

# **PSYCHOLOGY OF HAPPINESS IN THE CONTEXT OF PERSONALITY'S VALUES**

**ROMANIUK Lyudmyla, BORSHCHAK Iryna, MATSIUK Olha**

---

*In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume* (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 217-219.

**ISBN 978-966-919-593-7**

# **ПСИХОЛОГІЯ ЩАСТЯ В КОНТЕКСТІ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

**РОМАНІУК Людмила, БОРЩАК Ірина, МАЦІЮК Ольга**

---

*// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 217-219.*

**ISBN 978-966-919-593-7**

**ROMANIUK Lyudmyla**

Dr.Sc. in Psychology, Professor

Taurida National University Named After V.I. Vernadsky (Kyiv, Ukraine)

**BORSHCHAK Iryna**

Bachelor, speciality "Social Work"

Taurida National University Named After V.I. Vernadsky (Kyiv, Ukraine)

**MATSIUK Olha**

Bachelor, speciality "Social Work"

Taurida National University Named After V.I. Vernadsky (Kyiv, Ukraine)

**PSYCHOLOGY OF HAPPINESS IN THE CONTEXT OF PERSONALITY'S  
VALUES**

**РОМАНЮК Людмила**

доктор психологічних наук, професор,

Таврійський Національний університет ім. В.І. Вернадського (Київ, Україна)

**БОРЩАК Ірина**

ОС «Бакалавр», спеціальність: «Соціальна робота»

Таврійський Національний університет ім. В.І. Вернадського (Київ, Україна)

**МАЦЮК Ольга**

ОС «Бакалавр», спеціальність: «Соціальна робота»

Таврійський Національний університет ім. В.І. Вернадського (Київ, Україна)

**ПСИХОЛОГІЯ ЩАСТЯ В КОНТЕКСТІ ЦІННОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

*«Щастя – це не життя без турбот і печалей, це стан душі».*

Поняття "щастя" належить до тієї групи слів, які використовуються і в повсякденній свідомості, й у філософському дискурсі для означення однієї з основних характеристик цілісного життєвого стану людини. Феномен щастя популярна тема нині й в той же час недостатньо досліджена як із філософської так із психологічної точок зору. Частіше за все щастя розуміється як суб'єктивний за своєю природою емоційний стан людини, й тому повністю належить предметові психології емоцій [1].

Усі психічно здорові люди прагнуть бути щасливими. Кожна особистість розуміє по-своєму що таке щастя, тому існує широка різноманітність думок. Зустрічається звичайне, житейське уявлення про щастя як везіння, фортуна або удачу і щастя в сенсі радості, захоплення, захвату або розчулення. У цих значеннях щастя не може стати усвідомленою метою людського життя.

**Метою** цієї розвідки є висвітлення підходів до розуміння щастя та його зв'язку з цінностями особистості.

У розумінні щастя як психологічного феномена чітко виділяють два підходи. Перший із них пов'язаний із переживанням задоволеності життям, рефлексивною оцінкою свого минулого і сьогодення, а другий - із частотою та інтенсивністю позитивних емоцій. У психологічному розумінні щастя навряд чи може бути головною метою життя людини, оскільки стан інтенсивної радості за своєю природою швидкоплинний. Не випадково Л. Н. Толстой стверджував: "І те, що ми

називаємо щастям, і те, що ми називаємо нещастям, однаково корисно для нас, якщо ми дивимося на те й на інше як на випробування" [4].

Ще з другої половини ХХ століття дослідження того, що створює основу для людського щастя, стали особливо популярними, і навіть до сьогодні вивчення позитивних аспектів життя людини залишається однією із провідних ланок психології. Маємо цілий розділ про щастя позитивної психології. Попри це, точної відповіді на питання, що ж таке щастя, годі й шукати.

Згідно з гедоністичною концепцією, суб'єктивне благополуччя – так звикло називають щастя її представники – це наші емоції та ставлення до різних життєвих сфер та до життя в цілому [3]. Основними складовими щастя гедоністичні психологи називають часте переживання позитивних емоцій (перш за все радості), відсутність негативних афектів (суму, пригнічення, розпачу, розчарування), та задоволеність життям як відповідність очікувань людини тому, що вона має.

Згідно з гедоністичним підходом з'являється можливість визначити такі критерії людського щастя: людина заслуговує щастя - людина народжена для щастя; причиною щастя є зовнішні фактори - причиною щастя є внутрішні фактори; позбавлення чогось – набуття нового; орієнтація на процес (процесуальність, протяжність щастя) - результат (одномоментність, фіксованість) [2].

У зв'язку з проблемою щастя, психологи наголошують на обов'язок людини перед собою. Тут важливим є питання морального критерію щастя. "Обов'язок щодо себе самого є не що інше, як правила поведінки, необхідні для збереження чи набуття тілесного і духовного здоров'я".

Поняття «щастя» використовують зазвичай для позначення щонайменше трьох близьких станів, які можна охарактеризувати як емоційне, моральне і розумове щастя. Емоційне щастя – одне з найважливіших. Насправді воно настільки значуще, що, намагаючись дати йому визначення, кожен все ж зрозуміє його по-своєму. Емоційним щастям називаємо почуття, переживання, суб'єктивний стан, і тому в фізичному світі об'єкта для порівняння не існує.

«Щастя» у слововжитку зазвичай використовується для позначення переживання, а не тієї дії, яка його викликала. Щастя відноситься до почуття, або навіть емоції, а як чеснота воно є дією, що може стати причиною перших, але не завжди й не обов'язково.

Щастя є однією з найважливіших цінностей сучасної людини, але це говорить тільки про те, що ми живемо в суспільстві споживання, бо в такому сенсі щастя - це про отримання [2].

У вдалому варіанті щастя, як спосіб існування, стає звичкою й тоді можна сказати: «Щастя - не важка мета, а природний спосіб пересування».

Ми підтримуємо позитивну психологію у визначенні уміння бути щасливим, яке включає: позитивне світосприйняття, володіння технікою душевної стійкості, активне використання ключів щастя. Саме керуючи ключами щастя, можна створювати внутрішні передумови для становлення в особистості людини соціально привабливих інтересів і цінностей, оскільки, накладаючи ключі щастя на ті чи інші цінності життя, вона починає переживати щастя від просування по вже заданих соціальних цінностях, або конструювати нові позитивні цінності, які ведуть до щастя [3].

У гештальт-психології вважається, що відчуття щастя приходить, коли людина має здатність жити «тут і зараз», тобто проживати всі емоції і почуття, які виникають у даний момент, не відриваючись від них і не «відлітаючи» в минуле або майбутнє. Саме в ці моменти людина знаходить почуття наповненості, відчуття не дарма прожитих хвилин, радості від усвідомлення себе і навколишнього світу.

Отже, наша розвідка підсумовується твердженням Е.Фромма про щастя, яке полягає не у «мати», а у «бути», а саме бути собою в своєму оточенні, та у вмінні користуватися власними позитивними якостями, а також продовжувати розвиватися. Кожен із нас прагне досягнути щастя й воно - це щось своє неймовірне та чудове, прекрасне та вражаюче, а для когось щастя - це розкіш, здорові рідні, кар'єра, благополуччя... Список цінностей, реалізація яких веде до щастя, можна продовжити, оскільки, саме вони ведуть особистість до психоемоційного стану задоволеності життям [3]. Щоб бути щасливим варто цінувати те, що є, прямувати до мети, затамовуючи подих від кожної хвилини життя, адже щастя – це не пункт призначення, а це подорож!

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Аргайл М. Психологія щастя. 1999. С. 336.
2. Кривенко І. Психологія про щастя: чи воно існує і де його шукати // <https://health.ucu.edu.ua/faculty/science/psychologiya-pro-shhastya-chy-vono-isnuye-de-jogo-shukaty/>
3. Романюк Л. Становлення цінностей особистості: психологічний аспект. Кам'янець-Подільський. С. 91-108.
4. Толстой Л. Коло читання. Т. 2. М., 1991. С. 130.