

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/05>**Біла І.М.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

АМПЛІФІКАЦІЯ ЩАСТЯ

У роботі розглянуто категорію щастя як ресурс та потенціал активного, ефективного життєбуття особистості. Визначено актуальність, нагальність дослідження шляхів та інструментів щастя-благополуччя, проаналізовано концепції щастя, благополуччя. На підставі побудованої компонентної моделі щастя, яка поєднує гедоністичний і евдемоністичний підхід та інтегрує біологічний, психологічний, соціальний рівень суб'єктності індивіда, здійснено пошук засобів ампліфікації, збільшення щастя. Модель, що включає когнітивну, емоційну, особистісну, соціальну, фізіологічну складову, дозволила зосередити увагу на важливості всіх аспектів щасливого життя: когнітивних уявлень про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретаціях й установках, його емоційно-чуттєвих основах, фізіологічних передумовах та соціальних, середовищних чинниках. Продемонстровано можливість керувати рівнем суб'єктивного відчуття щастя, шляхом ампліфікації всіх його компонентів різноманітними засобами. В контексті кожної ланки даної моделі щастя запропоновано використовувати різноманітні види активностей, які мають потенціал позитивних особистісних змін. Презентовано засоби розвитку різних аспектів щастя, що передбачають врахування індивідуальних потреб, обставин та важливих умов, які забезпечують результативність і прогрес, збільшення щастя: індивідуального підходу, системності, балансу, рефлексії, самоконтролю та фіксації результатів. Спрогнозовано розвиток усіх компонентів щастя, формування корисних навичок, оптимістично світосприймання, адаптивних здібностей, позитивного мислення, навичок самоаналізу, самопізнання, позитивного ставлення до себе, розвиток почуття самоповаги та впевненості, покращення соціальної адаптивності до будь-яких життєвих ситуацій, формування оптимістичної стратегії щасливого життя індивіда.

Ключові слова: щастя, благополуччя, ампліфікація, модель, засоби.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми щастя, її складність та невизначеність пояснюється відсутністю єдиного трактування, дефініції поняття щастя. Вирішальним є й те, що лише нещодавно проблема щастя з площини філософської, етичної, екзистенціальної, політичної перейшла у площину психологічну, соціальну та економічну – практично орієнтовану.

Сьогодні, коли всі ми переживаємо стрес, а за статистикою кожний сьомий приймає антидеприсанти, існує нагальний запит на благополуччя, добробут та щастя. Саме тому позитивна психологія набуває прикладного, інструментального характеру і має на меті ознайомлення респондентів з ефективними стратегіями щасливості, озброєння їх навичками та засобами продукування щастя-благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Нагадаємо, що поняття щастя (Happiness) знаходить вираження у ряду тотожних понять, таких як: задоволення життям (Life Satisfaction), психологічне благополуччя (Psychological Well-Being), суб'єктивне благополуччя (Subjective Well-Being), якість життя (Quality of Life), добробут тощо. Щастя розглядають як яскраву, позитивну емоцію або позитивний психоемоційний стан як аналог суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер, С. Любомирські, Д. Канеман, М. Селігман, К. Шелдон).

У Вікіпедії «щастя» трактується через емоційний контекст, зокрема як психоемоційний стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості [1]. Стійкість окремих емоційних проявів спричиняють їх закріплення та виникненню відносно стійких форм пове-

дінки – основи формування характеру. Зокрема систематичне переживання радості закріплюється при певних умовах і перетворюється в рису характеру – в життєрадісність. Відносно стійкий позитивний настрій виникає внаслідок задоволення вагомих запитів, прагнень і потреб людини. І навпаки, щастя залежить від якостей людини та її характеру (М. Аргайл, С. Ільїн, Д. Канеман, А. Кемпбелл, Д. Леонт'єв, К. Роджерс, В. Татаркевич). Щасливі люди здебільшого володіють внутрішнім локусом контролю, оптимізмом, високою самооцінкою. На щастя, благополуччя індивіда значний вплив здійснюють особистісні риси, когнітивні процеси, особливості ціннісно-мотиваційної сфери, етнічні й культурні характеристики. Широкий спектр чинників щастя визначається як об'єктивними обставинами життя, так і своєрідністю особистості та її суб'єктивністю. Саме цей аспект щастя активізував нашу дослідницьку ініціативу та визначив її вектор.

Постановка завдання. Метою наукового пошуку є пошук шляхів та засобів задоволення життям, ампліфікації добробуту та щастя.

Щоб продуктивно розвиватися та реалізуватися людині потрібен ресурс, «запас міцності», потенціал, що передбачає стан готовності до щасливого життєбуття, ефективної самореалізації, прояву себе у світі. Людина, яка володіє ресурсом для щастя й навичками щасливого життя може більш ефективно проживати життя, бути задоволеною та приносити користь світу. Саме рівень задоволеності життям, щастя й добробут людини, що є складним динамічним утворенням і має потужні перспективи, потребує дослідницької уваги у плані пошуку засобів його збагачення та розвитку.

В основі наукового пошуку шляхів проживання щастя лежить докладний аналіз існуючих концепцій щастя.

Розглянувши двофазову модель щастя Деніеля Канемана, ми погоджуємось з думкою про те, що щастя-благополуччя відчувається-переживається (experienced well-being) і його можна оцінити за емоціями, які переживаються в даний момент часу «тут і зараз». Усвідомлене ж щастя-благополуччя (remembering of well-being) пов'язане з міркуваннями, уявленнями конкретної особистості про те, що таке щастя – її наратив (історія) про рівень благополуччя, сімейне положення, задоволення від роботи, спілкування, статус, наявність практичних навичок. Обидва аспекти щастя – як фізіологічних відчуттів, комплексу переживань та щастя, пов'язаного з особистими інтерпретаціями та індивідуальними характеристиками особистості, що зберігаються в індивідуальній свідомості суб'єкта, – тісно взаємопов'язані та взаємодіють [4]. Теорії об'єктивного списку (Флетчера, 2013) представляють щастя в реальному

світі утилітарних і духовних цінностей, де щастя втілюється в такі поняття як кар'єра, краса, комфорт, освіта, любов, знання, дружба, свобода від болю і розчарування, релігійність, здорові дитячо-батьківські стосунки, душевна гармонія тощо [3]. Модель щастя Мартіна Селігмана складається з п'яти дій, звичок або способів бачення життя: позитивних емоцій (positive emotions); залученням (engagement), захопленням; позитивних стосунків (positive relationships); сенсу (meaning); досягнень /результатів (accomplishments/ achievements) [5]. Формула щастя, яку запропонував дослідник поведінкової психології з Гарвардського університету Тал Бен-Шахар, передбачає: фізичне благополуччя; духовне благополуччя, яке полягає у здобутті сенсу життя; інтелектуальний добробут (пізнавальна активність, допитливість та інтерес до навчання новому); соціальний добробут (здорові стосунки, що становлять основу повноцінного життя); емоційне благополуччя, що є результатом вчинків людини, і, у свою чергу, формує її думки. Соня Любомирська, яка трактує щастя, крізь призму активної суб'єктивної позиції індивіда, врахування умов його життя (conditions of life), а також свідомої активності (voluntary activities) теж підтвердила ідею про те, що людей робить щасливими задоволення потреб і досягнення цілей [2].

Виклад основного матеріалу. Аналіз існуючих моделей спонукав нас до побудови власної особистісно-орієнтованої моделі щастя, яка поєднує і гедоністичний, і евдемоністичний підхід та інтегрує біологічний, психологічний, соціальний рівень суб'єктності. Модель включає когнітивну, емоційну, особистісну, соціальну, фізіологічну складову, що дозволяє зосередити увагу на важливості всіх аспектів щасливого життя: когнітивних уявленнях про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретаціях та установках, його емоційно-чуттєвих основах, фізіологічних передумовах та соціальних, середовищних чинниках (рис. 1).



Рис. 1. Модель щастя

Дана модель виступає основою для розробки розвивальної технології ампліфікації щастя суб'єкта, активізації його біологічних, психологічних та соціальних ресурсів.

Попередньо проведена нами діагностика щастя в онтогенезі підтвердила актуальність наших пошуків та виявила позитивний вектор розвитку уявлень про щастя (від гедоністичних (афективних) у бік евдемоністичних (ціннісних)). Отримані результати виступила суттєвим аргументом для розробки методики ампліфікації щастя і стали підставою для розробки програми та рекомендацій щодо стимулювання виявлених тенденцій. Адже цілком логічно передбачити можливості керувати рівнем суб'єктивного відчуття щастя, формувати у свідомості позитивні уявлення, інтерпретації щастя та індивідуальні характеристики особистості, які властиві щасливим людям. Тобто ми передбачаємо, що ампліфікація всіх компонентів щастя, згідно нашої моделі, стимулює задоволеність людиною своєю життєдіяльністю, що передбачає домінування позитивного емоційного стану, розвиток особистісного потенціалу, та створює можливості позитивного впливу на генезу щастя людини в цілому.

В контексті кожного аспекту даної моделі щастя ми пропонуємо використання видів активностей, що мають потенціал позитивних особистісних змін, зокрема:

Фізіологічний компонент включає:

- регулярний розклад сну та забезпечення комфортних умов для його проведення;
- здорове харчування, що забезпечує організм необхідними поживними речовинами, які необхідні для підтримки гарного самопочуття;
- гідратація, достатня кількість води щоденно, для підтримки оптимального рівня гідратації організму;
- регулярна фізична активність (прогулянки, біг, йога або фітнес), що поліпшують настрій та сприяють вивільненню ендорфінів, які мають знеболювальну та антидепресивну дію;
- медитації, дихальні вправи, які сприяють зниженню стресу та покращенню фізичного самопочуття;
- догляд за тілом, що допомагає відчувати себе краще і більш впевнено;
- регулярні масажі для поліпшення кровообігу та зняття фізичного напруження;
- вітаміни та мінерали для підтримки та фізичного здоров'я;
- методи релаксації (медитація, читання книг перед сном тощо) для поліпшення якості сну.

Емоційний:

- спостереження за власними емоціями: вміння розрізнати та розуміти свої емоції, що сприятиме ефективній саморегуляції;
- ведення щоденника своїх емоцій та почуттів у різних ситуаціях;
- вираження емоцій: пошук здорових способів вираження своїх емоцій, через мову, письмо чи мистецтво;
- оволодіння техніками саморегуляції емоцій, такими як глибоке дихання, візуалізація медитація чи йога;
- час для розваг, які веселять і роблять щасливими (наприклад, гра, перегляд смішних фільмів чи прослуховування улюбленої музики);
- вправи для зниження рівня стресу;
- художні види творчості (живопис чи рукоділля) для вираження своїх емоцій;
- фізична активність, що допомагає вивільнити затримані емоції (танці, спів чи інтенсивні тренування);
- час для приємних моментів, які приносять радість і задоволення.

Когнітивний:

- пізнавальна активність, розширення знань, вивчення нового;
- ігри, які вимагають концентрації і розумових зусиль (головоломки, шахи, кросворди тощо);
- планування мети, цілей і подій допомагають встановити контроль над своїм життям;
- позитивне мислення, визначення позитивних аспектів подій, у будь якій ситуації;
- щоденник подяк (щоденний запис 3–5 речей, за які ви вдячні);
- творчі завдання (малювання, написання текстів віршів, оповідань або музичних, мистецьких творів).

Особистісний:

- самопізнання, регулярний самоаналіз себе, своїх якостей, характеристик, цінностей та переконань.
- самоменеджмент, розробка плану досягнення, короткострокових та довгострокових цілей;
- постійний саморозвиток (нові хобі, книги, розвиток нових навичок тощо);
- менторство авторитетів або використання онлайн-ресурсів для отримання порад та настанов щодо особистісного розвитку;
- формування звички бути вдячним за те, що маєте – це допоможе відчувати себе більш задоволеним і щасливим;
- регулярна рефлексія своїх дій та досягнень.

Соціальний:

- знайомства з новими людьми (на роботі, в спортзалі чи просто на вулиці);
- активне слухання із демонстрацією зацікавленості точкою зору та емоціями співбесідника;
- емпатія, розуміння почуття інших та прояв емпатії у стосунках;
- організація спільних заходів (вечірки, походи, спільні вечори тощо);
- регулярне практикування вибачення та прощення, що дозволяє уникнути негативних відчуттів та сприяє удосконаленню стосунків з іншими людьми;
- допомога іншим, волонтерство є чудовим способом підвищити рівень щастя.
- відвідування групових занять (танці, фітнес тренування, мовні курси тощо);
- спільні подорожі з друзями або родиною для збагачення і обговорення спільних вражень;
- спільні проекти з друзями або родиною, які об'єднують ваші інтереси;
- активні колективні культурні заходи або спортивні події, що надихають та наповнюють енергією пошуку і перемоги.

Всі аспекти розробленої нами моделі щастя, які виявляються в широкому спектрі різних повсякденних ситуацій, визначають в цілому ефективність поведінки індивіда. Розвиваючи їх через використання різноманітних засобів/вправ, варто враховувати ряд важливих умов.

Індивідуального підходу. Кожна людина унікальна, і вибір засобів повинен враховувати індивідуальні потреби, інтереси та обмеження. Важливо вносити зміни поступово та адаптувати вправи відповідно до індивідуальних можливостей та темпу.

Систематичності. Систематичне виконання вправ допомагає побачити та фіксувати позитивні зміни в різних аспектах життя/буття. Регулярність допомагає формувати звички та забезпечує стабільний прогрес у досягненні поставлених цілей.

Балансу. Розумний баланс різних видів вправ дозволяє розвивати всі аспекти щастя.

Важливо, зберігаючи гармонію в формуванні, приділяти увагу всім компонентам щастя, інтегруючи та поєднуючи їх.

Фіксації результатів. Ведення журналу, встановлення цілей та визначення критеріїв успіху допомагають систематизувати та аналізувати прогрес.

Постійного самоаналізу/рефлексії. Постійне вивчення власних емоцій, реакцій та взаємодій дозволяє краще розуміти себе та виявляти сфери

посиленої уваги. Аналіз і коригування вправ може бути ключовим елементом постійного розвитку.

Обираючи вправи для розвитку різних аспектів щастя, важливо враховувати індивідуальні потреби та обставини, зокрема:

1. Адаптування до особистих потреб:

Починати з того, що цікаво, обирати вправи, які викликають позитивні емоції. Враховувати особисті обставини, обирати вправи, які можна легко впровадити у щоденний розклад.

2. Балансування різноманітності:

Впроваджувати різноманіття, пробувати нове, щоб розвивати різні аспекти щастя. Додавати нові вправи час від часу, щоб уникнути рутини та стилювати розумову активність.

3. Реалістичність та поступовість:

Починати з невеликої кількості вправ та збільшувати їх поступово. За потреби спрощувати вправи або знаходити альтернативу.

4. Самомотивація та цілі:

Визначати цілі, використовуючи засоби/вправи (наприклад, зменшення тривоги, покращення настрою). Регулярно перевіряти свій прогрес та вносити необхідні зміни, якщо щось не працює.

5. Врахування особистих обмежень:

Дотримуватись власного ритму. Робити вправи, орієнтуючись на індивідуально прийнятливий темп, консультуючись з психологом.

Зберігати і вдосконалювати досягнення може допомогти фіксація результатів виконання вправ щодо розвитку різних аспектів щастя:

1) Ведення журналу, в якому записуються щоденні вправи та відчуття, фіксуються емоції, енергія та загальний настрій перед та після виконання вправ.

2) Встановлення конкретних цілей по кожному аспекту щастя, які варто досягти за допомогою вправ та визначення термінів досягнення цих цілей.

3) Визначення критеріїв успіху, оцінку успіху для кожної вправи (наприклад, настрої, рівень енергії чи покращення якості сну). Встановлення конкретних показників, за якими можна визначити покращення.

4) Використання технологій (мобільних додатків або онлайн-інструментів для фіксації щоденних вправ та емоційного стану). Використання нагадування для систематичного виконання вправ.

5) Аналіз та коригування відміток/записів та порівняння їх з визначеними цілями. Корекція підходів і вправ відповідно до результатів та власних відчуттів.

б) Обмін думками з друзями чи родиною щодо нових досвідів та результатів, обмін порадами та ідеями, щоб знайти нові способи покращення і прогресу.

Фіксація результатів важлива, адже вона дозволяє бачити динаміку і заохочує до прикладання подальших зусиль у досягненні особистих цілей у колі щастя та благополуччя.

Формуючи у індивіда подібні навички, психолог дає людині можливість пережити досвід успішного подолання труднощів, на основі чого формуються позитивні очікування та відповідні уміння й стратегії щастя. За рахунок перелічених засобів розвитку всіх компонентів щастя та врахування важливих умов, у ході вправ та вправлянь відбувається формування корисних навичок, оптимістичного світосприймання, адаптивних здібностей, позитивного мислення, навичок самоаналізу, самопізнання, позитивного ставлення до себе, розвитку почуття самоповаги та впевненості, покращення соціальної адаптивності. Тому ампліфікація усіх компонентів щастя забезпечує легку та приємну адаптацію до будь-яких життєвих ситуацій, а також полегшує пошук оптимальних, найбільш продуктивних розв'язків побуто-

вих задач і, в цілому, формування оптимістичної стратегії щасливого життя.

Висновки та перспективи дослідження. Побудована нами компонентна особистісно-орієнтована модель щастя, яка інтегрує біологічний, психологічний, соціальний рівень суб'єктності та включає когнітивну, емоційну, особистісну, соціальну, фізіологічну складову дозволяє зосередити увагу на всіх важливих аспектах щасливого життя: когнітивних уявленнях про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретаціях та установках, його емоційно-чуттєвих основах, фізіологічних передумовах та соціальних, середовищних чинниках. Ми продемонстрували можливість керувати рівнем суб'єктивного відчуття щастя, шляхом ампліфікації всіх його компонентів шляхом різноманітних засобів. Активізація фізіологічного, емоційного, когнітивного, особистісного й соціального аспекту життєдіяльності шляхом різноманітних вправ передбачає також врахування умов, які забезпечать результативність та ефективність ампліфікації щастя індивіда та його позитивну генезу в цілому.

Перспективою дослідження є докладний аналіз індивідуально-особистісних технологій ампліфікації щастя.

Список літератури:

1. Щастя. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Щастя>
2. Lyubomirsky S., Sheldon K.M. Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. 9, 111–131.
3. Fletcher G. A Fresh Start for the Objective-list Theory of Well-being. *Utilitas*. (2013). 25(2), 206–220.
4. Kahneman Daniel, Alan B. Krueger, David Schkade, Norbert Schwarz, and Arthur Stone. Toward National Well-Being Accounts. *American Economic Review*. 2004. 94 (2), 429–434.
5. Seligman, M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press, New York., 2011. 349 p.

Bila I.M. AMPLIFICATION OF HAPPINESS

The work examines the category of happiness as a resource and potential for an active, effective life of an individual. The relevance and urgency of researching ways and tools of happiness and well-being are determined, the concepts of happiness and well-being are analyzed. On the basis of the constructed component model of happiness, which combines the hedonistic and eudaemonistic approaches and integrates the biological, psychological, and social level of an individual's subjectivity, a search was made for means of amplification and increase of happiness. The model, which includes cognitive, emotional, personal, social, physiological components, made it possible to focus attention on the importance of all aspects of a happy life: cognitive ideas about happiness, value and personal-individual interpretations and attitudes, its emotional-sensual foundations, physiological prerequisites and social, environmental factors. The possibility of controlling the level of subjective feeling of happiness by amplifying all its components by various means has been demonstrated. In the context of each link of this model of happiness, it is proposed to use various types of activities that have the potential for positive personal changes. The means of development of various aspects of happiness are presented, which involve taking into account individual needs, circumstances and important conditions that ensure effectiveness and progress, increasing happiness: individual approach, systematicity, balance, reflection, self-control and fixation of results. The development of all components of happiness, the formation of useful skills, an optimistic worldview, adaptive abilities, positive thinking, the skills of introspection, self-knowledge, a positive attitude towards oneself, the development of a sense of self-respect and confidence, the improvement of social adaptability to any life situations, the formation of an optimistic strategy for a happy life are predicted an individual.

Key words: happiness, well-being, amplification, model, means.