

НАПРЯМ 6. РОЗВИТОК СВІДОМОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕЗУ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-24>

Біла І. М.,

доктор психологічних наук,

*професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЩАСТЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Анотація. Важливою і необхідною категорією людського буття є щастя. Його детермінантами є суб'єктивні та об'єктивні чинники. Рівнем суб'єктивного відчуття щастя можливо керувати за допомогою методів та методик. Ефективною методикою вправління навички бути щасливим є Карти психологічних правил та практик «Навігація щастя».

Ключові слова: щастя, чинники щастя, методика, Карти «Навігація щастя».

Bila I. Psychological factors of happiness and well-being

Summary. Happiness is an important and necessary category of human existence. Its determinants are subjective and objective factors. The level of subjective feeling of happiness can be managed with the help of methods and techniques. Maps of psychological rules and practices «Happiness Navigation» are effective methods of practicing the skill of being happy.

Key words: happiness, factors of happiness, methodology, Maps «Happiness Navigation».

Щастя є важливою і необхідною категорією людського існування. «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», – говорив Григорій Сковорода.

Безумовно, щастя пов'язане з відчуття повноти буття, радості і задоволеності життям, що лежать в основі оптимального, здорового та ефективного функціонування особистості, як інтегрального результату,

який базується на визнанні пріоритету як громадських, так і особистих інтересів.

Відомо, що у 1972 році одним з батьків-засновників Європейського Союзу і четвертим президентом Європейської комісії Сікко Маншольтом навіть було введено термін «валове національне щастя» (GNH), а гімном Євросоюзу стала інструментальна частина пісні «Ода до радості»: музика Людвіга ван Бетховена (Симфонія № 9).

Детермінуючими чинниками щастя, згідно наших досліджень, є об'єктивні та суб'єктивні фактори, що різною мірою визначається як обставинами життя людини, так і своєрідністю особистості. Компонентна модель щастя включає когнітивну, емоційну, особистісну, соціальну та фізіологічну складову й передбачає задоволеність людиною своєю життєдіяльністю, домінування позитивного емоційного стану, який базується на інтеграції усіх вищевказаних компонентів [2].

Стан щастя – це, в першу чергу, власна відповідальність за своє благополуччя й віра, що в житті є все для щастя. У цьому сенсі, нам імпонує формула щастя, запропонована М. Селігманом. Виглядає вона наступним чином: $Щ = I + O + B$ (Щастя = індивідуальний діапазон людини + обставини (соціум) + вольовий контроль особистості), де I – індивідуальний діапазон, рівень щастя, заданий генетично, що виявляється протягом всього життя досить стабільно та визначає загальний рівень щастя на 50%. O – це зовнішні обставини, які супроводжують у житті: сім'я, діти, релігія, щоденна діяльність, – все це забезпечує рівень щастя на 10%. B – обставини, які виникають у результаті вольового контролю, свідомих дій та зусиль, і визначають рівень щастя на 40%. Тому, цілком логічно передбачити можливості керувати рівнем суб'єктивного відчуття щастя. Такі можливості відкриваються на основі досягнень в галузі нейробиології.

Відомий експеримент, проведений американськими психологами-біхевіористами Джеймсом Олдсом і Пітером Милнером в 1954 році, заснований на дослідженні відчуття задоволення і нейронних корелятив, пов'язаних з його отриманням. В результаті експерименту було відкрито важливий відділ мозку, названий «центр задоволення» [3]. В експерименті брали участь шури, які сиділи в спеціальному ящику з імплантованими в області лімбічної системи електродами. Фіксувалась реакція тварини на можливість самостійно регулювати відчуття задоволення за допомогою натискання на важіль. Прагнучи знову і знову отримувати задоволення шур натискав на важіль, ігноруючи дії необхідні для виживання (наприклад, відмовляв собі в їжі), поки не померав від виснаження.

Експерименти з імплантацією електродів в мозок людини в районі «центру задоволення» було визнано не етичними, проте, вивчення «центрів задоволення» привело до відкриття речовини, що виділяється в головному мозку в процесі отримання задоволення, – дофаміну

(і можливості підсилити її продукування, наприклад, за допомогою фізичних вправ). Ці дослідження відкрили можливість до об'єктивного виміру відчуття щастя за допомогою магнітно-резонансної томографії, зокрема, статистичний аналіз виявив кореляцію рівня щастя з кількістю сірої речовини в одній області правої півкулі, прекунеусі. Було встановлено, що прекунеус має зв'язки з іншими структурами мозку і залучений до інтегрування інформації про поточні внутрішні відчуття, пам'ять про минуле і плани на майбутнє. Нове відкриття стало передумовою для розробки методів та методик, що розвивають відчуття щастя у людей.

На сьогоднішній день існують різні методи тренування на щастя, розвитку навичок оптимізму та інших корисних компетентностей – тренінг особистої самоефективності, тренінг вирішення проблем, прийняття рішень, постановки досяжних цілей, тренінг наполегливості, лідерства або навичок спілкування, і т.д. Всі ці навички виявляються в широкому спектрі різних повсякденних ситуацій, визначаючи в цілому ефективність поведінки. Формуючи у людини подібні навички, психолог дає людині можливість пережити досвід успішного подолання труднощів, на основі чого у неї формуються позитивні очікування та звички.

Щоб змінити сумарний результат щастя на нашу користь, важливо використовуючи вольовий контроль та прикладаючи зусилля, тренувати звичку (яка згодом трансформується у якість особистості) бути щасливим.

Ефективною методикою вправління навички бути щасливим є Карти психологічних правил та практик «Навігація щастя» – простий інструмент вольового саморозвитку, персональної еволюції, подолання стану стресу та тривоги, формування позитивної картини світу, позитивного настрою та мислення [2].

У наборі «Навігації щастя» – 72 карти, кількість яких не випадково враховує 72 початкові стани буття, і передбачає рефлексію, інтроспекцію, медитативний процес вивчення себе, своїх можливостей та формування позитивної картини світу.

На кожному лицьовому боці картки представлено позитивні установки-висловлювання відомих, успішних людей, що мають на меті орієнтацію на приклад поведінки не псевдоавторитетів (якими зараз рясніють усі соціальні мережі), а на досвід, перевірений часом успішних, щасливих людей, їх стратегій та тактик. Ці ідеї та правила щасливого життя діють як установки на рівні підсвідомості й мотивуючи, налаштовують на впевненість, спокій, благополуччя і щастя.

Рандомним, випадковим способом (стратегія випадкових підстановок, В. Моляко), обираючи карту (або цифру, під якою значиться карта) і зачитуючи рекомендовану стратегію, респондент сприймає її зміст як керівництво до дії. Тобто, цитата автора – це саме те, актуальне послання, яке визначає напрямок саморозвитку індивіда на

даний момент – це те, що саме його актуально, потрібно на даний час! («Все випадкове – закономірне!»).

Слід зазначити, що всі, без винятку, висловлювання – це продуктивні, апробовані стратегії успіху та щастя. Вибираючи їх, суб'єкт тренує позитивні настанови – навігатори підсвідомості, що спрямовують усю подальшу діяльність у конструктивне русло.

На зворотному боці обраної карти представлені практики-вправи на увагу, турботу про себе, усвідомленість, подяку, оптимістичність та розвиток позитивного мислення. Для ефективності та користі установку-цитату треба повторювати вголос і подумки кілька разів на день, а практику – практикувати регулярно, формуючи звичку.

Відомо, що корисні звички формуються шляхом багаторазових повторень. У ході тренувань формується патерн корисної поведінки, формується навичка робити щось, що корисно для здоров'я психіки та тіла. Щоб досягти найкращого результату варто поставити нагадування на телефон-будильник. Щоб сконцентруватися на установці та практиці, обирати нову картку можна щоранку або ж на початку тижня. А можна вибрати кілька карток одночасно, щоб визначити намір та вправлятися протягом тижня – місяця.

Кarti «Навігація щастя» представлені в зручному форматі, в портативній упаковці, що дозволяє їх використовувати в будь-яких умовах. Їх можна зберігати в гаманці-косметичці, прикріпити на видне місце, магнітом на холодильник (дзеркало, дошку), використовувати як закладку в книзі тощо.

Щоденне, регулярне тренування, використання психологічних карток або ж інших ефективних методик (про них – у наступних публікаціях) допоможе налаштуватися на позитив, знайти натхнення, побудувати свою картину щасливого життя та сформувати продуктивний стиль його проживання.

Список використаних джерел:

1. Біла І.М. Психологічні карти «Навігація щастя» Матеріали Третьої Міжнародної Наукової Конференції «Щастя та сучасне суспільство» (19-20.03.2022, Львів).

2. Bila I., Hoian I. Happiness as a psychological formation. *Innovation in the scientific, technical and social ecosystems*. 2022. 1(3), 70–82. Retrieved from <https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19>

3. Olds, J., Milner P. Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*. 1954. 47(6), 419-427.