо.
10. Створення дружньої атмосфери у колективі. Коли між членами команди існують дружні зв'язки, вони більше насолоджуються своєю роботою та краще співпрацюють. Це може бути організація офісних святкувань, позаштатні заходи, благодійні акції, тощо.
11. Необхідно показувати зацікавленість у роботі та навчанні працівників. Коли вони відчують це, то з більшою ймовірністю будуть прихильними до своєї компанії.

Для того, аби прослідкувати зміни у відчутті щастя можна скористатися таким мобільним додатком як TeamMood (рис. 8). Разом з ним менеджери можуть, за допомогою індикаторів настрою, графіків та календарів перевірити настрій своєї команди. Для цього члени команди будуть отримувати щоденні електронні листи з проханням позначити їх настрій дня.

- Це займає не більше 5 секунд і не має необхідності входити в систему.
- Всі відповіді надаються анонімно, це дозволяє людям бути більш чесними в своїх почуттях. Також працівники можуть залишати свої коментарі щодо проблем та можливі шляхи їх вирішення.
- За допомогою цього додатку можна порівняти настрій між відділами чи колективами [18].
- Всі графіки та календарі настрою доступні для всіх працівників.

Висновки:

Наше дослідження підтвердило, що щастя людини значною мірою залежить від вибору підходящої професії та реалізації в ній.

Можна стверджувати, що потрібно уважно та прискіпливо обирати професію за своїми вподобаннями, навичками, схильностями та здібностями, оскільки це вибір нашого майбутнього. Переважну більшість свого часу ми будемо витрачати саме на роботі, тому ці години робочого дня повинні бути щасливими, бо це години нашого життя.

На жаль, в ході нашого дослідження ми виявили, що рівень щастя Українців є досить не високим та переважно меншим ніж у країн-сусідів. Це призводить до негативного впливу на економіку країни, адже праця нещасливих людей є менш продуктивною. Оскільки щастя є не лише особистою проблемою, а й суспільною, то уряд, суспільство, підприємства мають створити умови, які будуть сприяти реалізації всіх здібностей людини, і таким чином зробити значний внесок у формування народного щастя. При цьому потрібно не тільки створити гідні умови, а й постійно підтримувати та покращувати їх. Слід зазначити, що кожна конкретна людина розуміє щастя по-своєму, але якщо вона буде мати необхідні умови для реалізації себе як особистості у даній країні, то це буде підвищувати рівень загального щастя та сприяти покращенню іміджу країни, яка буде претендувати на звання щасливої країни у світовому просторі.

У ході нашого дослідження ми розробили систему порад, якими можуть скористатися індивіди та підприємці для підвищення відчуття щастя на роботі та переконалися, що для цього не треба прикладати нереальних зусиль. Для підприємства максимально вигідно піклуватися про щастя свого персоналу, щоб підвищити рівень свого прибутку без додаткового розширення виробництва.

Список використаної літератури:

1. Переверзєва А. В. Индекс людського щастя – показник рівня реалізації людського потенціалу [Електронний ресурс] / А. В. Переверзєва. – 2009. – Режим доступу до ресурсу: http://base.dnsgb.com.ua/files/journal/Aktualni-problemy-ekonomiky/Akt-prob-ekonomiky-2009-7/Akt-prob-ekonomiky-2009-7_201-207.pdf.
2. Appelo J. Managing for Happiness. / Jurgen Appelo., 2016. – 302 с.
3. Крячко В. І. Експлікація контемпоральних досліджень концептофеномену «щастя» в Україні [Електронний ресурс] / В. І. Крячко, С. О. Штепа. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:szzP40qxz9sJ:irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/opac/search.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF/Mnf%255F2015%255F17%255F8%252Epdf+%&cd=2&hl=ru&ct=clnk&gl=ua.
4. Тимошенко Н. Професійна самореалізація як один із компонентів професійного самовдосконалення особистості [Електронний ресурс] / Н. Тимошенко. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UsebC06LZm4J:www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe%3FI21DBN%3DLINK%26P21DBN%3DUJRN%26Z21ID%3D%26S21REF%3D10%26S21CNR%3D20%26S21STN%3D1%26S21FMT%3DASP_meta%26C21COM%3DS%262_S21P03%3DFILA%3D%262_S21STR%3DNz_p_2013_121\(2\)__40+%&cd=3&hl=ru&ct=clnk&gl=ua](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UsebC06LZm4J:www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe%3FI21DBN%3DLINK%26P21DBN%3DUJRN%26Z21ID%3D%26S21REF%3D10%26S21CNR%3D20%26S21STN%3D1%26S21FMT%3DASP_meta%26C21COM%3DS%262_S21P03%3DFILA%3D%262_S21STR%3DNz_p_2013_121(2)__40+%&cd=3&hl=ru&ct=clnk&gl=ua).
5. Сахно Ю. Самооцінка відчуття щастя [Електронний ресурс] / Ю. Сахно // КМІС. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=775&page=1>.

6. Ачор Ш. Преимущества счастья / Шон Ачор. – Москва: Эскмо, 2014. – 263 с.
7. Happy Planet Index: Methods Paper [Электронный ресурс] // New economics foundation. – 2016. – Режим доступа до ресурсу: http://static1.squarespace.com/static/5735c421e321402778ee0ce9/t/578dec7837c58157b929b3d6/1468918904805/Methods+paper_2016.pdf.
8. Пол Долан Счастье по расчету. Как управлять своей жизнью, чтобы быть счастливым каждый день [Электронный ресурс] // Альпина Паблишер. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.libfox.ru/575303-pol-dolan-schaste-po-raschetu-kak-upravlyat-svoey-zhiznyu-htoby-byt-schastlivym-kazhdy-den.html>.
9. World happiness report [Электронный ресурс] // Sustainable Development Solutions Network. – 2019. – Режим доступа до ресурсу: <https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19.pdf>.
10. Veenhoven R. World Database of Happiness [Электронный ресурс] / R. Veenhoven // Erasmus University Rotterdam – Режим доступа до ресурсу: <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>.
11. Martin, D., & Joomis, K. (2007). Building Teachers: A Constructivist Approach to Introducing Education. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
12. Економіка підприємства: Навч. посіб. / За ред. А. В. Шегди. – Київ: Знання, 2005. – 431 с.
13. Интервью Гордона Янга: К.Г. ЮНГ. ИСКУССТВО ЖИТЬ [Электронный ресурс]. – Режим доступа до ресурсу: <https://castalia.ru/perewody/karl-gustav-yung-perevody/2627-albert-ozri-yung-govorit-k-g-yung-intervyu-gordonu-yangu-iskusstvo-zhit-1960.html>.
14. Lyubomirsky S. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change [Электронный ресурс] / S. Lyubomirsky, K. Sheldon. – 2004. – Режим доступа до ресурсу: <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>.

15. Економіка праці та соціально-трудові відносини: підручник/ О.А. Грішнова.- 5-те вид., оновлене – Київ: Знання, 2011. – 390 с.
16. World happiness report [Електронний ресурс] // Sustainable Development Solutions Network. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf.
17. Счастье украинцев [Електронний ресурс] // Research & Branding Group. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://rb.com.ua/blog/schaste-ukraincev/>.
18. TeamMood [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.teammood.com/en/>.
19. Life expectancy at birth [Електронний ресурс] // World bank group. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN?locations=AL>.
20. Українці змінюють роботу кожні 2–3 роки [Електронний ресурс] // HeadHunter. – Режим доступу до ресурсу: <https://kiev.hh.ua/article/13541>.
21. Прохоренко Т. Г. Професійна мобільність як фактор професійної успішності [Електронний ресурс] / Т. Г. Прохоренко. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:YqQjRVU_mrgJ:nbuv.gov.ua/j-pdf/vnyuac_2017_4_15.pdf+&cd=2&hl=ru&ct=clnk&gl=ua.
22. Сахно Ю. Задоволеність українців різними аспектами життя та тим, як складається життя в цілому [Електронний ресурс] / Ю. Сахно // КМІС. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=882&page=1&t=7>.
23. Сидорець А. М. Значення правильного вибору професії у щасливому житті людини / А. М. Сидорець // Актуальні проблеми розвитку підприємницької діяльності в Україні / – Київ, 2019. – С. 86–90.
24. Прончук А. В. Професійна мобільність: мода чи необхідність / А. В. Прончук // Актуальні проблеми розвитку підприємницької діяльності в Україні / – Київ, 2019. – С. 90–93.

25. World happiness report [Электронный ресурс] // Sustainable Development Solutions Network. – 2017. – Режим доступа до ресурсу: <https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2017/HR17.pdf>.