

LIFE ACCORDING TO VALUES AS HAPPINESS FACTOR

OREL Olha

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 185.

ISBN 978-966-919-593-7

ЖИТТЯ ВІДПОВІДНО ДО ЦІННОСТЕЙ ЯК ФАКТОР ЩАСТЯ

ОРЕЛ Ольга

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 185.

ISBN 978-966-919-593-7

OREL Olha

PhD in Psychology

Center of psychological diagnostics and rehabilitation NeuroFlex (Kyiv, Ukraine)
LIFE ACCORDING TO VALUES AS HAPPINESS FACTOR

ОРЕЛ Ольга

Кандидат психологічних наук

Центр психологічної діагностики та реабілітації NeuroFlex (Київ, Україна)
ЖИТТЯ ВІДПОВІДНО ДО ЦІННОСТЕЙ ЯК ФАКТОР ЩАСТЯ

Цінності є орієнтиром, тим, що наповнює наше життя змістом. Це «керівні принципи, що наповнюють наше життя», «глибинні бажання серця». Але часто людина не знає, що є її цінністю. Культурні особливості, очікування оточуючих, скрутні життєві обставини можуть завадити усвідомленню власних цінностей та творенню щасливого життя.

Життя на основі цінностей не є простою задачею. Це може викликати труднощі, нерозуміння певними оточуючими та не завжди викликає тільки позитивні емоції. Більш того, щастя не є прямим наслідком того, про що нам каже мріяти культура. Дослідження вказують на те, що рівень щастя мільйонерів мало відрізняється від рівня щастя звичайних працівників офісів. Щастя одружених і неодружених, також незначно відрізняється. Але рівень задоволеності подружніми стосунками, підтримка та здоров'я стосунків значно впливають на рівень щастя та на рівень соматичного здоров'я.

Наповнене щасливе життя є більшим та значно складнішим поняттям, ніж життя в постійному позитивному стані. Більш того, негативний досвід, тяжкі переживання є неминучими. Але розуміння цінностей і здатність їм слідувати підтримує людину у найважчих обставинах та дає їй зміст для подальшого життя. Найвідомішим прикладом є Віктор Франкл, яких зміг вижити у концентраційному таборі завдяки тому, що жив заради любові до дружини та любові і турботи про оточуючих. Дослідження вказують і на те, що люди із легкою або середньою ступінню тяжкості хвороби Альцгеймера все ще здатні виявити свої цінності, і життя у відповідності до цих цінностей робить їх життя значно щасливішим.

На відчуття щастя впливає і просоціальність діяльності. Так, люди, що відчувають вплив своєї роботи на соціум та життя інших мають більше задоволення від роботи та більше відчуття щастя.

Високу ефективність у визначенні особистісних цінностей та побудову плану життя на основі цих цінностей має когнітивно-поведінкова психотерапія.

ЛІТЕРАТУРА

1. С. Любомирски Психология счастья. Питер, 2014. 339 с.
2. Х. Расс Ловушка для счастья. Перестаем переживать – начинаем жить. Эксмо, 2016. 480 с.
3. G.M. Coporale, Y. Georgellis, N. Tsitsianis, Y. PingYin Income and happiness across Europe: Do reference values matter? *Journal of Economic Psychology*. 2013. **Volume 30, Issue 1**, P. 42-51;
4. Donald P. Moynihan, Thomas DeLeire, Kohei Enami A Life Worth Living: Evidence on the Relationship Between Prosocial Values and Happiness. *The American review of public administration*. 2013;
5. L. Shell The picture of happiness in Alzheimer's disease: Living a life congruent with personal values. *Geriatric Nursing*. Volume 36. P. S26-S32