

<https://doi.org/10.31108/7.2025.2>

**Iryna BILA**

*Doctor of Psychological Sciences, Professor  
Tavria National University named after V.I. Vernadsky (Kyiv, Ukraine)*

## **THEORY AND PRACTICE OF HAPPINESS IN REAL LIFE**

**Abstract.** The article presents the author's new book "Psychology of Happiness (Theory and Practice)", which is intended for everyone who is interested in the problem of happiness and wants to make their life interesting and happy. The book contains the results of the most valuable scientific and empirical research on the problem of well-being, prosperity and a happy life. The theoretical part presents a generalized analysis of existing theories of happiness, various experiments, as well as the author's component model of happiness. The practical part presents various methods of self-knowledge, practical techniques and technologies for constructing happiness. The universal program offers a system of practices and exercises that allow you to harmonize the physiological, emotional, cognitive, personal and social components of a happy life according to the developed model. The textbook part contains diagnostics and tools of happiness.

**Keywords:** new book, psychology of happiness, theory and practice of happiness, program, model of happiness, tools of happiness.

**Ірина БІЛА**

*доктор психологічних наук, професор,  
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського (Київ, Україна)*

## **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ШАСТЯ В РЕАЛЬНОМУ ЖИТТІ**

*Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і  
завжди з нами, – як риба в воді, так і ми у ньому,  
і воно біля нас шукає нас самих.*

*Нема його ніде від того, що воно скрізь. Воно схоже до  
сонячного саява – відхили лише вхід у душу свою.*

**Григорій Сковорода**

Ми довгим, довгим шляхом йдемо за «синім птахом»... Шукаємо сенс життя... Бажаємо собі й близьким щастя! Та іноді не розуміємо, що воно справді поряд з нами і варто лише захотіти, вирішити стати щасливим і докласти зусиль, щоб наповнитись щастям. Так, докласти зусиль! Бо навіть у казках герої ставали щасливими, лише тоді, коли виборювали своє щастя...

В житті трохи по іншому, скоріше за принципом відомого прислів'я: «Посієш вчинок – пожнеш звичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю!» Саме так формуються умовні рефлекси, які згодом автоматично керують нами і нашим життям. Без сумніву, саме шляхом тренування,

багаторазового повторення і вправлення ми можемо сформувати навички і уміння, в тому числі вміння бути щасливими.

У передмові нової книги «Психологія щастя (теорія і практика)» С.Д. Максименко говорить про те, що «не існує всезагального щастя як загальної задоволеності тим чи іншим устроєм, тим чи іншим екологічним станом, тими чи іншими соціальними інституціями. Щастя – це те, що належить кожній окремій людині. Тому, коли ми говоримо про щастя і сучасне суспільство, то маємо говорити про чинники, які складають щастя окремої особи, які еволюціонують і які сприяють добробуту, задоволенню, відчуттю, що ти потрібен цьому суспільству і робиш свій внесок у це суспільство» [1, с.5].



Як свідчать спостереження, іноді люди свідомо обирають інший шлях – шлях «болю та сліз». Цей вибір покликаний бажанням привернути до себе увагу, отримати підтримку і співчуття. Причин тут декілька, це може бути егоцентризм, або дефіцит батьківської уваги у дитинстві – тобто така собі «дитяча» маніпуляція увагою «дорослих» – як у дитинстві, коли хворієш. Звісно причини можуть бути й інші, наприклад, надлишок песимізму чи страху заздрощів, – і тут вже наявні всі підстави для інтроспекції та саморозвитку, або ж допомоги психолога. Але є велика ймовірність, що й психолог теж діагностує атрофію або несформованість такої особистісної характеристики як «відповідальність». Однак будемо вважати це виключенням з правил, тобто рідкісним фактом...

У більшості ж випадків, люди щиро хочуть бути щасливими! І взявши відповідальність за своє життя на себе, вони шукають чи то шпаргалку, чи інструкцію з навігації щастя...

Нова книга «Психологія щастя: теорія та практика» є тим самим путівником до щасливого життя. Вона допоможе розібратись зі змістом поняття «щастя», ознайомить з цікавими дослідженнями та експериментами – сформує мотивацію до

освоєння активної, свідомої стратегії щастя. Книга є не лише стимулом жити щасливе життя, а й своєрідним довідником специфіки його проживання.

Щоб рухатись у правильному напрямку, важливо добре знати себе, свої характеристики, а також уміти фіксувати та аналізувати свої емоції, відчуття та думки. З цією метою в книзі представлено ефективні методи інтроспекції – самопізнання. І основне – згідно авторської моделі щастя, розроблено унікальну програму конструювання щастя. Програма включає практики та вправи, які передбачають стимулювання фізіологічної, емоційної, когнітивної, особистісної та соціальної компоненти щастя суб'єкта, і, як результат, – досягнення щасливого життя. Технологія досягнення щасливого життя доповнюється універсальними діагностичними методиками та ефективними інструментами (кольоротерапія, символіка щастя, бібліотерапія тощо).

«Щастя – не в стабільності, не в статиці», стверджує С.Д.Максименко: «Щастя – в динаміці, у саморозвитку. Щастя як еталон мрії творить у людині добро, величність і радість. Тож для щастя дуже важливо залишатися самим собою, творити добро та любити ближнього». Не пропустіть можливість відкрити для себе нові горизонти щастя разом із книгою «Психологія щастя (теорія і практика)»!

### **Література**

1. Біла І. М. Психологія щастя (теорія і практика). – Житомир: «Видавничий дім "БУК-ДРУК"», 2024. – 312 с.