YAVORSKA-VIETROVA Iryna

THE THEORY OF AN OPTIMAL EXPERIENCE AS A SPECIAL VIEW ON THE CONCEPT OF “HAPPINESS”

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2021). Lviv:

SPOLOM, 2021. P. 285-287. <https://doi.org/10.31108/7.2021.64>

ISBN 978-966-919-697-2

ЯВОРСЬКА-ВЕТРОВА Ірина

ТЕОРІЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЯК ОСОБЛИВИЙ ПОГЛЯД НА ПОНЯТТЯ «ЩАСТЯ»

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2021 р.). – Львів : СПОЛОМ, 2021. С. 285-287. <https://doi.org/10.31108/7.2021.64>

ISBN 978-966-919-697-2

YAVORSKA-VIETROVA Iryna

PhD in Psychology, Senior Researcher

G.S. Kostiuk Institute of Psychology, the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

THE THEORY OF AN OPTIMAL EXPERIENCE AS A SPECIAL VIEW ON THE CONCEPT OF “HAPPINESS”

The article analyzes M. Csikszentmihalyi's theory of an optimal experience and its links with the system of personal attitudes as a component of personal growth and life quality improvement. The factors and conditions are examined that support formation of the autotelic personality, who “independently determines the goals and reflects the idea that most of such person's goals are intrinsic”. A person, having learned to set goals, developing own skills, attentive to results of their actions, focusing and fully dedicating to a process or an activity, is able to achieve an optimal experience, a flow state in any area of relations with the world, other people, themselves, or in any activity.

Key words: personality, attitude, system of attitudes, optimal experience, flow.

ЯВОРСЬКА-ВЕТРОВА Ірина

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна)

ТЕОРІЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЯК ОСОБЛИВИЙ ПОГЛЯД НА ПОНЯТТЯ «ЩАСТЯ»

Питання щастя, задоволеності життям, благополуччя є актуальними запитамися як сфери соціальних відносин, так і наукових філософських, психологічних, теологічних, медичних, економічних розвідок [1; 2; 4]. Формули, рецепти, джерела, виміри щастя, а також його чинники, складові, рівень – у фокусі досліджень науковців. Концепція самоактуалізації А. Маслоу, концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, нова позитивна психологія М. Селігмана, концепція салютогенеза А. Антоновського, теорія самодетермінації Е.Л. Десі та Р.М. Райана й інші так чи інакше стосуються вивчення проблем оптимального функціонування індивіда і сприяння досягненню ним психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя визначається як «інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» [3, с. 236]. Однією із складових процесу особистісного зростання й підвищення якості життя ми розглядаємо систему ставлень особистості як інтегруючий елемент її структури, від її «реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього)» у тому числі залежить актуалізація внутрішніх ресурсів особистості, «що кринуться в

осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх здібностей в майбутньому» [3, с. 237-238]. У цій площині здійснимо аналіз теорії оптимального переживання М. Чиксентмігаї [5; 6] як особливого погляду на поняття «щастя».

Оптимальне переживання, на думку М. Чиксентмігаї, – це «те, що ми *робимо, створюємо...* коли тіло й розум людини напружені до краю в прагненні здійснити складну та важливу справу» (курсив автора) [5, с. 15], тобто тоді, коли людина перебуває у стані потоку: у її свідомості панують лад і гармонія й вона займається чимось заради самого процесу, повністю залучаючись у нього. Люди, які змогли уникнути «пастки інфляції задоволення», на переконання вченого, «енергійні, активні, відкриті до різноманітного досвіду, продовжують учитися, поки живі, й мають тісні зв'язки зі світом, у якому живуть, та іншими людьми й зобов'язання перед ними» [5, с. 26]. Вони насолоджуються своєю діяльністю і здатні гідно приймати виклики життя. Умовою такого стану є їх здатність контролювати своє життя, а для досягнення контролю, за М. Чиксентмігаї, «необхідна кардинальна зміна ставлення до речей, до уявлень про те, що є важливим, а що ні» [5, с. 35]. Таку упорядковану свідомість автор називає оптимальним переживанням, потоком, який допомагає інтегрувати Я, сприяє ускладненню й зростанню особистості, досягненню стану «аутотелічної особистості».

Ключовою рисою аутотелічної особистості є «неегоїстичний індивідуалізм», наявність чіткої мети, що стоїть вище за власні інтереси. Люди, наділені цією властивістю, «не припиняють діяти за жодних обставин. Внутрішня мотивація робить їх стійкими перед зовнішніми загрозами... Маючи достатньо вільної психічної енергії, щоб спостерігати й об'єктивно аналізувати своє оточення, вони мають більше шансів знайти в ньому нові можливості для дій» [5, с. 140].

М. Чиксентмігаї обстоює тезу про те, що взаємини з батьками в дитинстві справляють вагомий вплив на формування якостей аутотелічної особистості. Він виокремив п'ять характеристик сімейної ситуації, що сприяють розвитку здатності до оптимальних переживань, а саме: прозорість («цілі та зворотний зв'язок у взаємодії сім'ї є однозначними»), інтерес («зацікавленість батьків сьогоденними справами дітей, їхніми почуттями й переживаннями»), надання дітям можливості вибору (навіть «порушувати батьківські правила, якщо готові мати справу з наслідками своїх дій»), зобов'язання, або довіра (можливість для дитини «почуватися комфортно, займаючись тим, що її цікавить»), створення умов для самовдосконалення дітей («батьки мають забезпечувати своїх дітей гідними завданнями, складність яких має з часом зростати») [5, с. 134]. Такий «аутотелічний контекст сім'ї» забезпечує розвиток у дітей якості «незосередженості на собі» [5, с. 140], адже становлення аутотелічної особистості неможливе без інтересу до світу, без прагнення активно взаємодіяти з ним.

Констатуючи, що «ми запрограмовані шукати компанії собі подібних», М. Чиксентмігаї наголошує: «люди – найгнучкіший, наймінливіший аспект нашого середовища», при цьому якщо визнати, що люди «цінні самі по собі», вони стають «джерелом справжнього щастя» [5, с. 239-240]. Соціальні зв'язки, міжособистісні взаємини дають людям можливість «отримувати насолоду від якнайбільшої кількості аспектів їхнього життя... сприяє розвитку їхнього потенціалу, постійно пропонуючи нові й цікаві завдання» [5, с. 274], тобто можливість перебувати в стані потоку. Зосередження уваги на світі навкруг, відчуття себе частиною навколишнього світу –

один із кроків для досягнення контрольованої діяльності потоку, адже це дає шанс дізнатися про нові можливості для особистісного зростання.

Розвинути у собі риси аутотелічної особистості, тобто особистості, яка «самостійно визначає цілі й відображає ідею, що більшість цілей такої людини походять із її Я», «перетворює потенційно ентропійні переживання на поточкові» [5, с. 298-299], можна дотримуючись певних правил. По-перше, потрібно мати чіткі цілі й прагнути до них. Самостійно й усвідомлено обрана мета сприяє тому, що людина більш впевнено й краще контролює свою діяльність, її поведінка є більш послідовною й гнучкою у змінюваних обставинах. По-друге, цілковите занурення в діяльність. Людина повинна віднайти рівновагу, відносний баланс між вимогами середовища, можливостями для дій і власною здатністю діяти, наявними уміннями. По-третє, зосередженість уваги на подіях, що створює переживання залученості. Аутотелічна особистість, яка концентрує увагу на взаємодії замість того, щоб зациклюватись на собі, «виходить за межі індивідуальності шляхом вкладання психічної енергії в систему, до якої вона входить», вона більше «не почувається окремою особистістю, її Я стає сильнішим,.. виходить на інший рівень складності» [5, с. 302]. По-четверте, набуття здатності отримувати насолоду від безпосереднього переживання, спроможність «перетворювати на джерело радості» все, що відбувається у житті. Зрештою, метою існування аутотелічної особистості є досягнення гармонії, оптимального переживання, «перетворення всього життя на єдину, внутрішньо упорядковану й осмислену поточкову діяльність» [5, с. 304].

Отже, аналіз теорії оптимального переживання М. Чиксентмігаї дає підстави стверджувати, що ставлення до себе, до світу, до інших людей, виступаючи «рушійною силою особистості», сприяють реалізації її потенціалу, досягненню стану потоку як оптимального переживання, що створює умови для «повного функціонування» особистості, досягнення нею відчуття щастя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пурій Р., Луц У. (2019) *Планування щасливого життя*. Львів: Літопис.
2. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. (2018) *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія* / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/712878/>
3. Сердюк Л. (2020) Позитивний підхід у досягненні психологічного благополуччя особистості. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20-21 бер. 2020 р.). Львів: СПОЛОМ. С. 235-238.
4. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20-21 бер. 2020 р.) (2020). Львів: СПОЛОМ.
5. Чиксентмігаї М. (2017) *Потік. Психологія оптимального досвіду*. Харків: КСД.
6. Csikszentmihalyi M., Csikszentmihalyi I.S., eds. (1988) *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.