

PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES AND OPPORTUNITIES ON THE WAY TO HAPPINESS

ROMANETS Zoya

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 212-216.

ISBN 978-966-919-593-7

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУНОЦІ І МОЖЛИВОСТІ НА ШЛЯХУ ДО ЩАСТЯ

РОМАНЕЦЬ Зоя

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 212-216.

ISBN 978-966-919-593-7

ROMANETS Zoya

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
National University «Lviv Polytechnic» (Lviv, Ukraine)

**PSYCHOLOGICAL DIFFICULTIES AND OPPORTUNITIES ON THE WAY TO
HAPPINESS**

РОМАНЕЦЬ Зоя

кандидат психологічних наук, доцент

Національний університет «Львівська політехніка» (Львів, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУНОЦІ І МОЖЛИВОСТІ НА ШЛЯХУ ДО ЩАСТЯ

The thesis deals with the phenomena of the happiness states subjective experience expresses the opinion about the connection to happiness experience with instinct, the purpose of survival, discusses the peculiarities of individual development managing and his psyche, oriented towards self-development as a condition of the capacity for self-realization and a happy life; the peculiarities of the personality emotional-cognitive sphere manifestation are considered as obstacles in the personality psyche formation the capable of self-realization; Emphasis is placed on social interest, the ability to immerse oneself in one's self, one's self-improvement and access to a useful self and sociality, which, for the most part, is associated with a sense of happiness.

Мої думки щодо психології щастя винили давно, коли я збиралася писати свою кандидатську дисертацію. У мене був намір працювати над темою психології щастя.

Тоді, в той час я мала наступні міркування щодо концепції щастя, чітко усвідомлюючи, що стан щастя у мене виникає не стільки у моменти набуття чогось, як у моменти залученості у щось, у зв'язок з чимось чи кимось – з важливою цікавою справою, із людьми, з любимою близькою людиною, – в якому відчуваю себе потрібною значущою тощо.

Із такого роду відчуттів, переживань і міркувань народжувалась моя концепція щастя, яка полягала у наступному:

- людина щаслива, коли витрачає енергію, згідно із своїм бажанням, покликанням, інтересом;
- людина щаслива, коли її витрати енергії спрямовані на користь іншим, суспільству, конкретним людям.

Іншими словами, йдеться про можливість людини реалізовувати свої потенціали, - інтелектуальні, духовні, емоційні, фізичні, моральні. Потенціали, потенційність означає наповненість, можливо, напруженість від цієї наповненості, яку необхідно розрядити у певному процесі активності, діяльності, поведінки. Активність, рух – це і є життя, конкретніше, вони пов'язані з інстинктом виживання, і тоді ланцюжок логічних міркувань замикається на думці про те, що здатність пережити щастя від прояву власної активності, закладений в інстинкті виживання.

Ще мій досвід щастя пов'язаний із дитинством, коли я, виховуючись у діда з бабою, відчувала їх безмежну безумовну любов до себе. Це були роки досвіду повної свободи, невимушеності, відчуття, що світ належить мені, що він існує для того, щоб виконувати усі мої бажання. Так у моїй психіці заклались і запам'ятались взірці надзвичайного переживання радості, повного щастя. Тому у мою концепцію щастя можна додати такий пункт:

- людина щаслива у переживанні свободи, любові, повного прийняття іншими, близькими і не тільки.

На сьогодні, моє переживання щастя дуже підтримується схваленням, оцінкою іншими людьми моєї діяльності, моєї особистості загалом. Йдеться не про звичайні компліменти, а про глибшу оцінку із підкресленням таких моїх особливостей, які мені також видаються значущими і важливими, більше того, може йтись про певні мої риси, які мені як у дзеркалі показують інші, і тоді я їх також бачу і можу інтегрувати у свій образ себе, у свою Я-концепцію, яка є особистісним психічним утворенням самосвідомості, яке разом із Я-регуляторними механізмами і програмами у своїй сукупності можна назвати Комплексом Я. На мою думку, саме він - Комплекс Я – відповідає за витончене, нюансоване пристосування до соціального довкілля, водночас будучи сформованим соціальним довкіллям.

І тут, власне, можуть бути розгорнуті міркування щодо перешкод у можливостях переживати стани щастя не тільки митями, що, напевно є доступним, практично, кожній людині, а протягом більш тривалого часу із усвідомленням себе щасливою людиною.

Оскільки людина народжується потенційною до розвитку вищих психічних функцій, від її найближчого соціального довкілля залежать особливості і нюанси тих психологічних механізмів і програм, які будуть інстальовані найближчим оточенням у її психіку, у першу чергу, її батьками, особливо, матір'ю. Іншими словами, психіка людини набуває тих внутрішньо регуляторних здатностей, пов'язаних із когнітивною діяльністю, тобто здатністю до менталізації, символізації досвіду, набутих світоглядних ціннісних орієнтацій, емоційно-регуляторною діяльністю, мотиваційно-регуляторною, вольовою діяльністю тощо, які будуть застосовуватись у процесі пристосуванні до довкілля, у першу чергу, - до соціального довкілля протягом життя.

Оскільки люди не ідеальні, а відтак – батьки не є ідеальними, хоча, напевно, у кожного з них є мета побачити свою дитину щасливою, важливо заглибитись до розуміння тих психічних феноменів – властивостей, характеристик психічних механізмів і програм, що лежать в основі функціонування психіки людини як системи, і які відповідають за її адаптаційні можливості, тобто відповідають за її здатність до виживання, і як було зазначено, за можливості реалізовувати свої потенціали у вільній активності у гармонійній взаємодії з іншими людьми.

Нещодавно, на своєму занятті із студентами-психологами, я сказала, що моєю метою є зробити людей щасливими тому, що я сама люблю бути щасливою, а серед проблемних, засмучених чи депресивних людей це робити неможливо і навіть неетично, і що я маю егоїстичну мету сприяти набуттю щасливого досвіду іншими. Студенти зрозуміли мене, але дещо занепокоїлись, говорячи, що не можна нікого зробити щасливим насильно, а дехто сказав, що, можливо, хтось просто не

хоче бути щасливим, що він захищає своє право бути таким, як він є. У відповідь, я їм пояснила, що психологи працюють із тими, хто до них приходить на консультацію, ми нікого не ловимо на вулиці і не заставляємо вчитися щастю, що у психологічній роботі з клієнтами, ми сприяємо підвищенню їх адаптаційних можливостей, а відтак – сприяємо покращанню їх стосунків з оточенням, підвищенню рівня їх саморегуляції, задоволеності життям тощо.

А от друга частина відповіді студентів щодо бажання бути таким, як є і не намагатися стати щасливішим, нашою хвилею мене на думки про те, що людська психіка як система себе захищає. Зінтегрувавшись на певному рівні, система психіки чинить опір змінам, оскільки це вимагає енергетичних витрат на перебудову, що суб'єктивно сприймається як вихід із зони комфорту, переживання ризику, навіть втрати своєї ідентичності, також це дещо суперечить меті виживання, що здійснюється, в тому числі шляхом економії енергії. І це відомий психологам феномен, коли клієнт, що прийшов по допомогу добровільно, на певному етапі чинить опір роботі з психологом. Такий парадоксальний феномен може бути проілюстрований таким відомим висловом: «Боротися краще із знайомим злом, ніж прагнути незнайомого», а також, прислів'ям: «Сідай, кажу, підвезу, - нема часу, бо я йду».

Йдеться про внутрішньо-особистісні, внутрішньо-психічні перешкоди власній активності, у контексті самовираження, самореалізації як у діяльності, так і у побудові стосунків з іншими людьми. Видається слушним звернутися до витоків, джерел, факторів, що впливають на розвиток особистості, формування її психологічної структури і становлення психологічних механізмів і програм, інших характеристик її психічного апарату, що відповідають за якість життя і самореалізацію особистості, яка напруга є пов'язаною із переживанням щастя.

По суті, постає проблематика управління розвитком особистості, прицільно орієнтованим на психологію щастя, самореалізацію або, принаймні на задоволеність своєю життєдіяльністю в усіх її проявах. Така настанова корелює із орієнтацією на саморозвиток особистості, який закладений у систему психіки людини як таку, оскільки людська психіка є системою, що самопрограмується, самоорганізовується, а відтак – саморозвивається [2].

У такому разі, виникає проблема, з точки зору гуманістичної психології, не перешкоджати розвитку і саморозвитку людини, блокуючи її здатності до саморозвитку, а сприяти розкриттю її вроджених потенціалів. Не вдаючись у полеміку щодо вроджених потенціалів і підкреслюючи важливу роль інших дорослих, свідомих людей у формуванні властивостей, характеристик особистості, в тому числі, розкритті її вроджених задатків до активності, точніше, цілеспрямованої діяльності, видається важливим зупинитись саме на перешкодах, що виникають у процесі соціалізації, яка з необхідністю містить примус, рамкування, підпорядкування особистості потребам інших людей чи просто об'єктивній реальності, що вступає у суперечність із потребами і можливостями у прояві себе, своєї активності і самореалізації.

З відомої класифікації Н.Мак-Вільямс щодо невротичного, пограничного та психотичного рівнів організації особистості[3], можна представити перешкоди до досягнення щастя для кожного із зазначених типів особистості у контексті емоційно-когнітивного співвідношення, тобто особливостей функціонуванн

психіки у контексті взаємозв'язку між емоціями і когніціями особистості. Так, у психотичного рівня організації особистості, ускладненою є менталізація досвіду, оскільки інтенсивність впливу різних факторів перевищує можливості психіки до її когнітивного опрацювання, тому у такого типа особистості є схильність до побудови ментальних конструкцій, абстрагованих від безпосередніх адаптаційних завдань із відривом від емоційної сфери, як спосіб знечулення непереносимих переживань.

Щодо людей з пограничним рівнем організації психіки, їх емоції і когніції знаходяться у єдності, однак, частіше, осмислення досвіду у них відбувається у контексті «обслуговування» емоцій, їх виправдання, з переходом у захисні, не раз пасивно-агресивні поведінкові реакції, протилежні адаптивним способам самовираження щодо відстоюванням власних меж і інтересів.

Людам з невротичною організацією психіки і особистості, щодо співвідношення між емоціями і когніціями є притаманним психологічний механізм витіснення, блокування емоцій і, свого роду, переповненість чужими, неопрацьованими власною психікою, когнітивними настановами, що не дозволяє глибоко розуміти себе, заважає самовираженню, і набуттю форм поведінки, спрямованих на самореалізацію.

Можна сказати, що більшість людей, внаслідок соціалізації набувають структури психіки «здорових» невротиків із обмеженою здатністю до самореалізації через інсталювані психічні програми, обмежуючі доступ до самоусвідомлення, саморозуміння в сенсі емоцій, переживань, тілесних відчуттів у зв'язку із незадоволеністю потреб тощо.

Здоровий полюс саморегуляції у контексті співвідношення між емоціями і когніціями полягає у наступних здатностях (маються на увазі внутрішні самоусвідомлювані процеси):

1. розпізнати емоцію;
2. позначити емоцію, назвати її;
3. витримати, потерпіти емоцію, не відреагуючи її миттєво у вербальній і поведінковій активності;
4. усвідомити, позначити свій стан загалом;
5. пошукати думкою причини виникнення емоції,
6. знайти адекватний спосіб реагування або трансформації емоції.

Тут йдеться про наявність ступенів свободи думки навіть при емоційній інтенсивності, йдеться про інтегрованість у діяльності психіки загалом, тобто - здорова особистість – має гнучке самоусвідомлюване Я з можливістю відповідати вимогам, сформованою самоемпатією, само розумінням, здатністю до самовираження і здатністю до емпатії щодо інших, а також з можливістю побудови надійних тривалих стосунків, наявністю гнучких меж особистості

Зазначені психологічні здатності дозволяють усвідомлено коректувати власні емоційні стани, керувати поведінкою і активністю загалом, що дає більше ступенів свободи у самовираженні, наближає до самореалізації, переживанні задоволеності життям і собою, а відтак – наближає до усвідомлення себе як щасливої самоефективної особистості.

Незважаючи на представлені труднощі і перешкоди у можливостях досягнення щастя, що криються у глибинних структурах психіки особистості і її

захисних психологічних механізмах, що сформувались у процесі неідеальної соціалізації, у людини з нейропластичністю її мозку, все одно є шлях до щастя, він пов'язаний із соціальним інтересом, з опорою на людську здатність до соціальності, коли людина знаходить потенціал у своїй мрії, меті, у творенні стосунку з іншими для її досягнення. Згідно з Адлером, це шлях перетворення свого неповноцінного Я у креативне Я через заглиблення у свою індивідуальність, її самовдосконалення і вихід на корисну собі і людям соціальність, з чим, здебільшого, є пов'язаним почуття щастя у людини [1].

REFERENCES

1. Адлер Альфред Понять природу человека / Пер. Е. А. Цыпина – СПб.: «Академический проект», 1997 – 256 с.
2. http://ito.vspu.net/ENK/2011-2012/kompleks_new_magistru/rob_styd/14_15/Shevchuk/-----_.html
3. Либин А.В. Дифференциальная психология на пересечении европейских, российских и американских традиций М.:Смысл, 1999–532 с.
4. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика / Пер.с англ. – .: Класс, 1998. – 438 с.