

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Б'яню О.Б.

аспірант,

Львівський національний університет

імені Івана Франка

ЩАСТЯ ОСОБИ У РУСЛІ ТЕОРЕТИЧНИХ НАПРЯМКІВ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПЕРСПЕКТИВ

Підготовка молоді до дорослого життя як учасників своїх громад здійснюється соціальними інститутами, які мають ґрунтуватися на цінностях та ідеях європейського демократичного суспільства: права людини, рівність, мир, соціальна справедливість, демократія, свобода особистості, безпека громадян, взаємозалежність, плюралізм, культурне розмаїття, відкритість, відповідальність, партнерство, повага до навколишнього середовища. Система цих реалізованих на практиці громадянського життя цінностей й забезпечує концепт «щасливого життя». Суб'єктивне уявлення про щастя лежать в основі регуляції соціальної поведінки та професійної діяльності людини. Адже суб'єктивне уявлення про щастя виявляє часто затінені особливості соціального розвитку особи, спільноти загалом.

Проблематика щастя особи за останні роки доволі активно досліджувалася у психологічній науці. Загалом можна окреслити певні напрямки дослідження: позитивні емоції і суб'єктивне відчуття щастя (наприклад, насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, впевненість в собі, наповненість енергією, «життєвою силою»); позитивні риси характеру людини (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія тощо); соціальні структури, що сприяють щастя і розвитку особи

(демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти).

До проблематики щастя впродовж останніх десятиріч зверталися дослідники, представники різних теоретичних напрямків. Основним напрямком була гуманістична психологія, яка опиралася на досягнення Г. Олпорта, А. Маслоу та К. Роджерса. Досліджувалися близькі до щастя стани особистого благополуччя (О.С. Штепа); чинники щастя (М. Аргайл); уявлення провінційної молоді про щастя в контексті емоційно-мотиваційної спрямованості (С. Жубаркін); психосемантичний аналіз уявлень про щастя китайських і російських студентів (Н.В. Виничук), жінок (С.І. Маслаков); людське щастя як соціокультурний феномен (А. Шамсетдінова); соціально-філософський аналіз феномена щастя (Є. Мішутіна); психологія щастя і оптимізму (І. Джідарьян); феліцитарність сучасної молоді (Н. Качур) тощо. Психологи А. Бандура, М. Селігман, Е. Десі, Е. Дінер, Р.М. Райан, Ч. Снайдер, С. Любомірські, Д. Гільберт, Дж. Гайдт та ін. здійснили чималий внесок у розуміння психологічного феномену особистого щастя.

Впродовж останніх двох десятиліть дослідження щастя стали предметною темою позитивної психології. Найбільший вплив на розвиток позитивної психології зробив американський дослідник М. Селігман. Він є засновником позитивної психології як академічної галузі, засадничі моменти якої він виклав у своїй доповіді на засіданні Американської психологічної асоціації в 1998 році. У своєму виступі Селігман підкреслив, що впродовж пів сторіччя психологія займалася вивченням і лікуванням усіх можливих патологій. Однак вона не звертала уваги на позитивні сторони життя людини: здатність до творчості, надія, наполегливість у досягненні своїх цілей тощо. М. Селігман запропонував три основні напрямки для майбутніх досліджень: позитивні емоції та суб'єктивне відчуття щастя (наприклад, насолода, задоволення життя, почуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, упевненість у собі, наповненість енергією, «життєва сила»); позитивні риси характеру

людини (мудрість, любов, духовність, сумлінність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія тощо); соціальні структури, що сприяють щастю та розвитку людей (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорова середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти) [3, с. 114].

Е. Дінер, найбільш відомий дослідник у царині суб'єктивного благополуччя зізнався, що запропонував термін «суб'єктивне психологічне благополуччя» лише тому, що поняття «щастя» не зовсім сприймалося як поняття академічної психології, а його змістове наповнення було доволі нечітке та різнопланове [1, с. 214]. Звісно, «психологічне благополуччя» є поняттям «ширшим», вміщує у себе фізичне, психічне здоров'я, а не лишень емоційне благополуччя. Відтак «психологічне благополуччя» є більш цілісною теоретичною конструкцією, ніж «щастя».

Існує проблеми ціннісних орієнтирів в теорії позитивної психології. Наприклад, якою є цінність суб'єктивного благополуччя, або суб'єктивного добробуту (конструкт, запропонований Е. Дінером). Суб'єктивне благополуччя тут прирівнюється до щастя, містить задоволення життям (когнітивний аспект) та афект (емоційний аспект). Оскільки позитивний вплив часто трактується як результат, а не предиктор щасливого життя, потенційні переваги позитивного впливу треба постійно перевіряти. Тут відкривається розмаїття нових питань для дослідження переваг методу позитивної психології. Наприклад, які типи успіхів людини найбільше посилюються позитивним впливом? Чи можна укласти довгострокову універсальну програму посилення та віднайдення почуття щастя, не зауважуючи етичні аспекти взаємин особи зі світом? Відтак актуальним залишається проблема цінностей в процесі психологічної допомоги людям, що почувуються нещасливими. З одного боку, у деяких ситуаціях позитивний вплив – це не просто робота із внутрішньопсихологічними конфліктами, а й формування просоціальної поведінки (доброта, допомога, емпатія, альтруїзм, милосердя тощо). З іншого боку, щасливі люди можуть використовувати свою творчість, впевненість у собі, здатність до

переговорів та комунікабельність для досягнення цілей, які шкідливі для соціальності, для суспільства. Наприклад, щасливий член мафії може бути більш ефективним, ніж нещасливий, і щасливий аферист може бути більше успішним, коли не є покараним. Відтак успіх повинен бути визначеним з погляду культурного та поведінкового контексту. Крім того, особисті риси: інтелект, наполегливість, сумлінність і соціальна критика можуть бути небажаними для певних соціальних груп (формальних, неформальних), у яких перебуває людина. Психологи з'ясували, що щасливі люди міркують про умови в суспільстві доволі поблажливо, вони задоволення життям і суспільством [2, с. 847]. Чимала кількість таких «щасливих» людей можуть сприяти соціальній пасивності, застійним явищам у соціальному житті та політиці. Разом з тим, риси щасливих людей – оптимізм, енергія, соціальна зацікавленість, оригінальність, альтруїзм, симпатія, продуктивність, добробут можуть допомогти їм покращити умови власного життя та інших.

Отже, тема просоціальності щасливих людей є актуальною освітньо-виховною проблемою. Соціальна поведінка щасливих людей може бути проблемною, якщо вона не відповідає засадам просоціальності. Відтак у будь-якій психотерапевтичній програмі, що скерована на віднайдення повноти життя, особистого щастя має бути взаємодія етичних пізнавальних суджень та методик позитивної психотерапії, власне це становить область дослідження для майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Diener E. Personality and subjective well-being / D. Kahneman, E. Diener and N. Schwartz (eds.) // *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* – New York: Russell Sage. – P. 213-229.
2. Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? / S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 2005. – № 131. – P. 803-855.
3. Seligman M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* / M. Seligman. – New York: Free Press, 2004. – 256 p.