

HAPPINESS FORMULA

KYSLENKO Olha, AVRAMCHENKO Svitlana

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 144-146.

ISBN 978-966-919-593-7

ФОРМУЛА ЩАСТЯ

КИСЛЕНКО Ольга, АВРАМЧЕНКО Світлана

// *Щастя та сучасне суспільство* : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 144-146.

ISBN 978-966-919-593-7

KYSLENKO Olha

Student of the 4th year of the Faculty of Psychology
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy (Ukraine, Cherkasy)

AVRAMCHENKO Svitlana

Candidate of Psychological Sciences
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy (Ukraine, Cherkasy)

HAPPINESS FORMULA

КИСЛЕНКО Ольга

Студентка 4 курсу Психологічного факультету
Черкаський Національний Університет імені Богдана Хмельницького (Україна,
Черкаси)

АВРАМЧЕНКО Світлана

Кандидат психологічних наук
Черкаський Національний Університет імені Богдана Хмельницького (Україна,
Черкаси)

ФОРМУЛА ЩАСТЯ

The issue of humans happiness is knowledge and achievement of needs. It is distinguished temporary and long-term feeling of pleasure. Each of these both is very important component about which is should not to forget. To understand your positive emotions you should know thee levels of components. Each level is about different skills and activities. This way this information helps us to analyze the thing which makes us happy and to schedule priorities. Reject things which make us unhappy and work at ourselves. Sometimes we don't think about the question what makes us happy and awareness can help us to be more effective and positive person.

Key-words: happiness, life, proactivity, reactivity.

Щастя людини полягає в знанні та задоволенні своїх потреб. Розрізняють щастя щохвилинне та відчуття задоволення, яке продовжується набагато довше. І те, і інше є дуже важливою складовою, про яку не слід забувати. Щоб зрозуміти, в чому полягають ваші позитивні емоції, щастя, потрібно знати три рівня компонентів. Кожен рівень відповідає за різні здібності, вміння та дії. Таким чином, дана інформація дає змогу проаналізувати, що саме робить нас щасливими, та розставити все по пріоритетах. Вона дозволяє відмовитись від дій, які приносять нам негативні емоції і працювати над собою. Іноді ми не замислюємось, що робить нас щасливими, але саме усвідомленість цих дій сприяє формуванню більш ефективної та позитивної особистості.

Ключові слова: Щастя, життя, проактивність, реактивність.

Зміст наукової роботи: Щастя - це не щось абстрактне. Це конкретно те, що приносить вам задоволення та позитивні емоції. Більшість людей вважають, що вони є не зовсім щасливими, але це все через відчуття невизначеності. Коли ми точно знаємо, що приносить нам щастя, ми будемо старатись робити ті чи інші дії задля отримання задоволення.

Шелдон, Любомирски і Скотт (представники позитивної психології) створили формулу щастя, яка розділена на три категорії - компоненти спільного рівня щастя:

1. Ваша генетична задана величина (set point), $S = 50\%$. Це вроджена здібність до щастя;
2. Життєві обставини (circumstances), $C = 10\%$. Це те що ви можете змінити і те що не можете (робота, достаток, сімейне життя, дім і т.д.);
3. Свідома діяльність (voluntary activities), $V = 40\%$. Сюди входить все, що ви робите для отримання насолоди [1].

Аналізуючи цю формулу ми можемо зробити наступні висновки: Наше щастя в 50% залежить від наших думок, поглядів на життя, стресостійкості. Не дарма Д.Карнегі писав: «Якщо життя подарувало тобі лимон, зроби з нього лимонад» [2]. Все залежить лиш від нас самих, нашого відношення до тієї чи іншої ситуації. Хтось бачить суцільні проблеми, в той час як інша людина називає це задачею, вирішивши яку вона відкриє нові горизонти.

Життєві обставини, які увійшли до 10% яскраво описані у книзі В.Франкла [3]. Він на особистому прикладі з'ясував, що між подразником і реакцією знаходиться свобода вибору. Ми самі вирішуємо, як реагувати на ту чи іншу ситуацію. По своїй природі ми проактивні, як вказує Стивен Р.Кові [4]. Коли наше життя є залежним від різних обставин, це свідчить про наш свідомий вибір – реактивності. Проактивні люди не залежать від «погоди за вікном». Коли йде дощ, вони беруть парасольку і продовжують займатись своїми справами. Вони знають, що є речі і події які не залежать від них, такі як: політика, економіка, реакції інших людей, непередбачені ситуації. Вони уміло підлаштовуються під ситуацію. Цитата Андре Жид «Один із законів життя свідчить, що як тільки закриваються одні двері, відкриваються інші. Але вся біда в тому, що ми дивимось на закриті двері і не звертаємо уваги на відкриті» яскраво описує реактивних людей [5]. Вони часто скаржаться на погоду за вікном, відсутність вільного часу, свій характер зі словами «я не можу його переробити» і повністю залежать від інших людей. Тому потрібно чітко розуміти, на що ви можете впливати і дарма не витрачати свій час намагаючись достукатись в закриті двері.

Свідома діяльність (40%) - саме ті речі і дії, від яких ви отримуєте задоволення, які роблять вас щасливими. Людина не може бути щасливою, якщо не вирішить що для неї щастя. Поки реактивні люди залежать від погоди і в їх арсеналі є фрази «я змушений це зробити», «я витрачаю свій час дарма, вивчаючи нові теорії» і т.п., проактивні люди знають, що саме робить їх щасливими. Тому важливо усвідомлювати, що саме приносить вам щастя. Потрібно скласти список:

1. Я щасливий(а) коли...
2. Я люблю, коли мене оточують такі люди як...
3. Мене роблять щасливим такі речі як...
4. Вісім ситуації в яких я був(ла) безумовно щасливим(ою)...
5. Я відчуваю себе щасливим(ою) коли...

Потрібно максимально розширювати цей список. Чим більше ми знаємо про те, що робить нас щасливими, тим швидше наше життя наповниться яскравішими кольорами. Наприклад: «Я щаслив(а) коли зустрічаюсь з друзями». Також ви щасливі коли згадуєте приємні моменти відпочинку з друзями.

Щастя в дрібницях, які ми часто не помічаємо. Таким чином кожен з нас носить частинку щастя в собі. Те, що складає нашу сутність, наш внутрішній світ - прямо пропорційний зовнішньому. Наповнюйте себе щастям і життя буде грати яскравими барвами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Шарлотта Стайл. Позитивная психология. 2013. Москва. Претекст. 2013. 288 с.
2. Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить. Москва. ООО «Дом Славянской Книги». 2005. 594 с.
3. Віктор Франкл. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2016. 160 с.
4. Стивен Р. Кови. Семь навыков высокоэффективных людей. Москва. Альпина Паблишер, 2012. 290 с.
6. Цитаты инфо.URL: <https://citaty.info/quote/298282> (дата звернення 20.02.2020)