

НАПРЯМ 8. САМОСВІДОМІСТЬ І РЕФЛЕКСИВНА САМООРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-24>

Біла І. М.,

*професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ФОРМУЛА ЩАСТЯ

Щастя проявляється в емоціях й емоційних станах задоволення. Позитивний настрій, як результат позитивних почуттів, є індикатором щастя. Формула щастя, $Щ=+Н$, враховує всі компоненти особистісної моделі щастя (когнітивну, особистісну, соціальну, фізіологічну) та створює передумови для його формування і розвитку шляхом активізації емоційних складових.

Ключові слова: щастя, позитивні емоції, настрої, формула щастя.

Bila I. The formula of happiness

Happiness manifests itself in emotions and in emotional states of pleasure. A positive mood, as a result of positive emotions, is an indicator of happiness. The formula of happiness, $H=+M$, takes into account all components of the personal model of happiness (cognitive, personal, social, physiological) and creates prerequisites for its formation and development by activating emotional components.

Key words: happiness, positive emotions, mood, formula of happiness.

Проблема пошуку способів покращення життя людини, її позитивного функціонування призвела на сьогодні до великої кількості різноманітних визначень та формул щастя (Happiness), що знаходять вираження й у ряду тотожних понять, таких як: задоволення життям (Life Satisfaction), психологічне благополуччя (Psychological Well-Being), суб'єктивне благополуччя (Subjective Well-Being), якість життя (Quality of Life) тощо.

У роботах зарубіжних і вітчизняних вчених (М. Аргайла, Є. Ільїна, Д. Канемана, А. Кемпбелла, Д. Леонтєва, К. Роджерса, В. Татаркевича) «щастя» розглядається як інтегративна категорія, що має оціночний та мотивуючий характер. Більшість вчених дотримуються точки зору, що

щастя залежить від якостей людини та її характеру. Щасливі люди здебільшого володіють внутрішнім локусом контролю, оптимізмом, високою самооцінкою. Крім того, на щастя, благополуччя індивіда значний вплив здійснюють особистісні риси, когнітивні процеси, особливості ціннісно-мотиваційної сфери, етнічні й культурні характеристики. Широкий спектр чинників щастя визначається як об'єктивними обставинами життя, так і своєрідністю особистості.

У цьому контексті нами була запропонована компонентна модель щастя, що справді включає когнітивну, емоційну, особистісну, соціальну та фізіологічну складову й передбачає задоволеність життям та домінування позитивного емоційного стану. Метою даного наукового пошук є дефініція щастя через її афективні основи. Адже, як стверджував Джон Локк: «У розумі немає нічого, чого б раніше не було у почуттях».

Розглянувши двофазову модель щастя Деніеля Канемана, ми погоджуємось з думкою про те, що щастя-благополуччя відчувається-переживається (experienced well-being) і його можна оцінити за емоціями, які переживаються в даний момент часу «тут і зараз». Усвідомлене ж щастя-благополуччя (remembering of well-being) пов'язане з міркуваннями, уявленнями конкретної особистості про те, що таке щастя – її наратив (історія) про рівень благополуччя, сімейне положення, задоволення від роботи, спілкування, статус, наявність практичних навиків. Обидві фази щастя – як фізіологічних відчуттів, комплексу переживань та щастя, пов'язаного з особистими інтерпретаціями та індивідуальними характеристиками особистості, що зберігаються в індивідуальній свідомості суб'єкта, – тісно взаємопов'язані та взаємодіють [5]. Подібно до цього, польський філософ В.Татаркевич визначив щастя як складний морально-психологічний стан людини, який має об'єктивний (сприятливі події в житті) та суб'єктивний (приємні переживання) контекст. Модель щастя Мартіна Селігмана складається з п'яти дій, звичок або способів бачення життя: позитивних емоцій (positive emotions); залученням (engagement), захопленням; позитивних стосунків (positive relationships); сенсу (meaning); досягнень/результатів (accomplishments/achievements). Формула щастя, яку запропонував дослідник поведінкової психології з Гарвардського університету Тал Бен-Шахар, виглядає так: фізичне благополуччя; духовне благополуччя, яке полягає у здобутті сенсу життя; інтелектуальний добробут (пізнавальна активність, допитливість та інтерес до навчання новому); соціальний добробут (здорові стосунки, що становлять основу повноцінного життя); емоційне благополуччя, що є результатом вчинків людини, і, у свою чергу, формує її думки [4].

Зазначимо, що у Вікіпедії «щастя» трактується через емоційний контекст, зокрема як психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості. Тобто щастя проявляється в емоціях і може бути виявлене та оцінене у емоційних станах задоволення.

Саме тому важливо звернути основну увагу на емоційні основи прояву щастя, адже емоції відіграють значиму роль у життєдіяльності людини, і кожна подія чи стан має емоційний супровід. Емоції є головним регулятором нашої діяльності – емоції супроводжують всю життєдіяльність (пізнання, спілкування, мотивацію тощо), слугують джерелом оцінки дійсності та загалом впливають на формування образу світу суб'єкта. «Велика революція XXI століття, на думку Д. Гоулмена, – складається в реванші почуття над інтелектом».

І. Сеченов, В. Бехтерев, І. Павлов, а також представники школи біхевіоризму, наполягаючи на зв'язку між емоційним станом і поведінкою людини, розглядали емоції в нерозривній єдності з інстинктами та вважали, що функція останніх – пристосування, а емоцій – стимулювати до нього. Загалом, на думку дослідників, емоція є комплексним утворенням, що включає не лише емоційні, а й вольові компоненти та розкриває взаємозв'язок з потребами і мотиваціями, впливає на розумові процеси. На афективно-когнітивній структурі емоцій наполягали більшість дослідників (П. Екман, К. Ізард, Д. Локк, Я. Рейковський, та ін.), підкреслюючи зв'язок емоцій зі сприйманням, мисленням, поведінкою, іншими когнітивними процесами. Зауважимо також, що індивідуальне психічне життя починається з посмішки – з емоції радості, коли малюк реагує, емоційно відгукується на дорослого рухами та посмішкою. Емоція радості, оптимізму зароджується першою, і є найважливішим стимулом розвитку особистості [2].

На характер емоцій у значній мірі впливає соціальне середовище, настроїв оточуючих. У 1962 році вченими (Шахтером та Зінгером) було встановлено, що досліджувані, які знаходяться в оточенні ейфорично налаштованих людей, самі впадають в ейфорію, а з сердитими стають сердитими. Унікальні клітини мозку, дзеркальні нейрони, активізуються коли суб'єкт спостерігає за діями інших (Дж. Ріоццолатті, 1992), і як дзеркало, автоматично відображають чужу поведінку у мозку людини та дозволяють відчувати те, що вона бачить, так як якщо б вона робила відповідні дії самі. Тобто коли індивід бачить усміхнену людину мозок дає команду: підняти настрій [7]. Стійкість окремих емоційних проявів спричиняють їх закріплення та виникненню відносно стійких форм поведінки – основи формування характеру. Так,

наприклад, властиве дитині переживання радості закріплюється при певних умовах і перетворюється в рису характеру – в життєрадісність.

М. Аргайл у своїх дослідженнях, виявив, що найбільш приємними подіями життя є стан закоханості, здача екзамену та отримання диплому, видужання після важкої хвороби, вихід у відпустку, примирення з чоловіком (дружиною) чи другом, одруження чи заручини, народження дитини, виграш великої суми грошей, просування по службі або прибавка до зарплати, зустріч з друзями, перехід на нову роботу [1, с. 186]. Загалом щастя, благополуччя пов'язане як із зовнішніми умовами (насамперед соціальними), так і з культурою почуттів, навичками поведінки щасливої людини. І відповідно можна підібрати методи, що посилюють це відчуття, здатність бути щасливими піддається розвитку через емоційне підґрунтя шляхом тренування. Відомий експеримент, проведений в галузі нейробіології американськими психологами-біхевіористами Джеймсом Олдсом і Пітером Мілнером в 1954 році, заснований на дослідженні відчуття задоволення і нейронних корелятив, пов'язаних з його отриманням. В результаті експерименту було відкрито важливий відділ мозку, названий «центром задоволення» [6]. Для емоційного благополуччя людини співвідношення позитивних і негативних емоцій, згідно досліджень американського психолога Б. Фредріксона, не повинно бути рівним, необхідна перевага позитивних емоцій у співвідношенні 3:1. Фредріксон наголошувала, що через позитивні емоції люди стають більш творчими, психічно стійкими та більш щасливими. Саме тому, на нашу думку, настрої, як результат позитивних емоцій є індикатором щастя і знаходиться з ним у прямій залежності: Щастя = піднесений настрої. Людина, яка перебуває у гарному настрої відчуває себе щасливою і навпаки, як тільки настрої перестає бути позитивним – відчуття щастя зникає.

Зауважимо, що на відміну від ситуативних емоцій та афектів, настрої є емоційною реакцією не на безпосередні наслідки конкретних подій, а на їхнє значення для суб'єкта в контексті загальних життєвих планів, інтересів та очікувань. Відносно стійкий позитивний настрої виникає внаслідок задоволення вагомих запитів, прагнень і потреб людини. Він є сумарною характеристикою емоційного стану людини. У результаті афективних реакцій, переживання емоцій створюються передумови формування настрою. Настрої залежить від результатів соціальної взаємодії, комунікації і стосунків, а також подій у світі, на роботі, родині. На настрої також впливає фізичне самопочуття, фізіологічний стан, що формується у результаті організації режиму дня суб'єкта, повноцінності його сну, харчування, фізичної активності. Настрої залежить також від думок, міркувань, особистісних

інтерпретацій та уявлень, тобто ряду компонентів (когнітивних, соціальних, фізіологічних, особистісних). І навпаки, сформований настрій, у свою чергу, може впливати на емоційні реакції залежно від подій, що відбуваються, відповідно змінюючи напрям думок, сприйняття (соціальну перцепцію) і поведінку. Стійкість окремих емоційних проявів спричиняє їх закріплення та трансформацію у позитивний настрій, а згодом у формування риси характеру – життєрадісність та оптимізм. Тобто, настрій передбачає перспективу його тренування, настроювання, що призводить до формування стійких емоційних проявів та особистісних характеристик, які лежать в основі настрою як сумарної характеристики емоційного стану щасливої людини.

Формула щастя, $\text{Щ} = +\text{Н}$, що має афективні основи і враховує всі компоненти особистісної моделі щастя (когнітивну, особистісну, соціальну, фізіологічну) створює передумови для його формування та розвитку шляхом активізації емоційних складових. Саме цій проблемі будуть присвячені наші подальші наукові пошуки.

Список використаних джерел:

1. Аргайл М. Психологія щастя. М. : Прогрес, 1990. 336 с.
2. Біла І. М. Роль емоцій у позитивному функціонуванні особистості / Психологічні проблем творчості : матеріали ХХІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022., С. 28–37.
3. Ільїн Е. П. Емоції та почуття / Є. П. Ільїн. СПб. : Пітер, 2001. 752 с.
4. Тал Бен-Шахар Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди. КСД, 2016. 162 с.
5. Kahneman, Daniel, Alan B. Krueger, David Schkade, Norbert Schwarz, and Arthur Stone. 2004. Toward National Well-Being Accounts. *American Economic Review*, 94(2): 429–434.
6. Olds, J., and Milner P.(1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 47(6), 419–427.
7. Rizzolatti G., Fadiga L., Gallese V., Fogassi L. Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cogn. Brain Res.*, 3(1996), 131–141.
8. Schachter, S.; Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69: 379–399.