

Аналіз вміння особистості бути щасливою

Катерина Солярік

магістрантка ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, доцент, директор ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0001-6802-008

В умовах сучасного надзвичайно динамічного, глобалізованого та уніфікованого соціуму постійно змінюються соціальні орієнтири, які спрямовують розвиток людства. Проте незмінним здавна залишається одне з найбільш фундаментальних питань, що ставить перед собою суспільство-бажання особистості бути щасливою. Спочатку цим переймалась філософія, а згодом, з розвитком наукового знання, психологія та фізіологія.

Психологи вважають, що по-справжньому щасливою зможе стати та людина, яка пройшла шлях самопізнання та саморозвитку, усвідомила свої потреби, особливості, цілі, бажання, покликання, відчула повну задоволеність своїм життям.

Варто відзначити, що в психологічній літературі немає чіткого визначення поняття щастя. Різні визначення щастя мають лише загальні риси, що позначають щось позитивне, цінне. Щастя-це багаторівневе комплексне психічне утворення, що, з одного боку, опосередковано і взаємозумовлено внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, з іншого боку-зовнішніми соціально-економічними, культурними, історичними тощо умовами, і з третього боку, визначається особистісним змістом.

Питання про те, що таке щастя і що означає бути щасливим, з давніх-давен хвилювало людину. Давньогрецьке слово eudaimonia («справжнє щастя») складалося із двох слів-eu («добро») і daimon («божество»), тобто дослівно означало, що долю людини захищають боги. У Стародавньому Римі слово «щастя» означало ім'я богині-Фортуни. Саме слово fortuna мало ще два значення-«удача» і «доля». Богиня зображувалася з рогом достатку, колесом і веслом. Тобто вона уособлювала божественну милість, яка може бути дана тільки гідному. Тому сприйняття щастя в Римській імперії було суто практичним. Воно розумілося насамперед як добробут, можливість виконання бажань тощо. Для нижчих верств суспільства часто щастя позначало екстатичне єднання з богами, які можуть дарувати більш гідне життя. Пізніше подібне ставлення до щастя відображено в християнському вченні. Різні уявлення про щастя притаманні осілим і кочовим народам. Для одних-це земля і пов'язані з нею результати праці, що забезпечують гарне життя, для інших-це блага, які необхідно захопити, отже, володіння якими і є проявом звитяги загарбника [1].

У психології проблема розуміння і аспектів щастя почала розвиватися з виходу в 1969 році роботи Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя» [8].

Дослідження Н. Бредберна заклали теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя щастя. В основу своєї концепції Н. Бредберн поклав відмінність між позитивними і негативними афектами та визначив відчуття щастя як баланс між ними.

У психологічному словнику щастя розглядається як стан задоволеності: «Задоволеність-суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя і діяльності, життя в цілому, відносин з людьми, самих людей, в т.ч. і самого себе (самооцінка). Високий ступінь задоволеності життям, очевидно, є те, що іменується щастям; близький конструкт-і психологічне (суб'єктивне) благополуччя» [9, с. 481].

У сучасному світі активно розвиваються гедоністичні тенденції. Задоволення як допінг широко визначається серед молоді. Як зазначав І. Джидарян, для пояснення причин важливо враховувати не лише психологічне, а й соціальне тло цього явища [10, с. 77-78]. Проблема ускладнюється тим, що гедоністичні бажання мають не лише форму особливої потреби, це призводить до залежності від нескінченних насолод. Вони (гедоністичні бажання) стають водночас способом відмови від труднощів і проблем власного реального життя, засобом «закрити очі» на травматизуючі події та створюють ілюзію внутрішньої свободи, внутрішнього благополуччя, за яким стоїть порожнеча та занепад особистості [10]. Як зазначав С. Ж. де Буффл, «насолада-це щастя дурнів» [3, с. 80].

Відповідно до психологічних механізмів гедоністичного типу, в поглядах на щастя, В. Франкл визначив їх як парадокс. Парадокс полягає в тому, що щастя, як правило, згасає, коли про нього піклуються; воно є «саморуїнливим». На думку вченого, саме чуттєві прагнення визначають багато неврозів. Принцип задоволення зрештою знищує сам себе. Чим більше людина прагне до задоволення, тим більше віддаляється від мети. Тобто, «прагнення до щастя заважає щастю» [4, с. 55].

За останні роки з'явилася тенденція об'єднувати гедоністичний та евдемоністичний погляди на проблему щастя. Зокрема, R. Biswas-Diener, T. V. Kashdan, L. A. King наголошують, що існують дві традиції дослідження щастя серед науковців, а не два види щастя. Ці науковці пропонують монолітний підхід до психологічного благополуччя. Вони вважають, «що евдемоністичні та гедоністичні аспекти щастя можуть працювати в тандемі. Зосередження уваги на дослідженні конкретних аспектів щастя, а не на проведенні різниці між двома розуміннями щастя, сприяє більш ефективному дослідженню проблеми» [5, с. 208].

Враховуючи все вищенаведене, актуально буде виділити три основних теорії трактування щастя, до яких тяжіють багато дослідників.

Теорія свободи вибору: згідно з дослідженням Р. Інглхарта, професора і вченого, ступінь, в якій суспільство допускає вільний вибір, робить істотний вплив на щастя людей. Коли їх основні потреби задоволені, ступінь їх щастя залежить від того, наскільки люди вільні у виборі того, як вони живуть своїм життям.

Наукова теорія самовизначення виявила, що здатність робити вибір без зовнішнього впливу і втручання також є важливим чинником для щасливого життя. Внутрішня мотивація і готовність зростати-в основному бути самомотивованим-можуть визначити, наскільки людина щаслива.

Теорія позитивної психології: це на нашу думку найкраща теорія. Позитивна психологія вважає, що замість того, щоб намагатися виправити речі, коли вони ламаються, люди повинні витратити більше часу на покращення свого психічного благополуччя більш позитивним і активним способом. Ця теорія підкріплена солідними дослідженнями, що показують позитивний вплив заходів самодопомоги.

К. Ріфф дає наступну характеристику складових щастя, у якості базових складових щасливої особистості авторка виділила шість основних компонентів [7].

Позитивні відносини з оточуючими людьми: здатність встановлювати і підтримувати довірчі відносини, відкритість спілкування, вміння співпереживати, емпатія, вміння йти на компроміс заради підтримки відносин.

Автономія: незалежність від оточення, нонконформізм, самооцінка виходячи з власних уподобань, здатність до оригінальних суджень. За інтерпретацією К. Ріфф, людина, яка має високу автономію, не залежить від думки оточуючих, здатна протистояти більшості, нестандартно і творчо мислити, така людина адекватно оцінює себе і свою поведінку, орієнтуючись на власні відчуття і цінності, а не думки інших. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих. Автономія проявляється у високому рівні самостійності і відповідальності за власні рішення [11].

Управління навколишнім середовищем (екологічна майстерність): відчуття власної компетентності, почуття контролю над обставинами, оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного і долати труднощі на шляху реалізації власних цілей.

Особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення): прагнення до розвитку і самоактуалізації, відкритість новому досвіду, здатність вчитися, відчуття власної зміни у часовій перспективі на протигагу почуттю нудьги, стагнації і відсутності віри в свої здібності.

Мета в житті: смислове існування, відчуття цінності того, що робить людина і того, що з нею відбувається, відбувалося в минулому і буде відбуватися надалі.

Самоприйняття: позитивна самооцінка себе і життя в цілому, прийняття себе і життя, задоволеність собою і своїм досвідом, навіть негативним [6; 7].

Отже, щастя-це стан найвищої задоволеності умовами свого існування. Щастя нерозривно пов'язане з почуттями та емоціями, які надають йому додаткового забарвлення. Людина може бути щаслива тоді, коли в житті все, завжди і скрізь ладиться. Поняття щастя багатогранне. У ньому виділяється кілька аспектів: везіння, вдача, особлива прихильність долі; стан радості, емоційної височини; володіння найвищими благами, досягнення високого соціального становища; стан морального та фізичного задоволення.

Ключові слова: психологія особистості; щастя.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Л. В., Олексенко Р. І. Феномен щастя в контексті філософського дискурсу. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2019. №. 22. С. 16- 22.
2. Chykhantsova O. *Features of Demonstration of Hardiness' Components of Personality*. Kostiuk Institute of Psychology of National Academy of Educational Sciences of Ukraine. URL: https://lib.iitta.gov.ua/710360/2/Chykhantsova_O_article.pdf
3. Аргайл М. Психологія щастя. М. : Прогрес, 1990.
4. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. М. : Изд-во института психологии РАН, 2013. 268 с.
5. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М. : Прогресс, 1981. 364 с
6. Франкл В. Человек в поисках смысла / общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
7. Biswas-Diener R., Kashdan T. B., King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 4. No 3. 2009. P. 208–211.
8. Ryff C. D., Birren J.E. *Psychological well-being*. *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*. San Diego: Academic Press. 1996.
9. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості, монографія. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України Київ. 2018. URL: https://lib.iitta.gov.ua/712878/?fbclid=IwAR0yuo3IVEZ5Z_ircKAosWUuz67yl8wGF0tVHGxjTy898XAdT0KGS0_1400
10. Фесенко П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? *Журнал Высшей школы экономики*. 2005. Т. 2. № 4. С. 132-138.