

УДК 17.023.34:159.9.018.4
DOI: 10.31732/2663-2209-2022-71-193-198

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕЛІЦИТАРНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ

Юлія Радченко¹

¹Викладач кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: RadchenkoY@krok.edu.ua

THEORETICAL ANALYSIS OF FELICITARY PROBLEMS

Yuliia Radchenko¹

¹Teacher of the Department of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail. RadchenkoY@krok.edu.ua

Анотація. У статті проведено теоретичний аналіз підходів до визначення феліцитарної проблематики дослідників різних часів та поглядів, який засвідчує багатогранність у науковому просторі. Представлено короткий опис основної наукової літератури психологів з вивчення теми щастя. Розглядаються фактори, які впливають на щастя особистості. Актуальність теми статті зумовлено тим, що незважаючи на значну увагу психологів різних часів, тема щастя залишається дуже важливою і потребує подальшого вивчення і впровадження сучасних інструментів, використовуючи свідомий підхід. Враховуючи те, що більшість наукових досліджень були проведені в мирні часи, з'являється потреба в досліджуванні проблематики психології щастя в кризовому періоді як під час війни, так і після завершення воєнних подій, задля ментального здоров'я, як окремої особистості так і соціуму країни в цілому. У статті описані роботи психологів які досліджували щастя, як суб'єктивне благополуччя особистості, як особистісну схильність відчувати певний рівень емоцій, як стан переживання життєвого задоволення в цілому, як переживання радості, а також, як набуття навичок спрямованих до свідомого життя наповненого сенсом та баченням шляху бажаного результату. Данна проблематики завжди мала широкий спектр поглядів, теорій та напрямів досліджень, саме тому є актуальною і в наші часи. Аналіз останніх досліджень привів до розуміння того, що негативні події приводять, як до змін психічних процесів людини, так і сенсу життя. Змінює напрям поглядів, інтересів, цінностей, перебудовує життя людини в цілому. Кризова ситуація в країні створює життєву, особистісну кризу в житті людини. В умовах нестабільного психологічного, соціально – економічного клімату актуалізується потреба внутрішніх детермінант рівноваги особистості, компонентів та чинників якості життя. Переживання щастя є індикатором як суб'єктивно – психологічного стану окремої особистості так і соціуму в цілому.

Ключові слова: феліцитарна проблематика, щастя, особистість, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, емоції, відчуття, метальне здоров'я.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0; бібл.: 12

Abstract. The article conducts a theoretical analysis of approaches to the definition of felicitarian problems of researchers of different times and views, which testifies to the versatility in the scientific space. A brief description of the main scientific literature of psychologists on the study of happiness is presented. The factors that influence the happiness of the individual are considered. The relevance of the topic of the article is due to the fact that, despite the considerable attention of psychologists of different times, the topic of happiness remains very relevant and requires further study and implementation of modern tools using a conscious approach. Given that most of the scientific research was conducted in peacetime, there is a need to study the problems of the psychology of happiness in the crisis period both during the war and after the end of the war, for the sake of mental health, both of the individual and of the society of the country as a whole. The article describes the works of psychologists who studied happiness as a subjective well-being of an individual, as a personal tendency to experience a certain level of emotions, as a state of experiencing life satisfaction in general, as an experience of joy, as well as the acquisition of skills aimed at a conscious life filled with meaning and vision of the path of the desired result. This problem has always had a wide range of views, theories and areas of research, which is why it is relevant in our times. The analysis of recent research has led to the understanding that negative events lead to changes in both the mental processes of a person and the meaning of life. It changes the direction of views, interests, values, rebuilds the life of a person as a whole. The crisis situation in the country creates a vital, personal crisis in a person's life. In an unstable psychological, socio-economic climate, the need for internal determinants of personality balance, components and factors of quality of life is actualized. The experience of happiness is an indicator of both the subjective and psychological state of an individual and society as a whole.

Keywords: felicitarian issues, happiness, personality, psychological well-being, subjective well-being, emotions, sensations, gross health.

Formulas: 0; fig.: 0, tabl.: 0, bibl.: 12

Постановка проблеми. Феліцитарна проблематика має неабияку актуальність в кризовому періоді воєнної травматизації сучасного суспільства. В умовах нестабільного психологічного, соціально-економічного клімату актуалізується потреба внутрішніх детермінант рівноваги особистості, компонентів та чинників якості життя. Переживання щастя є індикатором як суб'єктивно-психологічного стану окремої особистості, так і соціуму в цілому.

Кожна людина переживає кризовий період по різному, хтось страждає та «опускає руки», а хтось всупереч всім негараздам продовжує рухатися вперед, знаходить радість та сенс в своєму житті, стає щасливим не зважаючи на навколишній безлад, який створює війна.

Нагальним є питання психологічної підтримки населення, зокрема розуміння власного поняття щастя для кожної особистості, задля ментального здоров'я та благополуччя суспільства, країни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У другій половині ХХ століття з'являються праці гуманістично-орієнтованих дослідників пов'язаних з феліцитарною проблематикою (А. Маслоу, Р. Мей, В. Франкл, Г. Олпорт, Е. Еріксон, К. Роджерс). Проводяться громадські опитування щодо задоволеності життям та рівнем щастя (Х. Кантріл, Н. Бредберн, А. Кемпбелл, П. Конверс, У. Роджерс, М. Аргайл, Е. Санлі, С. Селик, Д. Генсоглу). Напрямок розвитку психологічних спрямованостей до розуміння щастя має схожість з розвитком філософських поглядів на щастя в минулих століттях. В них також можна побачити об'єктивні підходи в термінах особистісних змін, відображаючих рівень психологічного благополуччя, пов'язуючи щастя зі ступенем реалізації людського потенціалу, феноменом благополуччя (К. Ріфф, К. Кіз), підходи які прирівнюють щастя до суб'єктивного відчуття (Е. Дінер, Д. Майерс, М. Селігман).

Дослідження феномену щастя, які були зроблені ученими, свідчать про актуальність теми і про наявність у ній

нерозкритих теоретичних проблем. Незважаючи на значну увагу психологів, соціологів та коучів, тема щастя та благополуччя особистості залишається дуже актуальною і потребує подальшого вивчення і впровадження сучасних інструментів, використовуючи свідомий підхід.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає у висвітленні феліцитарної проблематики на основі огляду і теоретичного аналізу психологічної літератури феномену щастя, проаналізувати, розглянути провідні теорії і моделі щастя.

Вклад основного матеріалу дослідження. Давньогрецькі філософи Аристотель і Геродот розуміли щастя як вище благо доступне людині. Протягом багатьох століть проблема щастя вважалася філософською, етичною, теологічною, екзистенційною. З античних часів поняття щастя не піддається будь-яким тотожним визначенням. У 1973 році вперше в психологічних публікаціях, з'явилася категорія щастя.

Е. Дінер стверджував, що суб'єктивне благополуччя можна розглядати як рису і як стан, як особистісну схильність відчувати певний рівень емоцій і це може вимірюватися незалежно від оцінки поточного стану. У своїй першій роботі присвяченій феномену суб'єктивного благополуччя Е. Дінер зробив ряд принципових висновків, що стосуються цієї проблематики і наступні дослідження в більшості розвивали, підтверджували ці напрями. Під час емпіричних досліджень, він встановив, що задоволеність життям та відчуття щастя були найбільш стабільні та стійкі, через це Дінер зробив висновок, що існує певна особистісна основа. Згодом, це отримало вагомі емпіричні підтвердження (Diener, 1984).

Англійський дослідник М. Аргайл розуміє щастя як стан переживання життєвого задоволення в цілому, загальну рефлексивну оцінку особистості свого минулого і сьогодення, а також частоту та інтенсивність позитивних емоцій. Він зібрав результати захоплюючої області

досліджень і представив нову теорію про основні джерела щастя (Argyle, 1987).

Щастя, яке найчастіше визначається як переживання радості, – це єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається з трьох, частково незалежних факторів:

- задоволеності життям,
- позитивних емоцій,
- відсутності негативних емоцій.

До того ж радість – це емоційна сторона щастя, а задоволеність – когнітивна, це рефлексивна оцінка, судження про те, наскільки все було і залишається благополучним. Відчуття щастя корелює з фактором продуктивності, який включає такі показники, як відсутність труднощів, стресів, а також позитивні результати.

На думку Аргайла, здатність відчувати себе щасливим є вродженою характеристикою людини, подібно до того, як є люди, які від природи схильні до депресії і відчаю, так і є люди, схильні до щастя (Argyle, 1987).

Для більшості людей, притаманне позитивне ставлення до миру, у когось воно виражене сильніше, ніж у інших. Оптимізм визначається як узагальнене очікування того, що майбутні події виявляться позитивними, можна сказати узагальнене ставлення до успішного розвитку життєвих ситуацій. Оскільки люди поведуться відповідно до своїх установок і очікувань, вони певною мірою притягують очікувані події. Справа в тому, що оптимістичні люди характеризуються так званим позитивним мисленням яке включає: переважання позитивних думок, володіння почуттям гумору, який дозволяє людині бачити комічну сторону справи, сприймаючи несприятливі події іронічно. Оптимізм сильно впливає на стан фізичного і психічного здоров'я, зокрема, на стан імунної системи, підвищуючи здатність протистояти хворобам, перш за все, психосоматичного характеру. Оптимісти відчувають менше стресу і їм не властивий такий спосіб боротьби зі складними життєвими обставинами, як уникання. Оптимізм може бути заснований на філософському ставленні до життя, а може

покластися на досвід тяжких психічних травм. У будь-якому випадку оптимізм передбачає якусь домінанту, фокус, який виділяє, підкреслює позитивну значимість будь-яких подій, що відбуваються в житті людини.

Аргайл склав список найпоширеніших джерел радості: їжа, міжособистісні відносини, фізичні вправи і спорт, успіх і соціальне схвалення, використання навичок, музика та інші види мистецтва, а також релігія, навколишня природа, відпочинок і релаксація.

Здатність відчувати себе щасливим є вродженою характеристикою людини. Подібно до того, як є люди, які від природи схильні до депресії і відчаю, так є люди, схильні до щастя. Можна припустити, що ця схильність до щастя визначається специфічною структурою особистості, характеризується певним співвідношенням якостей особистості (Argyle, 1987).

Американський психолог, засновник позитивної психології М. Селігман вважає, що оптимізм складається з двох досить автономних факторів: оптимізму і песимізму, які часто протистоять один одному, і песимізм ототожнюється з депресією. Обидва корелюють з усіма іншими аспектами психологічного благополуччя особистості, а песимізм сильніше, як негативний спосіб. Відсутність песимізму та наявність оптимістичного погляду на життя є ключовими складовими щастя.

Щастя на думку М. Селігмана, складається не тільки з накопичення приємних суб'єктивних відчуттів, а також в проживанні автентичного, справжнього життя насиченого позитивними емоціями та духовним задоволенням, маючи улюблену справу життя (Seligman, 2010).

М. Селігман та Дж. Вейллант з розвитком позитивної психології вбачали у щасті, як позитивному емоційному стані, ресурс для протистояння хворобам, підтримування імунної системи, підвищення якості життя та довголіття. В своїх роботах М. Селігман говорить про важливість культивування позитивних емоцій, таких як вдячність, вибачення і

співчуття. Він припускає, що ці емоції не тільки сприяють щастю в даний момент, але і мають довгостроковий вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Селігман вводить поняття «характерні сильні сторони», які є рисами характеру, найбільш важливими для нашої ідентичності та сприяють добробуту. Він вважає, що виявлення наших сильних сторін і використання їх сприяє більш повноцінному і змістовному життю.

М. Селігман поділив щастя на три складові:

- насолодження – відноситься до позитивних емоцій, які ми відчуваємо у відповідь на зовнішні подразники, наприклад такі як їжа, спорт;
- залученість – повне занурення в діяльність, стан потоку і задоволення;
- відчуття сенсу – усвідомлення мети і значущості в житті, коли людина вкладає зусилля в щось більше, ніж він сам (Seligman, 2010).

Французький письменник і есеїст П. Брукнер називає щастя «найбільш крихким почуттям» та висловлює думку про те, що мрію людства про ідеальне або нездійснене щастя знайти неможливо, тому людство особливо цінує удачу, задоволення, везіння (Bruckner, 2000).

Професор соціології Роттердамського університету Р. Венховен вважає, що рівень щастя, як рівень здоров'я та благополуччя, є одним з важливих показників комфортності суспільства для життя (Veenhoven, 1993).

К. Ізард американський психолог, розробник дискретної теорії емоцій говорить про зв'язок емоцій радості та щастя, – «щаслива людина частіше радіє, такі люди впевненіші у собі, оптимістичніші та успішніші в житті» (Izard, 1991).

Відповідно до теорії емоцій К. Ізарда, людина на початку свого життя вже здатна переживати події в восьми основних емоціях: інтерес, радість, гнів, відраза, здивування, смуток, страх, біль. З цих базових емоцій більше негативних, ніж позитивних емоцій і звичайно, неможливо повністю відповісти на питання про те, чи

щаслива людина чи ні, тільки з точки зору переживання в більшості випадків позитивних емоцій і довголіття життя. Можна заперечити, що досвід щастя безпосередньо пов'язаний тільки з позитивними емоціями, але без негативних. Адже наприклад спортсмени не завжди відчувають щастя, відчуваючи позитивні емоції. Це часто відбувається в складному переплетенні депресивних, тривожних почуттів, які можуть поєднуватися з почуттям радості перемоги.

Найбільш прийнятною точкою зору на переживання щастя для багатьох людей є три складові особистості: оптимізм, наявність мети в житті, стабільна самооцінка. Тобто, прийняття себе, позитивне ставлення до оточуючих, незалежність, наявність мети в житті, особистісний ріст, а також відсутність дистресу, депресії і тривоги запорука щасливого буття.

С. Любомирська, американський психолог, професор Каліфорнійського університету, протягом декількох років вивчала зі своїми колегами різні детермінанти, які допомагають людям ставати щасливішими. Наприклад, практики вдячності, здійснення добрих справ. Перевіряли, чи підтверджується їх ефективність науковими даними. В результаті виникла науково обґрунтована теорія щастя, яку сама Любомирська називає «Теорією сорока відсотків».

С. Любомирська дійшла такого висновку:

- 50% нашого стану визначається генетикою;
- 10% життєвими обставинами;
- 40% цілеспрямованою роботою задля покращення нашого емоційного фону.

Таким чином, кожен з нас має величезний потенціал для збільшення щастя у власному житті. У це входить, насамперед, зміна мислення та поведінки (Lyubomirsky, 2007).

Віденський психіатр В. Франкл, колишній в'язень нацистського концтабору, зазначає, що почуття мети і сенсу частіше народжується з негараздів і болю. Він більше, ніж будь-хто інший,

розумів потенційно спокутну цінність страждань. В. Франкл усвідомлював, що з найбільшчих переживань може вирости щось хороше, що перетворить страждання на життя, освітлене метою. У той же час наполегливе прагнення до щастя парадоксальним чином робить людей менш щасливими (Frankl, 2000).

За спостереженнями В. Франкла, ймовірність того, чи виживуть в'язні табору безпосередньо залежали від того, чи є у них мета, більш значуща, ніж навіть вони самі, та, яка допомогла їм сприяти поліпшенню якості життя інших. Він стверджував, що в'язні, які страждали від фізичних та психічних страждань у таборах, але були здатні вижити, як правило, шукали і знаходили можливості поділитися чимось з іншими, це могло бути втішне слово, шматок хліба або співпереживання. В цілому можна сказати, що люди щасливіші, коли вони відчувають, що їхнє життя має сенс. Почуття осмисленості, дає ілюзію контролю над подіями, тим що відбуваються, стабілізує картину світу, в якому фігурує закон і порядок (Frankl, 2000).

К. Вос професор Університету Міннесоти разом зі своїми колегами виявили, що щастя і осмисленість часто описуються як форми позитивності. Дослідник стверджує, що «просто щасливі люди отримують багато радості від отримання вигоди для себе, в той час як люди, які ведуть змістовне життя, отримують багато щастя, даючи щось іншим» (Vohs, 2019).

Дослідження К. Вос (опубліковано в *Current Opinion in Psychology*) показало, що люди, чиє життя має сенс і чітко визначену мету, оцінюють своє задоволення вище, ніж люди без почуття мети, навіть у періоди, коли вони відчувають себе погано. Для того, щоб визначити, чи надавав негативний досвід сенс людям, дослідники вивчали інтерв'ю з батьками, чії діти нещодавно померли. Мало хто з цих батьків використовував мову для вираження щастя, але майже всі вони використовували мову, яка шукає розуміння події. Дослідники також вивчили інтерв'ю з менш

травматичними подіями, наприклад: сварки подружжя, втрата роботи або хвороба, задля розуміння, як вони аналогічним чином можуть викликати пошук сенсу.

Висновки підтвердили попереднє дослідження Вос, яке показало, що щастя полягало в тому, щоб відчувати себе добре, необхідно уникати поганого самопочуття і задоволення своїх потреб. Дані, було отримано з поведінки та почуттів, що відображають турботу про інших та результати, тобто щастя - це теперішній момент і уникнення роздумів, в той час як сенс вимагає свідомого осмислення. Коли відбувається негативний досвід, це може змусити людину задуматися про те, чому це могло статися, ефективно підживлюючи процеси, які забезпечують сенс життя.

Дослідження Вос та її колеги показали, що саме негативні події які пережили люди, стимулюють психічні процеси, які виробляють осмисленість. «Негативні події ніби дають можливість черпати сенс з досвіду, і визнають, що пропонує новий погляд на цінність негатива у повсякденному житті» (Vohs, 2019).

Якщо розглядати щастя як стан, до якого треба готуватися та оберігати у собі, виходить людині необхідно навчитися управляти своїми переживаннями, думками, і тоді вона зможе впливати на своє життя і наблизитися до свого власного щастя.

Висновки. Аналіз психологічної літератури показав, що щастя є явищем, яке належить значною мірою до екзистенційного аспекту буття людини, сприйняття і розуміння в цілому світу і природи особистості. У цьому понятті приховано багато протиріч.

Кожна людина свідомо чи не свідомо прагне до щастя. Люди бажають один одному щастя і кожен вкладає до цього побажання свій внесок, свій внутрішній світ. Здебільшого, бажаючи щастя говорять про те чого не вистачає, відходячи думками в майбутнє, кудись за лаштунки свого тут і зараз. Учені розкривають питання щастя, приводячи приклади з історій життя людей та їх відношення до цієї проблематики, доводячи, той факт, що щастя завжди

суб'єктивне і його неможливо встановити одним загальноприйнятим визначенням.

Проведений теоретичний аналіз підходів до визначення феліцитарної проблематики дослідників різних часів та поглядів засвідчив багатогранність у науковому просторі. В останні 30 років відбувався активний розвиток психологічних підходів до вивчення щастя та розроблялися практичні рекомендації, як стати щасливішим, але здебільшого мова йшла про щастя людей, які проживають в мирному часі. Під час війни щастя і життя людей в цілому має інакший і здебільшого травматичний досвід, відбувається переоцінка того, що було колись важливим, змінюється сенс життя.

Говорячи про щастя, ми маємо на увазі відчуття радості та приємні емоції, а війна – це завжди боляче, важко та страшно, і кожна людина переживає свій біль по-своєму. Аналіз останніх досліджень привів до розуміння того, що саме негативні події приводять до змін психічних процесів і сенсу життя. І дійсно, якщо розглядати наше сьогоднішнє, коли кожен день може стати останнім і немає

розуміння, що буде і чи буде завтра, життя набуває інших сенсів і щастя стає більш свідомим та відчутним в моменті, в дрібницях.

Також щастя, може виглядати як вираз особистості у продуманих діях і звісно, кожен з нас обирає, як себе уберегти, де знайти позитивні емоції та привід для радості, від яких людина залежна, бо завжди поділяє все на позитивне та негативне, чорне та біле. Війна забрала багато, але поки є людина, вибір і привід для щастя ніхто не забере. Багато людей всупереч страшним життєвим подіям змогли не тільки вижити, але і знайти для себе внутрішній ресурс та сенс життя в тому, щоб допомагати іншим. Мова іде про сучасних психологів, волонтерів, лікарів та багатьох людей допоміжних професій. Саме теми щастя людини під час та після війни можуть бути наступними вже емпіричними дослідженнями, тому що ця тема актуальна, і від нас, свідків воєнного часу, залежить щастя і майбутнє країни, ментальне здоров'я населення як головний показник процвітання в усіх галузях.

Література:

1. Achor S. (2010, September 14). The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work.
2. Argyle M. (1987). The Psychology of Happiness, Methuen.
3. Bruckner P. (2000). L'euphorie perpetuelle. Essai sur le devoir de bonheur. Bernard Grasset. Paris 2000. <https://djvu.online/file/aomkR4SALC0ch>
4. Diener Ed., Chan M.Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. Applied Psychology: Health and Well-Being, pp. 1–43.
5. Frankl V. (July 1, 2000) Recollections: An Autobiography, 144 pages, ISBN 9780738203553.
6. Izard Carroll E. (31 October 1991). The Psychology of Emotions (Emotions, Personality, and Psychotherapy).
7. Lyubomirsky S. (Dec 27, 2007). How to Be Happy: A New Approach to Getting the Life You Want.
8. Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. (Dec 30 2008). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 111–131.
9. Солярік К. С., Сингаївська І.В. (02 грудня 2021р.) Аналіз вміння особистості бути щасливою. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно – правові, соціально – економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції. К.: Університет «КРОК».
10. Seligman M. (January 1, 2010). In search of happiness. How to enjoy life every day.
11. Veenhoven R. (Jan 1, 1993). Happiness in nations: Subjective appreciation of life in 56 nations. World Database of Happiness. ISBN 90-72579-46
12. Vohs K. (May 15 2019) Negative personal experiences add meaning to life, University of Minnesota Professor [2019-05-negative-personal-life.pdf](#).