

KOSTIUCHENKO Olena

PERCEPTIVE COMPONENTS OF HAPPINESS

*In Proceedings of The Third International Scientific Conference “**Happiness and Contemporary Society**”, March, 20, 2022. Lviv: SPOLOM, 2022. P. 115-118. <https://doi.org/10.31108/7.2022.21>*

ISBN 978-966-919-826-6

КОСТЮЧЕНКО Олена

ПЕРЦЕПТИВНІ СКЛАДНИКИ ЩАСТЯ

*// Збірник матеріалів третьої міжнародної наукової конференції «**Щастя та сучасне суспільство**», 20 березня 2022 р. – Львів : СПОЛОМ, 2022. – С. 115-118. <https://doi.org/10.31108/7.2022.21>*

ISBN 978-966-919-826-6

Olena KOSTIUCHENKO

*Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Kyiv National University of Culture and Arts (Kyiv, Ukraine)*

PERCEPTIVE COMPONENTS OF HAPPINESS

Abstract. The article substantiates the place and role of psychological well-being, the state of happiness in the optimal functioning of man in various life-spheres. In the context of theories of humanistic, positive and gestalt psychology, an understanding of the psychological phenomenon of personal happiness and its substantive equivalent – the subjective well-being of the individual as a cognitive-affective life-assessment. Emphasis is placed on the cognitive component of subjective well-being, which includes: a holistic and harmonious worldview, perception of the environment as a comfortable and safe place, experiencing absolute psychological freedom, discovering one's authenticity, true vitality, fullness, ability to enjoy life here, and «now and so on». The resource possibilities of the perceptual sphere of personality development in the formation of one's own image «I am happy» and the state of happiness at different levels (physical, emotional, rational, social, spiritual) are determined. It is noted that psychological well-being as an integral personal formation is a necessary condition, a motivational parameter for the formation of the «I am happy»-image and its self-realization. This determines the importance of basing any psycho-correctional and psychotherapeutic program on the complex interaction of the formative means of a positive worldview: ethical, environmental, personal, social, cognitive, affective, cognitive, sensory-perceptual.

Key words: happiness, psychological well-being, worldview, positive «I-image», image "I'm happy!", perceptual component, psychological resources

Олена КОСТЮЧЕНКО

*доктор психологічних наук, доцент,
Київський національний університет культури і мистецтв (Київ, Україна)*

ПЕРЦЕПТИВНІ СКЛАДНИКИ ЩАСТЯ

Оптимальне функціонування людини пов'язано з психологічним благополуччям, щастям як особливим станом задоволеності від життя, радості буття, наближення до ідеалу, повноцінним світосприйманням, що надає додаткове забарвлення. Щастя (в індуїзмі – самадхи, в буддизмі – просвітлення, в християнській традиції – благодать) по-різному сприймається людиною, а прагнення до нього супроводжує людину завжди в намаганні пов'язати з ним певні події у різних сферах своєї життєдіяльності: здоров'я, стосунки, забезпеченість, яскравість життя, вдосконалення тощо. Критеріями щастя, за Щорічним Глобальним звітом політики щастя та благополуччя (Global Happiness and Well-being Policy Report), є здоров'я, відсутність тривоги, депресії [10]. На думку В. Татаркевича, щасливим є той, кого супроводжує щаслива доля, хто пізнав

найсильніші радості, хто володів найвищими благами та позитивним балансом життя, хто задоволений життям в цілому [6]. Зміст щастя також визначається сенсом свого існування, своїм призначенням, цінностями.

Проблематика щастя досліджувалась представниками різних теоретичних напрямків філософії, культурології, мистецтвознавства, педагогіки. Розуміння психологічного феномену особистого щастя представлено в гуманістичній психології (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс), позитивній психології (М. Селігмен, Ч. Снайдер, А. Бандура, Д. Гілберт, Д. Гайдт, Е. Десі, Е. Дінер). У психологічній літературі феномен щастя розглядається переважним чином як переживання задоволеності життям, що охоплює в собі як оцінку перебігу життєвого процесу, так і інтенсивність емоційного забарвлення що його супроводжує [1]. Так, М. Селігман означив такі основні напрямки для майбутніх досліджень: позитивні емоції та суб'єктивне відчуття щастя, позитивні риси характеру людини, соціальні структури, що сприяють щастю та розвитку людей [9, с. 114]. Е. Дінер запропонував термін «суб'єктивне психологічне благополуччя» [7, с. 214] як більш цілісну теоретичну конструкцію, ніж «щастя», що містить задоволення життям (когнітивний аспект) та настроїв (емоційний аспект). Те, що суб'єктивне благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до її власних критеріїв, гармонійне задоволення бажань і прагнень людини, врахували Т. Рат і Дж. Хартер, виділивши професійне, фізичне, соціальне, фінансове, благополуччя на місці проживання [4]. Психологи з'ясували, що щасливі люди міркують про умови в суспільстві доволі поблажливо, вони задоволення життям і суспільством [8, с. 847], саме такі їх риси, як оптимізм, енергія, соціальна зацікавленість, оригінальність, альтруїзм, симпатія, продуктивність можуть допомогти їм покращити умови власного життя та інших.

Змістовним еквівалентом переживання щастя є феномен суб'єктивного благополуччя особистості, який є когнітивно-афективною оцінкою життя [5], в контексті якої досить важливим є диференціація об'єктивного та суб'єктивного благополуччя, яке у більшості випадків має зовсім інші чинники та передумови. Суб'єктивне благополуччя особистості охоплює в собі емоційний та когнітивний компоненти, а також суттєвим чином залежить від настанов та особистісно прийнятих цінностей та цілей, які визначають пріоритетність тих або інших життєвих потреб. Так, когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя передбачає наявність цілісної та гармонійної картини світу, тоді як емоційна складова полягає у переживанні позитивних емоцій, пов'язаних із задоволенням актуальних особистісних потреб, отже, передбачає наявність відповідних можливостей для їх оптимальної реалізації [3].

Поняття щастя багатогранне: як переживання абсолютної психологічної свободи, яка визначається як відчуття нічим не обмежених можливостей – сповнення енергією; всі справи даються легко і не стомлюють; довкілля сприймається як комфортне і безпечне місце, інші люди не викликають відчуття загрози, до них спрямовані теплі і доброзичливі почуття. Для того, щоб стати щасливим, треба цінувати і виявляти власну автентичність (К. Горні, Р. Мей, К. Роджерс, Д. Віннікот, І. Ялом, К. Шелдон, Т. Касер, М. Керніс і Б. Гольдман, Ф. Лопес, К. Райс): усвідомлення (спрямованості людини на розуміння власних переживань, цілісного сприймання свого попереднього досвіду, об'єктивність,

поведінка та реляційна орієнтація), об'єктивність (здатність адекватно самостійно характеризувати себе, не спотворюючи самосприйняття оцінками інших осіб), поведінковий компонент (здатність поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів), орієнтація на стосунки (відкритість і чесність у взаємодії з іншими людьми).

Д. Гілберт, засновник наукового напрямку «щастязнавство» переконаний, що перепонами до щастя є безкінечне планування та невідповідність мрій реальності, а насолоджуватися життям необхідно не завтра, а сьогодні [2]. Разом з тим, варто зосередити увагу на терміні «Тут і зараз» («тут і тепер»), який використовується в різних психотерапевтичних напрямках: психодрамі, клієнтоцентрованої психотерапії, недирективному гіпнозі, НЛП і гештальттерапії. Так, гештальттерапія (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман), яка наділена практичною філософією достовірності життя, ґрунтується на процесах усвідомлення і контакту, сприяє пошуку справжньої життєвості, почуттю наповненості, здатності насолоджуватись життям нині, «тут-і-тепер», не відкладаючи радість і щастя на невизначене «коли-небудь потім», радості від усвідомлення себе і навколишнього світу.

Стан щасливості тісно пов'язаний з позитивним світосприйманням, формуванням повноцінного «Я-образу» в системі «Я-Інші-Світ» – сукупності психічних процесів, завдяки яким індивід сприймає й усвідомлює позитивні тенденції власного сприймання, формує та розвиває себе як суб'єкт пізнавально-творчої діяльності, не просто «дізнається», «відкриває», але й активно формує себе. У формуванні власного образу «Я-щасливий» та стану щасливості на різних рівнях (фізичному, емоційному, раціональному, соціальному, духовному) ресурсними можливостями перцептивної сфери розвитку особистості визначаємо такі: 1) здатність до переживання актуальних відчуттів і емоцій; 2) «переживання» у стані алертності (максимальна готовність до дії на тлі внутрішнього спокою, фізичної і душевної зібраності, підтягнутості, пильності; здатність моментального переходу до активної дії); 3) уважність до підказок напівсвідомого сприймання, що сприятиме раптовому осяянню: знаходженню особисто значущих смислів та цінностей; 4) насиченість середовища: сенсорними стимулами – естетичність, комфорт, сенсорне багатство місць рекреації, гармонізація, структурованість (прекрасний дизайн); можливостями для пізнавальної діяльності особистості; діалогами з конструктивною проблематикою через умілу постановку значущих цілей; 5) міжособистісна взаємодія, що підвищує актуальний настрій: перебування в колі щасливих людей чи друзів; вміння зацікавити співрозмовників своїми розповідями; усвідомлення власної фізичної, сексуальної привабливості; спостереження за людьми; відверта і відкрита бесіда; вислуховування освідчення в коханні; вираз своєї любові; виказування компліментів, ведення пожвавленої бесіди, вміння розважати і веселити оточуючих, надбання нових друзів; б) поведінка, почуття, що підвищують актуальний настрій: сміх, розслабленість, роздуми про щось позитивне, що може трапитись у майбутньому; роздуми про людей, до яких ставишся із симпатією; споглядання природи; можливість дихати свіжим повітрям; почуття умиротворення; можливість отримати сонячні ванни; відчуття чистого одягу; вільний час; добрий сон по ночах; прослуховування улюбленої музики; посмішка; впевненість у благополуччі сім'ї чи друзів; почуття

присутності Бога в житті; спостереження за дикими тваринами; 7) підвищення актуального настрою: вміння наполягати на своєму, робити по-своєму; читання оповідань, романів, віршів і п'єс; планування та організація будь-якої дії; чітке висловлювання власних думок; планування мандрів і відпуски; 8) отримання нових знань і навичок; 9) якісне виконання роботи; 10) стимуляція приємних різномодальних відчуттів (напр., смачна їжа, приємні аромати, звуки, кольори, температура тощо) та ін.

Отже, психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення є необхідною умовою формування образу «Я-щасливий!» та його самореалізації, мотиваційним параметром, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності системи ставлень особистості та її життєвої перспективи. Відтак будь-яка психокорекційна та психотерапевтична програма, яка скерована на віднайдення повноти життя й особистого щастя, має бути заснована на комплексності взаємодії етичних, екологічних, особистісних, соціальних, когнітивних, афективних, пізнавальних, сенсорно-перцептивних засобів формування позитивного світогляду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аргайл М. Психология счастья. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 332 с.
2. Гілберт Д. Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія; перекл. Л. Герасимчук. Київ : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 272 с.
3. Курова А.В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*, 2015, 20, 2 (36-1), 23-28.
4. Рат Т., Хартер Дж. Пять элементов благополучия. Инструменты повышения качества жизни Москва: Альпина Паблишер, 2011. 148 с.
5. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология. Москва : София 2006, 347 с.
6. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. Москва: Прогресс, 1981. 368 с.
7. Diener E., Kahneman D., Schwartz N. Personality and subjective well-being. *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage, 213-229.
8. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 2005, 131, 803-855.
9. Seligman M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2004. 256 p.
10. Seligman, M, &Adler, A. (2019). Positive Education 2019. In Global Happiness Council, *Global Happiness and Well-being Policy Report 2019*, 53-72.