

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

ОСАДЧУК СВІТЛАНА ВАСИЛІВНА

УДК 159.942.5:159.922.62

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ С.В. Осадчук

Керівник роботи

Литвинчук Алла Іванівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2023

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 20__ року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Осадчук Світлана Василівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

Данько Яна Петрівна

АНОТАЦІЯ

Осадчук С.В. Психологічний портрет щасливої людини. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

Впродовж теоретичного аналізу визначено, що щастя – це набутий, довготривалий психологічний стан особистості, який є стабільно позитивним, адекватно прийнятним, стійким до непередбачуваних та існуючих негативних обставин, інтегрований у стан життя та є визначаючою основою (фундаментом) способу життя людини.

Визначено, що історично сформована та фізіологічно обумовлена здатність мозку негативно реагувати на більшість стимулів зберігає свою актуальність і, як правило, є неконтрольованою і домінуючою

Показано організацію емпіричного дослідження психологічного портрету щасливої людини, обґрунтовано підбір методів релевантних меті і завданням та кількісно і якісно проаналізовані отримані результати дослідження. Подано аналіз психологічних заходів щодо розвитку почуття щастя особистості. Результати дослідження можуть бути використані психологами при роботі із тематикою особистісного зростання.

Проаналізовано, що впровадження навчання позитивному мисленню – за рахунок розробки навчальної програми, зокрема на рівні загальноосвітньої школи. Взявши за основу досвід зарубіжних колег запропоновано ввести в школах, «уроки щастя», основною метою яких розвиток умінь психологічної самопомоги та підтримки власного психологічного здоров'я.

Ключові слова: психологічне здоров'я, благополуччя, дорослий вік, щастя, особистість.

SUMMARY

Osadchuk S.V. Psychological portrait of a happy person. – qualification work on manuscript rights. Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

During the theoretical analysis, it was determined that happiness is an acquired, long-term psychological state of an individual, which is stably positive, adequately acceptable, resistant to unforeseen and existing negative circumstances, integrated into the state of life and is the determining basis (foundation) of a person's lifestyle.

It was determined that the historically formed and physiologically determined ability of the brain to react negatively to most stimuli remains relevant and, as a rule, is uncontrolled and dominant

The organization of an empirical study of the psychological portrait of a happy person is shown, the selection of methods relevant to the goal and task is substantiated, and the obtained research results are quantitatively and qualitatively analyzed. An analysis of psychological measures for the development of a sense of personal happiness is presented. The results of the study can be used by psychologists when working with the topic of personal growth.

It has been analyzed that the introduction of teaching positive thinking is due to the development of a curriculum, in particular at the level of a secondary school. Taking the experience of foreign colleagues as a basis, it is proposed to introduce "happiness lessons" in schools, the main purpose of which is the development of psychological self-help skills and maintaining one's own psychological health.

Keywords: psychological health, well-being, adulthood, happiness, personality.

	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1	9
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ В ПСИХОЛОГІЇ	9
1.1 Теоретичні підходи до визначення поняття щастя.....	9
1.2 Чинники розвитку суб'єктивного відчуття щастя.....	19
1.2.1. Зовнішні чинники щастя.....	20
1.2.2. Внутрішні чинники щастя	22
1.3 Позитивне та негативне мислення, їх вплив на психологічний стан особистості.	25
1.4 Зв'язок між фізіологічними властивостями мозку та можливостями їх впливу на стан щастя людини	28
1.5 Самовдосконалення та саморозвиток особистості як шлях до тривалого психологічного стану щастя.	30
1.6 Вплив кризових ситуацій на стан щастя	42
РОЗДІЛ 2	48
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОРТРЕТУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ	48
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	48
2.3.3. Самоспостереження «Скринька позитиву»	49
2.4. Кількісний та якісний аналіз результатів психологічного дослідження ...	54
РОЗДІЛ 3	61
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЩАСТЯ	61
3.1 Роль освіти та її вплив на психологічний стан учнів та їх успішність в навчанні.	61
3.2. Рекомендовані вправи для формування навички позитивного мислення.	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині на актуальному проміжку розвитку суспільства постійно збільшуються вимоги до кожного його актора. Соціально-психологічні умови, кризи та війни породжують депресивні стани, апатію, зневіру. Стрімкий розвиток суспільства споживання породжує в людей відчуття економічної нестабільності, що супроводжується занепадом моральних цінностей, внутрішньою жорстокістю та безвихіддю. Суспільство сьогодні все більше характеризується як бездуховне, аморальне, матеріально обумовлене.

Віднайти своє щастя, знайти і зрозуміти себе як особистість, не загубитись в цих реаліях стає надскладним процесом. Ця проблема є соціально значущою та надзвичайно актуальною на сьогоднішній день.

Визнання існування проблеми щастя та науковий підхід до вивчення цієї категорії необхідне для розкриття потенціалу сучасної людини, її конструктивному відношенню до дійсності, знаходження шляхів та способів реалізації особистості, формуванню позитивного підходу до вирішення поставлених завдань.

Поняття щастя вивчається філософією, етикою, психологією, соціологією, економікою та іншими науками. Серед його дослідників відзначимо таких філософів та вчених як Аристотель, Сенека, Гельвецій, І. Кант, М. Фейєрбах.

Широко відомими є роботи та дослідження таких зарубіжних вчених як К. Роджерс, А. Кемпбелл, Ф. Конверс, Р. Вілсон. Поняття «щастя» як особистісний добробут рвивчали в своїх працях М. Фордіс, А. Бек, Т. Льюїс.

Роботи гуманістично орієнтованих психологів А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Еріксона створили фундамент новій галузі психології, що отримала назву «позитивна психологія». Найбільш відомими представниками є М. Селігман, Д. Майерс, Е. Дінер та інші.

Заслуговують на увагу також праці вітчизняних вчених-психологів А.В. Вороніної, М.В. Жуковської, Б.І. Додонова, де досліджувалась проблематика щастя та психологічного благополуччя.

Об'єкт – емоційна сфера людини.

Предмет – психологічний портрет щасливої людини.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічний портрет щасливої людини .

Завдання:

- 1 Здійснити теоретичне дослідження феномену щастя в психології та його чинників.
- 2 Побудувати теоретичну модель місця щастя у системі афективної сфери особистості.
- 3 Емпірично дослідити психологічні особливості щасливої особистості.
- 4 Укласти систему рекомендацій для формування та підтримки відчуття щастя особистістю.

Гіпотеза дослідження:

1. Існують статеві, вікові та регіональні особливості, які характеризують «щасливу особистість».
2. За допомогою системи заходів, які включають заходи щодо саморозвитку та самовдосконалення можливо змінити негативне мислення на позитивне, навчитись керувати думками , що генерують поточний психологічний стан людини. Навчання позитивного мислення на ранніх періодах розвитку особистості призведе до набуття звички позитивного мислення, та інтегрування його в спосіб життя людини.

Теоретико-методологічна база дослідження полягає у застосуванні та дотриманні основних принципів психологічної науки, а саме: системності, історичного розвитку, детермінізму. Також, в рамках даного дослідження ми припускаємо наявність взаємозв'язку між способами і типами мислення і переживання людиною відчуття щастя.

Методи та організація дослідження:

Були застосовані такі методи теоретичного дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої проблеми; методами емпіричного дослідження були: методи

математичної статистики, t-критерій Стьюдента. Вибірка становила 64 досліджуваних, опитування відбувалося в онлайн форматі шляхом опитування за допомогою Google-форм.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у визначенні та уточненні поняття «щастя»; розкритті можливості навчання та розвитку позитивного мислення, його формування на базі загально-освітнього процесу.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати роботи можуть бути використані в освітньому процесі в рамках психологічно-позитивного розвитку учнів. Консультування в контексті позитивної психотерапії клієнтів з підвищеним рівнем тривожності та іншими емоційними проблемами.

Апробація результатів дослідження

Результати дослідження представлені на:

- VIII міжнародній науково-практичній конференції до 30-ти річчя підготовки спеціальності Практична психологія і Психологія в СумДПУ імені А.С. Макаренка «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя», 28-30 квітня 2022 року.

- «Збереження щастя у кризових умовах» – I науково-практична конференція молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» 16-17 листопада 2022 року. Поліський національний університет. (прийнято до друку).

- «Психологічні засади формування позитивного мислення» – I науково-практична конференція молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» 16-17 листопада 2022 року. Поліський національний університет. (прийнято до друку).

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 78 сторінок, основний обсяг – 64 сторінок. Робота містить 2 таблиці, 10 рисунків, 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Теоретичні підходи до визначення поняття щастя

Щастя є важливою складовою частиною людських цінностей та має величезне значення в житті людини. Уявлення про поняття щастя та розуміння його сутності визначають психологічний стан життя людини.

Вживання поняття «щастя» має безліч сенсів, функцій та відтінків. Пізнання його суті ведеться ще з античності, вивчається та досліджується різними науками до сьогодення: філософія, етика, фізіологія, економіка, релігієзнавство, психологія. Попри це, поняття щастя досі не має загальноприйнятого визначення. Вдало з цього приводу висловився Арістотель в своїй книзі «Нікомахова етика»: «Одним здається, що щастя – це добродієність, інші – розсудливість, треті – якась мудрість, а ще інші – все це разом, або щонебудь з цього одне в поєднанні із задоволенням чи не без задоволення, є нарешті і такі, що включають у поняття щастя і зовнішній достаток ... Розумно ж вважати, що ніхто з них не помиляється цілком, а в чомусь одному чи навіть в основному всі вони мають рацію». [35]

У філософських ученнях 16-18 століть поняття щастя визначається відповідно до уявлення що таке людина. В античній філософії визначалось 3 основних підходи до розуміння щастя: гедонізм, стоїцизм, евдемонізм.

З точки зору гедоністів людина є частиною природи, її поведінка визначається природним прагненням до самозбереження. Щастя полягає в матеріальному благополуччі, яке дає можливість людині задовольнити свої природні бажання.

Згідно твердження прихильників стоїцизму, людина є духовною істотою, тому щастя – це внутрішній стан, який досягається набуттям духовності, де матеріальне благополуччя не є головним.

Прихильники евдемонізму вважали щастя метою життя і за основу свого вчення брали Сократову ідею внутрішньої свободи та незалежності від зовнішнього світу [35].

Видатний вітчизняний мислитель Г. Сковорода також вбачав щастя в пізнанні себе, у внутрішньому світі, душевному спокої та почутті свободи і заперечував думку більшості філософів, що духовне багатство полягає в здоров'ї чи матеріальних благах, адже є випадки, коли людина здорова, але не щаслива, а нездорова відчувається щасливою. Філософ Ф. Ніцше відзначав, що нещасним або щасливим людину роблять тільки його думки, а не зовнішні обставини. Керуючи своїми думками, він управляє своїм щастям [35].

Твердження саме цих філософів найбільше імпонують нашому баченню шляху до досягнення психологічного стану щастя.

З розвитком наукових знань поняття щастя крім філософських тверджень мало більш конкретизоване, обґрунтоване та підтверджене дослідно-методологічними аналізами наукове визначення. З погляду філософії щастя показує оцінне судження людини щодо життя, а з позиції психології воно складається з відчуття, сприйняття, емоцій, інтелекту та діяльності. Загалом вчені стверджують, що щастя визначається трьома факторами: генетикою, життєвими обставинами та свідомими вчинками.

Важливим науковим напрямом аналізу суб'єктивних уявлень про щастя є психологічний, зокрема така галузь як позитивна психологія.

Його основоположник М. Селігман наголошував, що метою психолога є навчити людей бути щасливими. Також він запропонував свою «формулу щастя», де виділив три основні аспекти:

1. Генетичні(індивідуальні) – 50%.
2. Зовнішні обставини – 10%,
3. Воля людини – 40%.

За цією формулою переживання щастя залежить від успадкованого рівня «щасливості», обставин життя та факторів, залежних від самої людини. Згідно з нашим баченням, яке ми будемо висвітлювати в цій роботі, відсоток, який

залежить від особистості в досягненні стану щастя виділений М. Селігманом, дуже низький [44].

М. Селігман розробив модель, яку він назвав «модель справжнього щастя», що постулює диференціацію сприйняття особистістю життя як:

- 1) приємного – «приємне» життя виявляється у прагненні до позитивних емоцій, до гедоністичного благополуччя;
- 2) доброго – проявляється у прагненні будувати свій життєвий шлях у відповідність до свого призначення;
- 3) осмисленого – виявляється у надситуативній активності, прагненні вийти за межі себе [44].

М. Селігман вважає, що хороше життя, як і осмислене життя, однаково ґрунтуються на евдемонічних принципах.

Засновник гуманістичної психології А. Маслоу вбачав досягнення щастя в задоволенні потреб, які сформулював у своїй піраміді. Він виділяв 5 рівнів потреб: фізіологічні, потреби в безпеці, соціальні, потреби в повазі та самореалізації. Задоволення цих п'яти потреб забезпечить стан щастя людини. Вчений вважав, що «вищі потреби» не цікаві для особистості, якщо не задоволені «нижчі базові потреби». [44, 45]

На нашу думку, за пірамідою потреб Маслоу досягнути абсолютного щастя практично неможливо, так як досягти цілковитої гармонізації усіх потреб одночасно, принаймні у сучасному суспільстві, вкрай складно(утопічно).

Активно питанням дослідження щастя займалися зарубіжні дослідники: психологія щастя [38], психофізіологічні аспекти щастя [40] соціальні аспекти щастя [39], акмеологія щастя [41, 43, 45, 48]

Англійський дослідник М. Аргайл, притримуючись експериментальних методів, проаналізувавши західноєвропейські та американські дослідження щастя, узагальнив їх та відзначив, що «щастя, яке найчастіше визначається як переживання радості, - це єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається меншою мірою з трьох частково незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій і відсутності негативних емоцій, де

радість – це емоційна сторона щастя, а задоволеність – когнітивна, рефлексивна оцінка, судження про те наскільки все було і залишається благополучним.» (М. Аргайл). [39]

Відповідно до основних положень неврології щодо суб'єктивного переживання щастя вважається, що щастя також обумовлюється генетично. Неврологами було доведено, що рівень щастя залежить від рівня серотоніну та дофаміну в мозку людини і кількість виділення цих гормонів регулюється саме генетично.

Щастя в християнському розумінні – це абсолютне розчинення в любові до Бога.

На думку буддистів, щастя – це природний стан розуму, і відчувати його нам заважають обмеження мислення різними поняттями та світоглядами. В Буддизмі щастя – це стан спокою, відсутність емоцій.

Філософські погляди щодо щастя різноманітні. Наприклад, Далай Лама 14 вважає, що прийти до щастя можна двома способами. Перший, зовнішній шлях, полягає у задоволенні якихось матеріальних потреб (житло, одяг, машина). Другий шлях духовного розвитку дозволяє досягти внутрішнього щастя. При цьому ці два шляхи не еквівалентні, і зовнішнє щастя без внутрішнього довго не триватиме. [38, 39]

Прикладом того, що внутрішній спокій дозволяє знайти щастя у надважких умовах є психолог В. Франкл. За його баченням щастя не може бути об'єктом прагнення, воно має бути результатом чогось іншого. Його твердження про те, що: «У людини можна відібрати все, крім одного: останньої волі людини – вибрати власне ставлення до будь-яких обставин, вибрати власний шлях, залишатись незалежною в остаточному сенсі», - найбільш точно відображає наше бачення поняття щастя та шляху досягнення його стану. [45]

У нашій роботі, дослідженнях ми будемо спиратись на вчення позитивної психології, зокрема її напрямок позитивного мислення, взявши за основу філософію самопізнання та саморозвитку. У розробці авторської програми досягнення психологічного стану щастя до уваги братимемо праці В.

Франкла та його метод логотерапії, а також духовну технологію зцілення «Радикальне прощення» Коліна Тіппінга, ідеєю якого є відмова від архетипу жертви, перетворення негативних емоцій в позитивні, розвиток усвідомленості та сприйняття дійсності.

Лютак О., Федик О. зазначають, що «соціально-психологічна природа феномену «щастя» полягає у забезпеченні функції сімейного щастя, соціального благополуччя і психологічного здоров'я українських громадян» [25].

Отже, проаналізувавши різні напрямки та погляди у вченнях про щастя, ми ще раз переконалися, що однозначного визначення поняття щастя не існує. Відповідно до відкритих ресурсів ми можемо знайти узагальнене поняття щастя: «це психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості» [25].

Аналіз стратегій досягнення щастя, його складових, чинників та способів вираження здійснювали такі зарубіжні вчені, як Т. Айраксинен, М. Аграйл, П. Брюкнер, Р. Веенховен, Д. Гілберт, Е. Десі, І. Джидар'ян, Е. Дінер, Л. Кінг, С. Любомирська, Р. Лейард, М. Селігман, М. Чиксентмігаї, К. Шелдон та ін.

У вітчизняній науці вивчення феномену щастя розпочалось порівняно недавно. Сучасні українські науковці М. Дяченко, В. Селевко, Т. Добко, П. Кравченко розглядали проблему щастя у філософії. Зокрема, філософське тлумачення категорії щастя як мети людської життєдіяльності представниками античної філософської думки висвітлив П. Кравченко [6]; М. Дяченко дослідила проблему щастя у філософії Б. Паскаля та Ж. О. Ламетрі [5]; щастя й регламентацію повсякденності в соціальних утопіях тоталітарного типу аналізував В. Селевко [12]; Т. Добко дослідила феноменологію щастя [2] тощо.

Останнє десятиріччя вчені активно вивчають психологічну природу щастя, зокрема нейропсихологічні механізми формування відчуття щастя у людини (В. Ткач); щастя як умову формування психологічного благополуччя особистості (Н. Володарська); соціальну ефективність евдомонічного щастя (У.

Луц); феномен «щастя» у сфері державотворення й державного управління, орієнтовану на щастя громадянина як кінцевий результат (Р. Пурій) [9].

Досліджуються педагогічні засади розвитку щастя [34], благополуччя, як основа екологічного буття [36], психологічні чинники щастя [29], феномен благополуччя та задоволеність життям [30, 31].

Щастя – це феномен, пов'язаний зі світом ціннісних відносин та пріоритетів, вірувань та уявлень про вище та бажане [1]. У психологічній літературі немає чіткого визначення поняття щастя. Різні визначення щастя мають лише те спільне, що позначають щось позитивне, цінне.

Щастя – це багаторівневе комплексне психічне утворення, яке, з одного боку опосередковано та взаємообумовлено внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, з іншого боку – зовнішніми соціально-економічними, культурними, історичними умовами, а з третього боку, визначається особистісним змістом.

Досліджуються також оптимізм як складова щастя [32], а також його гендерні особливості [33]. Вивчаються чинники переживання щастя у досліджуваних, що практикують йогу [19, 20]. Проводяться психосемантичні дослідження щастя [23, 24, 26, 27].

Лютак О., Федик О. звертають увагу на те, що міжособистісні стосунки, зокрема інтимного характеру є важливою частиною почуття щастя: «щастя людей залежить і від культури статевого життя, сексуальної моралі, розуміння максимального забезпечення фізичного і духовного здоров'я, благополуччя тощо» [25].

Вивченням щастя, як суб'єктивного благополуччя західна психологія стала займатися в 60-і рр. ХХ ст. За цей час склалася традиція, на підставі якої суб'єктивне благополуччя розглядалося через протиставлення психологічного нездоров'я і неблагополуччя. У той же час слід зазначити, що на рубежі ХХ–ХХІ ст. активно формувалася думка, що підтверджувала недостатність медичної моделі психологічного благополуччя.

В сучасній науці використовується кілька термінів, які в тій чи іншій мірі відображають стан індивіда як «щастя» чи «благополуччя». Це поняття «суб'єктивне благополуччя» і «задоволеність життям», до них слід додати також «психологічне благополуччя» – термін, який включає такі елементи, як «прийняття себе» (позитивна оцінка себе, свого життя), «особистісне зростання», «цілі в житті», «позитивні відносини з іншими», «контроль над навколишнім середовищем» (здатність ефективно управляти своїм життям і навколишнім середовищем) і «автономія» (К. Ріфф [43]). Незважаючи на те, що дана модель значно ширше гедоністичної, вона не розкриває суті самої категорії «благополуччя», не пояснює справжнього змісту, що вкладається в це поняття.

У західній психології поняття «щастя» визначається як «wellbeing» (дослівний переклад: «добре» і «буття») і має на увазі широку, але досить динамічну для індивіда систему соціальних зв'язків, яка передбачає наповнені позитивними переживаннями міжособистісні відносини [11, с. 36].

Щастя, на думку М. Селігмана, міститься не тому, щоб множити приємні миттєві суб'єктивні відчуття. Для справжнього щастя необхідне справжнє життя. Він має на увазі позитивні якості та духовне задоволення. Духовне задоволення – це життя, насичене позитивними емоціями. Духовне задоволення пов'язане з повною поглиненістю улюбленою справою, самозабуттям та повною відсутністю будь-яких емоцій, крім ретроспективних [44].

На думку М. Шеколи, щастя це колекція щасливих моментів. При цьому суб'єктивне відчуття щастя може бути як особистісною характеристикою, так і просто станом.

М. Аргайл [39] розуміє щастя як стан переживання задоволеності життям загалом, загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого та сьогодення, а також частоту та інтенсивність позитивних емоцій.

З погляду А.А. Кроніка, ставлення людини до можливих способів набуття щастя формують так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльні, споглядальні.

М. Чиксентміхайі зазначає, що «щастя – це не зовсім те, що з нами трапляється. Це не результат везіння чи щасливого випадку. Його не можна купити за гроші або досягти силою. Воно залежить не від подій, що відбуваються, а від нашої їх інтерпретації [13].

Як стверджує І.А. Джидарьян [14], «процес пошуку та набуття щастя є актуальним для кожного нового покоління, етносу, соціального середовища та кожної особи. Кожне нове покоління людей наново ставить і вирішує проблему щастя, погоджуючись чи не погоджуючись і навіть відкидаючи багато з того, що стверджували та говорили їхні попередники.

Абрахам Маслоу, американський психолог, бачив щастя людини у його самоактуалізації, шлях до якої лежить через задоволення всіх потреб: від найпростіших у їжі, питві та безпеки до потреби у визнанні. Самоактуалізована людина спокійна, впевнена у собі, талановита, поблажлива, не схильна до депресій та істерик, при цьому має здорову самооцінку та гармонійний зовнішній вигляд [44].

Задоволеність чи незадоволеність життям визначає дуже багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки: побутової, економічної, політичної.

Троценко Л.О., Комар Т.В. зазначають, що «постійна, повна і обґрунтована задоволеність людини своїм життям, її умовами, наповненістю, що досягається в ній розкриттям людських можливостей виступає в сучасному розумінні як ідеал щастя».

Суб'єктивне розуміння щастя як складова Я-концепції особистості. Існує думка, що у «психології теж слід розглядати рівень щастя як основний показник розвитку особистості». Згідно з якою «наше «я, яке відчуває», (називатимемо його чуттєвим), перебуває у теперішньому часі, тоді як «я, яке пам'ятає, згадує» (називатимемо його рефлексивним), перебуває у минулому. Для чуттєвого Я важливо, чи все добре у даний момент, а для рефлексивного важливо, як все було в цілому. Особистість переживає за цілісну повість власного життя і дуже хоче, щоб її історія вийшла хорошою, а головний герой –

достойним. Виявляється, що оцінка як всього життя, так і окремих епізодів має пріоритетне значення порівняно з тривалістю та інтенсивністю реальних переживань.

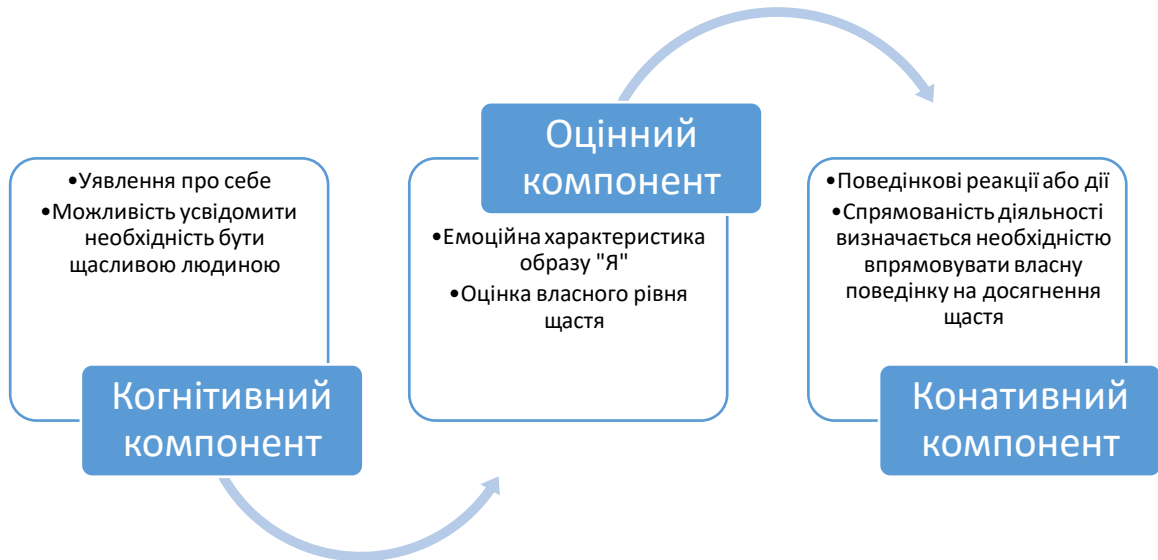


Рис. 1. Місце щастя у структурі Я-концепції особистості

До змісту Я-концепції Т. Шибутані включає все те, з чим суб'єкт ідентифікує себе (це мої речі, моя сім'я, моя нація, моє місто, моя рана, моя релігія і т.д.). Оскільки Я-концепція має тимчасові характеристики, люди можуть планувати дії, що охоплюють тривалий період часу, які інтегруються в загальну схему (концепцію) життя.

А.С. Ципко вважає, що концепція життя, характерна для певного історичного типу особистості, відображає її духовний світ, характеризує її ціннісну орієнтацію, етичну і моральну позицію, уявлення про належне, про щастя в житті.

В.А. Отрут для позначення емоційно зафарбованої готовності суб'єкта до певних дій, поведінкою запропонував використовувати поняття диспозиція. Диспозиції, за В.А. Отруту мають ієрархічну структуру. До її нижчого рівня автор відносить елементарні фіксовані установки. Другий рівень утворюють соціальні установки, або атитюди, відношення до певних соціальних об'єктів. На цьому рівні, на думку В.А. Отрута, можна виділити диспозиції на об'єкт і

ситуацію, а також емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. При цьому автор звертає увагу на те, що ці аспекти, що відображають властивості психічних процесів, утворюють як самостійні підсистеми в рамках загальної диспозиційної ієрархії. [37, 38, 40]

Вищий рівень диспозиційної системи являє собою ціннісні орієнтації на цілі життєдіяльності та засоби їх досягнення. У системі ціннісних орієнтацій виділяється особливий центр, який визначає ієрархію цінностей. Цим центром є баланс спрямованостей та інтересів особистості на основні сфери її життєдіяльності (праця, побут, дозвілля). Цей рівень диспозиційної системи, за даними В.А. Ядова та його колег, грає провідну роль в організації життєдіяльності особистості, упорядкованості її уявлень про себе і своє місце в суспільстві. На найвищому рівні В.А. Отрут виділяє, крім ціннісних орієнтацій, особливе диспозиційне утворення – концепцію життя, визначаючи її як систему життєвих принципів та світобачення. Одним із яких, є прагнення бути щасливим.

Щастя – це феномен, пов'язаний зі світом ціннісних відносин та пріоритетів, вірувань та уявлень про вище та бажане.

Встановлено, що рівень щастя розглядається як основний показник розвитку особистості. Задоволеність чи незадоволеність життям визначає угруповання вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки: побутової, економічної, політичної.

Показано, що однозначного визначення поняття щастя не існує. Відповідно до відкритих ресурсів ми можемо знайти узагальнене поняття щастя.

Отже, проаналізувавши різні напрямки та погляди у вченнях про щастя, ми ще раз переконалися, що однозначного визначення поняття щастя не існує. У Вікіпедії ми можемо знайти узагальнене поняття щастя: «Це психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості» [41].

За нашою теорією, щастя не є тотожним поняттям радості та не є її похідним. Радість – емоція, що, в свою чергу, є складовою частиною щастя. Ми вважаємо, що психологічний стан щастя – це свідомо набута та розвинена

навичка позитивного мислення шляхом саморозвитку, вправ та тренувань без (що важливо) подавлення негативних емоцій. Наше дослідження полягає в тому, що методом усвідомлення, зміни відношення до проблеми, в тому числі і страждань, можливо виробити звичку(типове мислення), яке протягом життя буде стримуючим фактором в надважких ситуаціях та підтримувати у людини стабільно позитивне сприйняття життя і життєвих обставин.

Психологічний стан щастя, у нашому розумінні, має весь час, як і будь-яка набута навичка, удосконалюватись та закріплюватись досвідом, практикою.

Взявши до уваги вище згадані визначення поняття щастя, проаналізувавши їх, спираючись на наші дослідження та спостереження, ми пропонуємо своє визначення цього поняття. Щастя – це набутий, довготривалий психологічний стан особистості, який є стабільно позитивним, адекватно прийнятним, стійким до непередбачуваних та існуючих негативних обставин, інтегрований у стан життя та є визначаючою основою(фундаментом) способу життя людини.

1.2 Чинники розвитку суб'єктивного відчуття щастя.

Теорії щастя поки що не склалися в єдине ціле, хоча вони, мабуть, здатні пояснити механізм дії багатьох важливих джерел та чинників розвитку суб'єктивного відчуття щастя. Загалом психологи явно стурбовані вивченням психологічного змісту щастя та виявленням факторів, що впливають на щастя та суб'єктивне благополуччя, якому і присвячено більшу частину психологічних досліджень цієї проблеми.

Теоретичний аналіз заявленої проблеми показав, що так чи інакше, дослідники феномена визначають два типи чинників, які можуть впливати або визначати переживання людиною відчуття щастя:

- 1) Зовнішні чинники: біологічні, соціальні та матеріальні блага;
- 2) Внутрішні (особистісні) чинники: властивості темпераменту, базові властивості особистості та позитивні риси характеру, особливості та стилі мислення та ін [42].

1.2.1. Зовнішні чинники щастя

Почуття щастя та задоволеності життям виникає у людини під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Всі фактори можна умовно розділити на дві великі групи – внутрішні та зовнішні фактори.

Зовнішні чинники характеризують середовище, в якому живе людина. Сюди входять наступні чинники:

1. Соціальне оточення, соціальні зв'язки;
2. Інституційні – форми демократії, ідеологічна різноманітність в уряді, політичні та приватні свободи;
3. Економічні – на рівень задоволеності життям (щастя) впливає рівень безробіття, рівень інфляції, загальний стан економіки нашої країни, рівень ВВП (рівень доходів душу населення);
4. Екологічні – вплив клімату, в якому живе населення.

В психології та суміжних з нею галузях (економіка, соціологія, політологія т ін.), наявні численні дослідження, які розкривають взаємозв'язок зовнішніх чинників та переживання людиною щастя, благополуччя.

Так, Діенером та Оіші було проведене дослідження, яке розкривало очевидну залежність між рівнем доходу та щастям. В результаті була виявлена закономірність, при якій зі зростанням доходу на людину спостерігалось одночасне, хоч і незначне збільшення індексу задоволеності життям. В цілому дослідження щастя в економіці дозволили зробити два відкриття:

а) споживання додаткових одиниць товарів та послуг сприяє зростанню ступеня задоволеності та відчуття щастя. Задоволення залежить від процесу збільшення або зменшення споживання. Даний процес, що скорочує гедонічний ефект (ефект, що приносить задоволення) від постійних або повторюваних стимулів, називається гедонічною адаптацією;

б) велике значення лише на рівні щастя грає не просто дохід, а ступінь його збільшення чи скорочення щодо інших членів суспільства. Соціальне порівняння дозволяє визначити позицію людини у суспільстві. Людей з вищим рівнем доходу

відрізняє більш високий рівень споживання і, як правило, більш високий статус у суспільстві.

В дослідженнях П.М. Козиревої та її колег представлені дані про залежність рівня щастя від віку та освіти, матеріального благополуччя, зайнятості, фізичного здоров'я та соціального статусу. На думку вчених, відчуття щастя спирається на економічний фундамент, і лише після досягнення певного рівня життя провідна роль передається нематеріальним чинникам.

Л.А. Родіонова провела економетричне дослідження вікових особливостей щасливого життя країн СНД та Європи. За її даними, на пострадянському просторі відзначається зниження рівня щастя у старшому віці, що опосередковано свідчить про якість життя людей похилого віку [11]. Основним чинником, що визначає рівень щастя, є матеріальний.

Ще однією важливою характеристикою зв'язку між віком і рівнем щастя є її культурна варіативність. В одному з лонгітюдних досліджень, що проводилися в Німеччині та Великій Британії, були отримані подібні результати для обох країн, а саме поступове зниження рівня щастя з віком. Проте, між ними простежувалися значні культурні відмінності в характері зміни рівня щастя протягом життєвого циклу. Якщо в Німеччині задоволеність життям залишалася досить стабільною протягом усього життя людини і знижувалася вже після 70 років, то в Британії рівень щастя досягав піку після середнього віку, а потім йшов на спад. Цей висновок відповідає результатам проведених раніше у цій сфері досліджень

Поряд з соціальними та економічними чинниками щастя, наявні дослідження, які розкривають вплив кліматичних умов на переживання людиною даного явища. Інтерес до вивчення зв'язку кліматичних умов і щастя особливо зріс у світлі проблеми екології, що посилилася. Дослідження, проведене К. Реданц і Д. Меддісоном, виявило, що кліматична складова дійсно має серйозний вплив на рівень самореферентивного щастя, що демонструється різними країнами. Значними виявилися температурні показники у найспекотніші та найхолодніші місяці. Вища середня температура в холодний сезон пов'язувалася

з підвищенням рівнем щастя, а надмірно висока середня температура в теплий сезон – з його зниженням. Автори дослідження прогнозують, що при потеплінні найбільше підвищиться рівень щастя країн, розташованих у північних широтах, а південні країни, навпаки, зазнають найбільших збитків у рамках цього показника.

Отже, даний етап теоретичного аналізу дає нам можливість констатувати декілька основних моментів:

1) Феномен щастя є досить складним і виступає предметом дослідження не лише психології, але і суміжних з нею наук: економіка, соціологія, антропологія та ін.;

2) Зовнішні чинники безумовно мають вплив на переживання людиною щастя. Серед таких чинників можна визначити рівень доходу, кліматичні умови, особливості соціальної сфери та медицини та ін.;

3) Усі дослідження зовнішніх чинників щастя, так чи інакше містять в собі психологічний посил, який вказує на те, що при дії зовнішніх чинників, їхнє значення для людини визначається внутрішнім змістом її психічного. Наприклад, як було наглядно доказано, для людини має значення не стільки рівень доходу, стільки його розмір у порівнянні з іншими людьми, а це, на наш погляд, визначає особливості мислення людини.

1.2.2. Внутрішні чинники щастя

Поряд із зовнішніми чинниками, в більшій своїй частині, психологія має в своєму арсеналі достатній обсяг досліджень, які розкривають зміст та особливості впливу внутрішніх чинників на переживання людиною щастя. В якості внутрішніх чинників, що характеризують саму людину та її місце у соціальних відносинах можна визначити наступні:

1. Соціально-психологічні – характер, риси особистості, особливості мислення, темперамент та ін.;

2. Соціально-демографічні – стать, вік;

3. Соціально-економічні – трудове становище, досвід, безробіття, рівень освіти);

4. Ситуаційні, життєві обставини – стан здоров'я, сімейний стан тощо.

М. Аргайл вказував на те, що в основі щастя, лежить радість від спілкування з близькими людьми, коханими та психологічної підтримки, яку вони надають індивіду.

Американський психолог А. Маслоу убачав щастя людини в її самоактуалізації, шлях до якої лежить через задоволення найпростіших потреб у їжі, воді й безпеці та потреби у визнанні [43]. Людина, що самоактуалізується, спокійна, впевнена в собі, талановита, поблажлива, не схильна до депресій та істерик, при цьому має здорову самооцінку і гармонійний зовнішній вигляд [44].

В якості внутрішніх чинників щастя та психологічного благополуччя деякі науковці визначають наступні: конфлікт я-реального та я-ідеального на різних рівнях життєдіяльності, депривація потреб, неможливість самореалізації, відчуття безглуздості буття, вузьке функціонування, порушення соціального функціонування, самовідчуження, втрата суб'єктності, порушення адекватності соціальної взаємодії. Наявність даних чинків та міра їхньої вираженості та присутності в житті людини впливає на рівень її щастя та психологічного благополуччя [2].

Ш. Стайл вказує на те, що щастя і задоволеність життям є показниками самореалізації та загального благополуччя. Проте, дослідник вказує на необхідність задоволення основних психологічних потреб, без яких неможливе досягнення справжнього процвітання. А суб'єктивне благополуччя та щастя полягає у тому, як із суб'єктивного погляду людина оцінює своє життя і те, наскільки вона щаслива. Воно поєднує у собі задоволеність життям, коли людині подобається її життя і вона вважає, що живе добре, та позитивні емоції, які залежать від того, як людина будує своє життя [42].

В рамках дослідження внутрішніх чинників щастя, вченими було проведене дослідження серед студентів у 41 країні. В результаті була виявлена наявність кореляції між прийнятністю позитивних емоцій і тим, як часто їх

відчуває людина, згідно з її суб'єктивною оцінкою. Для негативних ефектів виявився не значним, що навело дослідників на припущення про більшу регулятивну силу норм щодо позитивних емоцій. У тому ж міжнародному дослідженні було встановлено, норми, пов'язані з рівнем задоволеністю життям, змінюються за самореферентивним рівнем щастя респондента. Причому кореляція на рівні країни майже вдвічі перевищує кореляцію на рівні індивідуальному. Іншими словами, якщо уявлення про високий рівень задоволеності життям є «ідеальним» серед представників даної нації, то їх суб'єктивний рівень щастя буде вищим, і навпаки.

Будучи одними з найавторитетніших дослідників феномену «щастя» М. Селігман та К. Пітерсон виділяли, в загальному, 24 риси характеру, виховання яких формують щасливу особистість. Серед них наступні:

1. Критичне мислення (здатність аналізувати події з різних точок зору).
2. Хоробрість (здатність не відступати перед труднощами та викликами).
3. Енергійність (життєстійкість, бадьорість).
4. Соціальний та емоційний інтелект (здатність розпізнавати емоції та керувати ними).
5. Оптимізм (орієнтація майбутнє, надія).
6. Вдячність.

Розвиток цих здібностей допомагають людині бути щасливим і жити життям, яке приносить задоволення.

Отже, роблячи проміжний висновок вкажемо, що внутрішні чинники щастя, а саме те як вона мислить, який тип характеру має, чи переважають у неї позитивні емоції над негативними все це впливає на інтенсивність переживання людиною даного почуття. Також, в рамках нашого дослідження, ми погоджуємося та приймаємо положення концепції відносності, згідно якої рівень щастя людини залежить не від об'єктивного благополуччя, а від порівняльного суб'єктивного становища стосовно інших людей, а відтак, ми констатуємо домінантність внутрішніх чинників, первинність мислення та суб'єктивного сприйняття над зовнішніми чинниками щастя.

1.3 Позитивне та негативне мислення, їх вплив на психологічний стан особистості.

Дослідження позитивного мислення на сьогоднішній день є значущим і необхідним, оскільки оптимізм і песимізм, як основні показники виразності позитивного мислення, є важливими психологічними конструктами, пов'язаними з такими поняттями, як благополуччя, щастя, мотивація досягнення і наполегливість, стрес, долаюча поведінка і т.д. Вивчення природи позитивного мислення, його психологічної особливості необхідне для просування психологічних досліджень у різних напрямках, в тому числі і у напрямку дослідження психології щастя.

У другій половині 20 століття накопичився значний емпіричний матеріал, пов'язаний з оптимізмом та вмінням мислити позитивно. Наприклад, Л. Тайгер вважав, що оптимізм – один з багатьох адаптивних показників людини, сформованих під час природного відбору [22, 28]. Оскільки оптимізм передбачає роздуми про майбутнє, він виникає тоді, коли люди починають передбачати. Однак передбачити вони можуть як хороше, так і погане. Тому в людині мало сформуватися те, що дозволило б подолати страх перед поганим прогнозом, перед тим, що паралізує волю людини. А позитивне мислення – є наступним, вищим ступенем розвитку мислення особистості і засноване на пошуку вигоди у всьому, що людину оточує.

Н.В. Піл пропонує використовувати позитивне мислення як метод подолання невдач, набуття впевненості, успіху та щастя [9].

Проводячи аналіз розуміння позитивного мислення можна сказати, що позитивне мислення – це звичка мислити у позитивному, конструктивному руслі.

Видатний дослідник позитивного мислення, Ю.М. Орлов називає його саногенним мисленням. Науковець визначає його, як переважання здорового глузду над емоціями, вміння керувати думками. Протиположним цьому, патогенне мислення – це мислення несвідоме, недоречне, що призводить до перетворення негативних емоцій на хронічні, у результаті людини виникає тривале суб'єктивне

відчуття неблагополуччя [7]. Для саногенного мислення характерні певні особливості:

2 Саногенне мислення являє собою контроль емоційного стану та управління поведінкою, що викликає емоції.

3 Воно сприяє збереженню душевного та тілесного здоров'я, водночас виступає в ролі джерела життєвої мудрості.

4 За наявності даного типу мислення стресостійкість значно зростає.

5 Його суть – правильне переосмислення нажитого досвіду, визначення, а також корекція рефлексії та поведінки, що призводять людину до страждань, зміна поглядів на життя.

6 Подібне мислення не є втечею від негативної інформації. По суті це переосмислення, розгляд ситуації на усвідомленому рівні, її опрацювання.

У психологічній енциклопедії 2006 р. зазначено, що саногенне мислення (лат. «sanitas» – здоров'я та «genesis» – походження) є ефективним засобом вирішення складних психотравмуючих проблем людини, заснованим на свідомому аналізі власних переживань та емоціогенних факторів і полягає у свідомій саморегуляції власної емоційно-вольової сфери з оздоровчою метою [2, 4, 5].

Досліджуючи феномен «позитивного мислення» Дж. Кехо визначає три основні його варіанти:

1) афірмації – це коротке позитивне твердження, спрямоване на конкретний аспект свідомості людини, який закладає нову програму, згідно з якою підсвідомість буде свою роботу та створює життєві ситуації, що відповідають даній афірмації за змістом [40];

2) позитивний настрій – це звичка зосереджуватися на турботах у зв'язку зі справами, важливими для життя людини, та уникати небажаних обставин;

3) візуалізація – властивість людської свідомості, здатної відтворювати видимі та невидимі образи візуального (зорового) ряду у своїй свідомості [4].

Отже, позитивне мислення – це певний тип мислення, де під час вирішення життєвих завдань людина бачить переважно переваги, а не недоліки; удачі, успіхи

та життєві уроки, а не помилки та невдачі; цілі та завдання, а не проблеми; можливості, а не перешкоди; свої бажання та ресурси, а не потреби.

Теоретичний аналіз дав можливість виділити три основні складові позитивного мислення:

1) позитивні переконання або афірмації – висловлювання з акцентом на те, що людина бажає мати (здібності, вміння, якості та відносини). Афірмації будуються з опорою на майбутнє;

2) Позитивний настрій – «внутрішній стрижень» людини, що допомагає долати труднощі. Вміння правильно себе налаштувати втілюється у прояві емоцій радості, інтересу, життєствердному настрої. Радість загострює сприйнятливність до світу, дозволяє захоплюватися та насолоджуватися ним. Радісна людина бачить світ у її красі та гармонії, що визначає причетність, належність особистості до навколишньої дійсності;

3) Власне позитивне мислення, яке дозволяє людині приймати навколишній світ та нові можливості. Людина з позитивним мисленням постійно відкрита експерименту, відкрита для отримання нової інформації і перебуває у постійному розвитку.

Крім зазначеного варто вказати, що позитивне мислення багато в чому визначає упевненість людини у своїх силах у своєму власному успіху. Воно створює позитивно-емоційний настрій, підвищує стресостійкість завдяки переважному вибору індивідом адаптивних копінгстратегій, що є суттєвим етапом самовизначення особистості. Одним із найважливіших результатів самовизначення людини є свідомість життя, знаходження сенсу життя та, як результат, переживання нею відчуття щастя.

Ми вважаємо, що вказане вище, дає підстави вважати, що позитивне мислення допомагає у окремих особистісних ситуаціях, а також є корисним у побудові життєвих стратегій по досягненню щастя. Осмисленість життя, знаходження сенсу життя один із найважливіших результатів самовизначення особистості. Як результат, позитивне мислення можна розглядати одним з основних ресурсів та способів забезпечення людині відчуття щастя.

1.4 Зв'язок між фізіологічними властивостями мозку та можливостями їх впливу на стан щастя людини

Згідно з дослідженнями відомо, що людський мозок в середньому за день продукує 60 тисяч думок. 40 тисяч з них ми вже «думали», переживали. Але ми знову з легкістю відтворюємо ті негативні думки, які були раніше і непомітно скочуємось до негативу, так як нашим емоціям легше відповідати на негативні збудники.

Наш мозок швидше та гостріше реагує на негативні події (Л. Алекс.2019). Наприклад, коли ми кожного дня ходимо на роботу і встигаємо на автобус, ми цього не помічаємо, мозок ніяк не реагує, але, як тільки ми запізнились на автобус, ми одразу на цьому акцентуємо увагу і отримуємо негативні емоції. Такий же приклад може бути з світлофором. За день ми можемо пройти до 10 світлофорів з зеленим світлом, але якщо нам трапився хоча б один з червоним, ми одразу відреагуємо негативно, що вплине відповідно на настрій, на емоційний стан. І таких випадків відбувається багато протягом дня, людина не може впоратись з цим негативом, відповідно відчуває себе погано, незадоволеним та нещасливим. А те, як ми себе відчуваємо і є нашим психологічним станом, що визначає рівень щастя.

Вченими доведено, що наш мозок має здатність змінюватись. Іншими словами, нашому мозку властива гнучкість, це явище, яке називається нейропластичністю нашого мозку. Мозок здатний генерувати нові нейронні зв'язки. Мозковий процес має можливість зменшувати негативні почуття, заспокоїти переживання, що провокують тривожні думки.

Вважається, що у світі немає нічого складнішого і загадковішого, ніж головний мозок. Так, мозок дійсно складний механізм, він має надзвичайні можливості, але не дивлячись на це за словами Д. Бернетта, відомого вченого-невролога: «Мозок – це всього лише внутрішній орган в організмі людини, який має звички, риси характеру, а також застарілі процеси та неефективні системи.

Протягом мільйонів років він еволюціонував до свого поточного рівня складності [41].

Механізми, які ми маємо сьогодні не були доступні первісним людям, Які існували мільйони років. Однак, незважаючи на те, що в нас розвинулись складні пізнавальні здібності, деякі первісні базові функції мозку нікуди не зникли. Вважається, що більша частина нашого мозку відповідає за фізіологічні процеси, за вироблення реакцій на проблеми та подразники. Тобто ,можна сказати , що функція частини мозку -є технічне обслуговування. Відділи мозку , які є фундаментальними ще називають «мозком рептилій» що говорить про їх первісну природу.

Тобто, це частина мозку, яка виконувала певні функції у давні часи існування рептилій. З появою ссавців стали можливими складніші процеси в мозку сучасної людини. «Неокортекс» - нові області кори мозку, які у людини становлять основну частину кори. Це свідомість, увага, міркування, сприйняття, пізнання та тощо. Взагалі будова мозку набагато складніша, ніж описано нами, але для розкриття теми нам буде достатньо цих даних. Ми розглянемо лише ті процеси та функції мозку, які цікавлять нас, і зупинимось на запропонованому поділі мозку Д.Бернеттом. Отже, мозок рептилій є давно сформованим, відпрацьованим, так би мовити «консервативним утворенням».

Натомість неокортекс є гнучким та чутливим відділом. Нам би хотілось, щоб ці дві ділянки мозку гармонійно співпрацювали, тобто не блокували одна одну. Одна із розвинених систем нашого мозку (мозку рептилій) відповідає за виявлення та реагування на загрозу, що виникла або має бути. Ця здатність дала змогу людям втриматися та вижити протягом тривалого періоду в дикій природі.

Тобто, рептильний мозок – це найдавніший мозок, вірніше його частина. Сформований понад 400 мільйонів років тому, він містить у собі набуті досвідом, первісні страхи та інстинкти, та реагує першим і його завданням є зберегти нам життя. Вважається, що під дією саме цього мозку найчастіше приймаються рішення. Більшість поведінкових реакцій також виникають під впливом цієї частини мозку, наприклад: агресія, байдужість, холонокровність, бажання

панувати і володіти. Ці реакції ми співвідносимо з поняттям інстинктивного. Як зазначалось, саме рептильний мозок відповідає за виживання і тому цей мозок заперечує все нове та невідоме. Він не визнає будь-яких змін, не зрозумілих йому [41].

Здатність миттєво реагувати на потенційну загрозу є важливою і дотепер, але, все ж таки, має і негативний вплив. Наш мозок вперто шукає загрози, і не знайшовши їх, починає створювати їх сам.

Тобто, властивістю нашого мозку є схильність вважати стан загрози пріоритетним. На певних етапах еволюції мозок розвивався лише на основі реальних фізичних загроз, формувався у реаліях постійної небезпеки для життя.

Проблема полягає в тому, що в ході еволюції цей процес не зазнав якісних змін, і, як наслідок, безліч ситуацій сучасна людина може сприймати як небезпеку, не маючи на це об'єктивних причин. Проблемою є те, що навіть незначні негативні події можуть викликати тривогу, страх, упередження. Внаслідок такої гіперболізації наш мозок може створювати фобії. Досить часто ми турбуємось про те, що не несе реальної загрози і нічим не може нашкодити. З огляду на це люди страждають на депресії, психічні розлади, неврози тощо.

Така властивість нашого мозку блокує можливість стабільного перебування в стані щастя.

Цей фундаментальний процес, що на ранніх стадіях забезпечував виживання людини на сьогодні зберігає свою актуальність але при цьому якщо він є неконтрольованим, то наносить людині психологічної шкоди.

Отже це частина мозку, що реагує негативно на проблеми (мозок рептилії або ретикулярний мозок) внаслідок чого продукує негативні думки. Це є розвинене, і, як правило, домінуюче, з огляду на, вищеописане нами, негативне мислення.

1.5 Самовдосконалення та саморозвиток особистості як шлях до тривалого психологічного стану щастя.

Питання розвитку особистості, так чи інакше, вже тривалий час являється предметом дослідження як теоретичної так і практичної психології. В загальному розумінні, психічний розвиток розуміється як «закономірні зміни психічних процесів у часі, що виражаються в їх кількісних, якісних та структурних перетвореннях. Психічний розвиток характеризується незворотним характером змін, спрямованістю (тобто здатністю до накопичення змін, «надбудову» нових змін над попередніми) та їх закономірним характером (наприклад, відтворення однотипних змін у особин одного виду) [42, 43]. Внутрішнє протиріччя, рушійний розвиток, може вести як до прогресу так і регресу: особистість, яка не має ресурсів просування вперед, може характеризуватися регресуючим розвитком.

Якщо розглядати феномен саморозвитку людини, то даний процес розглядається в багатьох напрямках: гуманістичний, діяльнісний, психодинамічний та ін.

Так, наприклад. В рамках діяльнісного підходу, в контексті культурно-історичної теорії саморозвиток розглядається як процес розуміння людиною культури у вигляді оволодіння власною поведінкою, пізнавальними процесами. У процесі онтогенезу відбувається системна перебудова свідомості людини, що передбачає саморозвиток вищих психічних функцій. На основі культурно-історичної концепції сформульовано принцип саморозвитку особистості. Цей принцип будується на таких положеннях:

1) про роль боротьби протилежностей та гармонії як рушійних сил розвитку особистості (Л.І. Анциферова, В.В. Зейгарник);

2) про існування джерела саморозвитку діяльності у самому процесі діяльності (О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн, Д.М. Узнадзе).

Для розуміння психологічної сутності саморозвитку необхідно визначити специфіку поняття «саморозвиток» щодо таких концептів, як «самореалізація», «самоздійснення», «самодетермінація», «самотрансценденція», «самовдосконалення».

1. «Саморозвиток – це «наявне переживання» –, можливість особистості «розкритися у своїй цілісності (Р. Ассаджиолі);

2. Саморозвиток – це «конструктивний перерозподіл напружень усередині особистості між протилежними сторонами свого світу – тілесністю та духовністю – та перетворення деструктивних конфліктів на конструктивні (Р.Мей);

3. Саморозвиток – це єдність розуму та тіла як двох різних та несумісних аспектів існування (К. Роджерс);

4. Саморозвиток – це звернення до внутрішнього усвідомлення своєї справжньої природи, прагнення до цілісності через звільнення від суворих рамок Я-концепції з метою реалізації свого потенціалу (Дж .Бьюдженталь);

5. Самовдосконалення – це процес, протягом якого людина звільняється від панування іншої особистості, виходить з-під її контролю і починає використовувати свою особистість як інструмент своєї сутності (Л.Бінсвангер, М.Босс, М.Мерло-Понті) [3, 6, 41]

Говорячи про саморозвиток, можна виходити з того, що людина усвідомлює у себе дефіцит деяких якостей, знань, умінь і ставить за мету цей дефіцит усунути, формуючи в собі нові якості або, навпаки, усуваючи якості, що перешкоджають досягненню тих чи інших цілей. Важливою умовою здійснення саморозвитку є усвідомленість актуальної ситуації та ідеального результату (цей результат спрямовує зусилля особистості, являючи собою мету, до якої вона просувається). Усвідомленість, цілеспрямованість саморозвитку, безумовно, не забезпечує прогресуючого розвитку особистості загалом, проте, воно закладає певний напрямок майбутньої діяльності з цього приводу.

Як було вказано, джерелом розвитку виступає певне протиріччя. При цьому джерелом самоорганізації будь-якої системи, на думку В.Є. Ключко, виступає скоріше відповідність між системою та вимогами середовища, що є закономірним (поетапним) збільшенням складності системи. В.Є. Ключко представляє саморозвиток та самоорганізацію як два різні, при цьому, безумовно, взаємопов'язані процеси [17, 18].

О.В. Лукьянов вважає, що саморозвиток – це спосіб існування людини як відкритої системи, що полягає в здатності людини утримувати безперервність свого «Я» в потоці просторово-часових трансформацій і проявляє себе в критичних ситуаціях [8, 12, 14, 15].

І.О. Логинова вважає, що саморозвиток є режимом існування людини як складної системи, що самоорганізується, і забезпечує поступальний рух людини в напрямку ускладнення її системної організації [8, 12, 14, 15].

Також у наукових психологічних джерелах міститься розуміння саморозвитку як дії в точках розривів детермінованості буття особистості зовнішніми обставинами та власними неусвідомлюваними прагненнями (В.П. Зінченко, М.К. Мамардашвілі, О.В. Лук'янов та ін.). Дослідники стосовно процесу саморозвитку вказують на таку рису особистості як «ригідність – флексибільність»: неригідність особистості поруч із її рефлексивністю виступає важливою психологічною умовою саморозвитку.

Загалом, здійснивши стислий проте змістовний огляд наукових джерел з теми саморозвитку та самовдосконалення, по-перше, вкажемо синонімічність цих двох явища та процесів. По-друге, у психологічній літературі самовдосконалення та саморозвиток визначається як свідомо діяльність людини, спрямована на більш повну реалізацію себе як особистості; як форма життєтворчості людини, культивування власної унікальності шляхом розширення своїх можливостей. Самовдосконалення та саморозвиток передбачає наявність ясно усвідомлених цілей діяльності, ідеалів та особистісних установок і включає два етапи: самопізнання та самозміну. Як результат, ми констатуємо, будучи основним механізмом та способом самоаткуалізації, досягнення свого оптимального стану та можливостей, саме через самовдосконалення та розвиток можливе досягнення людиною відчуття щастя.

Можна стверджувати, що ми живемо одночасно у двох реальностях: внутрішній світ – наші думки, емоції, мислення, духовність та зовнішній світ – складається з речей, подій, людей, відносин. Ми не можемо розділити ці дві

реальності, і, як правило, зовнішній світ домінує над внутрішнім. Наш внутрішній світ вимушений постійно реагувати на зовнішні подразники. Досягнути стабільного стану щастя таким чином не можливо, так як неможливо задовільнити всі вимоги зовнішніх чинників. Ми починаємо змінювати власну реальність як тільки припинимо на неї постійно негативно реагувати.

«Свідомість є потужною силою, яка впливає на кожен аспект вашого життя. Вона по-суті основна і найважливіша частина вашої сутності як і головна причина вашого успіху або невдачі» [16].

Під час процесу мислення з'являються думки. Поодинокі думки не мають багато сили,

але якщо її повторювати, то вона може бути спрямованою та сильною, при цьому мати прямий вплив на наш психічний стан. «Слабкі і розвіяні думки – слабкі і розвіяні сили. Потужні і концентровані думки – потужні концентровані сили.» [16, 21]

Більшість людей не задумуються над тим як працює наш мозок, не концентрується на процесі мислення. Ми звертаємо мінімум уваги на те як ми думаємо, як виникають та розвиваються наші думки. Тобто, негатив зовнішнього світу ми «пускаємо» собі в свідомість, а потім маємо у негативному ключі продукуємо думки. Відповідно ми оточуємо себе та проживаємо всі події з домінуючим негативним сприйняттям. Реалії сучасного світу дуже складні, непередбачувані та динамічні. Виживати стає все складніше і люди знаходяться у психологічно нестабільному стані.

Негатив зовнішнього світу: обставини, кризи, війни як хвиля накривають людину і вона не може впоратись з цим. Відповідно говорити про щастя та його стабільний стан, про щасливий спосіб життя при таких умовах утопічно, тому, що досягти цього стану, взявши, наприклад, відому піраміду Маслоу, неможливо. Звідси висновок: ми не можемо змінити обставини, але ми можемо змінити свідомість і мислення. Ми можемо сформувати новий спосіб мислення, нову свідомість.

Наш розум створює наш світ. Якщо ми усвідомимо це, ми примусимо мозок працювати на нас. Наш розум завжди створює нашу реальність. Сила свідомості має здатність до концентрації та створює ті самі зв'язки між нейронами.[11, 25]. Наша свідомість формує наше сприйняття та відчуття світу в цілому, або якісь конкретні об'єкти. Питанням свідомості та її впливом на реальність з наукової точки зору займався доктор Джон Діспенза. Його теорія про взаємозв'язок між матерією і свідомість, про те, що наш мозок не відрізняє реальність, тобто матеріальне від уявного, від думок. Його вчення базується на особисто пережитих подіях. Наша свідомість має величезну феноменальну силу.

Через переживання, які регулярно та часто повторюються, концентрація однотипних думок збільшується, що створює, так звані, нейронні мережі. В свою чергу, ці мережі є спогадом або досвідом, який в наступній схожій ситуації буде використаний нашим мозком. Згідно з Д. Діспензі, весь наш попередній досвід зафіксований в цих нейромережах мозку, і саме вони визначають як ми сприйматимемо ту чи іншу ситуацію або проблему. Ми вважаємо, що наші дії спонтанні і реакції непередбачувані насправді ж, за теорією вченого, більшість з наших реакцій запрограмовано стійкими нейронними зв'язками. Кожен об'єкт активує ту чи іншу мережу, яка в свою чергу викликає набір певних хімічних реакцій в організмі.[11, 25]

Відповідно до цього ми розуміємо, що наші дії та відчуття вже запрограмовані нейронними зв'язками і базуються на минулому досвіді, які змушують нас в певних ситуаціях певним чином діяти.

Оточуючу діяльність, реальність людина відтворює на основі вже готових образів. Таким чином, якщо у людини домінує негативне мислення, то нейронна мережа, відповідно, створена на базі минулого негативного досвіду. З цієї причини, на непередбачувані кризові та навіть незначні негативні події (типу погана погода) людина реагуватиме виключно негативно, що знову доводить, що у такому випадку особистість не досягне рівня стабільного щасливого стану.

Отже, якщо враховувати, що результатом минулого досвіду та його закріпленням ми отримуємо нейронні зв'язки, що формуються в нейронні мережі,

та часто використовується, то продукт цього процесу ми можемо назвати сформованою звичкою. А так як мозок має властивість використовувати простіші шляхи, тобто вже набутий фундаментальний спосіб мислення та реакції, так званий «мозок рептилій», що базується виключно на негативному мисленні.

Відповідно наша нейронна мережа сформує звичку з негативними відчуттями. І, не усвідомлюючи цього, мислення людини стає залежним від вже сформованої та підкріпленої досвідом негативної звички. Джо Діспеза у своїй книзі «Еволюція нашого мозку, наука змінювати нашу свідомість» вказує на те, що якщо ми будемо користуватися домінантно негативним мисленням «а ми саме ним в більшості своїй користуємось», то викликатимемо негативний психологічний стан і як наслідок – інтегруємо цей стан в наш спосіб життя. [41]

Як зазначено раніше, мозок сприймає негативні думки як реальність і людина отримує не тільки психологічно негативно пригнічений стан, а й хвороби. Наш стан, як психологічний, так і фізичний, в більшості своїй залежить від набору нейронних зв'язків, які наш мозок напрацював.

Визнавши та усвідомивши цю залежність, робимо висновок, що людина може звільнитись від залежності, відповідно від психологічно негативного стану та напрацювати ті ж самі нейронні зв'язки, сформувати нейронні мережі, які реагуватимуть вже в позитивному напрямку.

Навчання – як модернізація мозку, тобто , ті нейронні зв'язки, які напрацював мозок модернізують його. Новий досвід змінює, збагачує мозок, формує мислення, яке видає відповідну думку, від якої залежить емоція.

Якщо свій кожен день ми починаємо з одних і тих же думок, нічого не змінюючи в мисленні, ми користуємось минулим, вже звичним досвідом, який базується на негативному досвіді, відповідно , продукує такі емоції як біль, тривогу, фрустрацію, розчарування, провину. Ці емоції визначають наші відчуття, та програмують поведінку протягом дня. Кожного дня це повторюється, що призводить до заздалегідь виробленої моделі поведінки. Цей спосіб проживання є звичним , комфортним для людини, тобто ми виконуємо кожного дня серію програм, в основі яких є досвід з минулими переживаннями та емоціями.

Щоб змінити потік негативного мислення особистість повинна інакше думати та відчувати. Для цього потрібно пустити щось нове, прийняти його змінити направлення нашої уваги, вийти з звичного мислення з минулим досвідом і набути новий.[41]

Це викличе дискомфорт і ускладнить процес мислення на певний період часу. Зміна мислення вимагає зусиль. Як правило, людина починає щось змінювати, коли виникають обставини, що вимагають змін. Кризи, хвороби ,трагедії змушують людей передивитись своє відношення до життя. Джон Диспенза пропонує навчатись та змінюватись через радість та натхнення. Потрібно багато часу займатись та тренуватись, щоб певна дія стала автоматичною, стала навичкою. Теж саме відбувається із зміною мислення, коли суб'єктивний мозок змінює об'єктивний світ. Ні одна наша дія не відбувається без участі мозку. Цей орган визначає наші думки, почуття, інтелект. Будь-який навик вимагає довготривалої обробки, щоб дія запам'яталась на ментальному та тілесному рівні. Щоб звільнитись від стереотипів мислення, змінити відношення до навколишнього світу, знадобляться неабиякі зусилля. [41]

Ми використовуємо можливості мозку , вивчаючи різні науки. Але не використовуємо їх для формування мислення, зокрема в системі освіти. Дж . Диспенза пропонує формувати мислення шляхом медитацій , та частих повторювань певних вправ.

Особистість може змінити своє мислення, що приведе до змін як психічних так і фізіологічних,- «пройти внутрішню еволюцію». **Дж. Диспенза** Такої ж думки притримувався практикуючий психолог, засновник та генеральний директор Інституту радикального вибачення Колін Кіппінг. Він відомий своїм методом «Радикального прощення».

Свою методику позбавлення негативних емоцій він розробив спочатку для онкологічно хворих людей. Цей метод допомагав хворим людям змінювати своє ставлення до життєво важливих обставин. При цьому, мається на увазі, не придушення негативу, а позбавлення від нього, що згідно з твердженням психолога, може призвести навіть до фізичного зцілення пацієнта. Пізніше,

допрацювавши цей метод, став використовувати його як метод саморозвитку особистості, яка хоче змінити мислення на позитивне. Його метод базується на духовних основах [43, с. 16].

Психологи доводять, що для зміни мислення потрібно прийти до процесу усвідомлення.

Змінивши думки – змінюється біохімія організму.

Розглядаючи питання внутрішнього світу людини потрібно враховувати динаміку його розвитку. Особистість сама формує свій внутрішній світ. В роботі ми розглядатимемо процес внутрішнього розвитку особистості який призводить до набуття незалежності від впливу процесів зовнішнього світу.

Аналізуючи вчення, ідеї, різні здобутки науковців цієї галузі вчення можна зробити висновок, про практично всі вони орієнтовані на дорослу зрілу особистість.

Тобто, послідовність розвитку, його наступність переривається. Ми ж розглядаємо внутрішній розвиток особистості досягнення стабільного психологічно щасливого стану як цілісний природний акт. Результати експериментів психологів, його теоретичні матеріали доводять постійність процесу особистісного розвитку, його безперервність. [1, 7]

Д. Стерн у своїх роботах, спираючись на аналіз емпіричних досліджень, доводив, що формування внутрішнього світу починається ще з раннього онтогенезу. Дитина дуже рано починає чути, сприймати, відчувати. Тобто, є включеною в процес єднання біологічного і соціального.

Відповідно дитина розвивається і, на нашу думку, вже з народження потрібно розвивати позитивне мислення та формувати нову свідомість. Від цього залежатиме майбутній психологічний стан дитини. В нашій роботі ми доводимо, що навчитися бути щасливим є можливим. Далай-Лама зазначав: «немає такої речі, яку неможна було б полегшити за допомогою постійного тісного спілкування з нею і навчання. За допомогою навчання ми можемо змінитися, ми можемо перетворити самих себе» [44, 45].

Науковці довели, що та миттєва реакція, яка є рефлекторною, підсвідомою, триває зовсім недовго, приблизно від 30 секунд до 2 хвилин. Тому, якщо людина продовжує почувати себе психологічно напруженою, перебуває в нервовому стані більше зазначеного часу, це означатиме, що вона, за рахунок своїх думок, продовжує цей стан, думки стають провідником небажаних гормонів від вищезгаданої нейромережі з негативним досвідом, во, відповідно, викликає негативні емоції, які підтримують та стимулюють наш психологічно негативних стан.

Отже, людина може мати дві програми реакції на реальність:

- з домінуючим позитивним досвідом;
- з домінуючим негативним досвідом.

Схематично зображено на малюнку 1. [44]

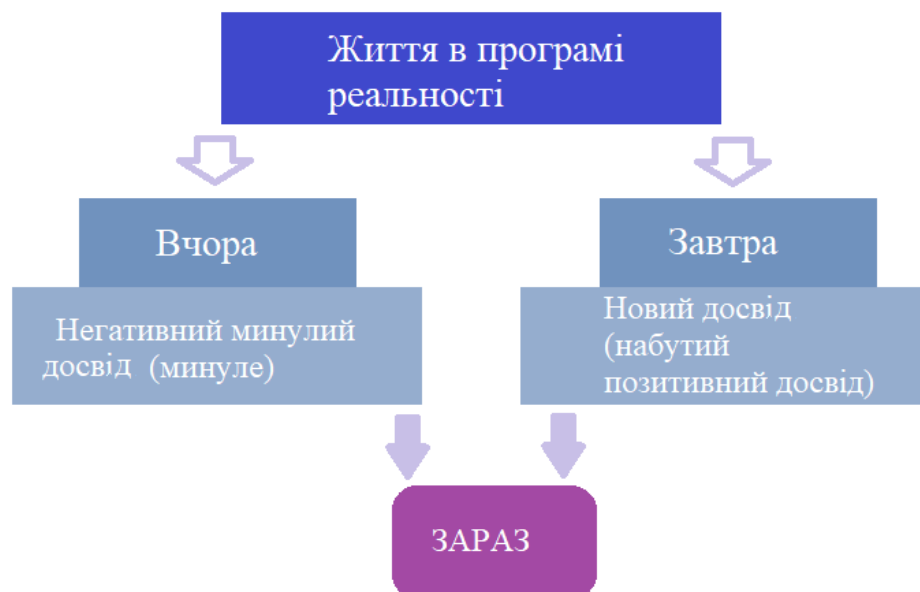


Рис. 2. Життя в програмі реальності

Як вже зазначалось, ми добровільно обираємо своє самопочуття, але використати вже напрацьований процес мислення набагато простіше, ніж перемкнутись на інше мислення – позитивне. Наш мозок має здатність до нейропластичності. Цю здатність людина мусить розвивати щоб домогтись можливості керувати своїми реакціями і відповідно до них, емоціями.

Зі здобуттям цієї навички відбудуться величезні зміни у внутрішньому світі людини та сприйнятті зовнішнього. [41, 42]

Створивши нові нейронні зв'язки, відповідну нейронну мережу вже з позитивним досвідом, в нас відбудеться внутрішня еволюція, яка змінить, за нашою гіпотезою, психологічний стан особистості та дасть можливість людині досягти та надалі перебувати у психологічно стабільному щасливому стані, інтегрувати його в свій звичний спосіб життя. К Здобути навичку позитивного мислення, на нашу думку, можливо постійним навчанням та регулярним застосуванням. Метою є структурна зміна мозку. Мозок має здатність адаптуватись до нових вимог, так як є пластичним органом. Людина має навчитись керувати своїм мисленням, що дасть змогу протидіяти негативному напрямку мислення, спрямувати думки в позитивне русло. Домінуюче негативне мислення викликає у людини негативні емоції. Вченими пропонуються різні підходи до їх подолання. Негативні емоції, відповідно негативній настрій, що є складовими психологічного стану людини та мають стресогенний, згубний вплив на психіку людини. Негативне мислення є продуктом розуму, і розумова реакція може бути різною. Аналізуючи позитивне та негативне мислення, ми вже згадували такі типи мислення, як патогенне та саногенне.

Саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій шляхом відокремлення себе від негативних думок, та вимагає рівня психологічного розвитку. Таке мислення зможе витіснити минулий негативний досвід патогенного мислення. Та дасть змогу контролювати розумовий процес, який продукує негативні думки. На сьогодні існує багато методів, які допомагають усунути негативну емоцію, якщо така виникає.

Таким чином людині пропонується подавити емоцію, прожити її, або не виразити. Це може бути шкідливим для здоров'я. Нашим завданням є не придушення емоцій, а домогтись того, щоб вони не мали змогу впливати на наше відчуття, не програмували поведінку.

Більшість психологічних досліджень були зосереджені на вирвшенні психічних захворювань та їх лікуванні. Є безліч методик, терапій, які пропонують вирішення тих чи інших психологічних проблем. Також багато запропонованих медитацій, тренінгів, коучингів допоможуть подолати

емоційно-пригнічений стан. Все вище перераховане допомагає підтримувати психічно позитивний стан, але не вирішує питання остаточного формування психологічно-стабільного щасливого стану. Практично вся психологічна практика спрямована на виправлення, вдосконалення, зміну вже сформованого способу мислення. Ми пропонуємо формувати позитивне мислення ще з раннього дитинства, як результат, зменшиться відсоток людей з психічними проблемами в дорослому житті. Розглянемо це на прикладі головного болю. Одна людина вирішить проблему шляхом пігулки, інша – буде шукати причину та шляхи уникнення болю. .

Щоб почуватися психологічно здоровою щасливою людиною, необхідно щоденно і , що важливо на нашу думку, з раннього віку розвивати в собі позитивне (саногенне) мислення, вчитись контролювати та перемикаєти негативне мислення на позитивне, що згодом має стати набутою звичкою.

В психологічній науці практично не піднімається питання навчання позитивного мислення з раннього періоду життя. Вище згадувалось, що медитації , наприклад, покращують здоров'я, знижують рівень стресу. Тренінги вчать помічати негативні думки та пропонують вправи, як з ними впоратись.

Нами ж пропонується теорія, що методом регулярного навчання можна дістатись такого рівня розвитку свідомості, за яким негативні думки не будуть продукуватись мозком, тобто вони не будуть сприйматись як негативні.

Перш за все , людина має зрозуміти та усвідомити саму природу щастя. Щастя Визнати факт, того, що це безперервний процес, який ,за нашим визначенням поняття щастя, є довгостроковим стабільно- позитивним станом, який визначає спосіб існування людини впродовж життя.

Головне завдання навчання щастя, є навчитись користуватись можливостями мозку та розумовими здібностями, та щоразу при обробці набутого досвіду переспрямовувати його в позитивне русло.

Проблемі саногенного мислення присвятили свої роботи такі вчені як К. Бютнер, М. Джеймс, Р. Бернс, М.Раттер. Т. Васильева. [1]

1.6 Вплив кризових ситуацій на стан щастя

Ми розглянули можливості та вплив мозку на сприйняття світу та прийшли висновку, що людина завжди буде знаходитись в стані негативу, регресивного мислення . якщо не створить нову свідомість, яка в свою чергу змінить її психологічний стан та спосіб життя. Людина хотіла б жити без проблем , але вони є і завжди будуть виникати. Не існує способу уникнути їх без усвідомлення та певних дій. Проблеми є важливою і цінною частиною нашого життя. Вони дають поштовх до саморозвитку. Якщо людина буде розглядати проблему як можливість, результати рішення будуть успішними. Крім звичайних повсякденних проблем в житті виникає багато глобальних кризових ситуацій. Як зберегти позитивний психологічний стан в складних умовах намагались з'ясувати багато вчених.

Віктор Франкл, психолог та відомий психіатр . дослідження якого базуються на власному досвіді , вважав, що основне , що має людина, це здатність обирати власний підхід до існуючих обставин. Кожна людина здатна навіть в надскладних умовах керувати своїм психологічним станом. Це дуже високий духовний та психологічний рівень розвитку. Але ,спираючись на аналіз нашої роботи, цьому можливо навчитись. Відношення до зовнішніх обставин, домінування позитивного досвіду та мислення визначає психологічний стан особистості. Якщо людина пройшла «еволюцію свідомості», створила та розвитку звичку мислити позитивно, вона надасть сенсу життю навіть в надскладних умовах. « Страждання – це невід’єна частина життя, так само як смерть. Без страждань і смерті життя не сповнене. В. Франкл. 11. Внутрішня сила людини може домінувати над зовнішніми обставинами [45].

Результатом духовного розвитку є те, що людина отримує змогу отримати щось позитивне навіть через власні страждання . Емоції страждання перестають бути такими, як тільки людина усвідомить проблему та її причину, визнає страждання неминучими та сприйме їх як поставлене життям чергове завдання та почне діяти. Подолання страждань стає завданням, яке людина має виконати

та чомусь навчитись. Це є ще один шлях до саморозвитку. Віктор Франкл стверджував, що можливо знайти сенс навіть в стражданнях. В. Франкл. 12 Вчений вважає, що теорія про те, що людина, це продукт соціальних, Біологічних, та психологічних умов, та що людина є залежною від спадковості та оточення, обмежує насправді можливості людини. Згідно цієї теорії розвиток йде шляхом жертви впливу зовнішніх чинників.

Ми не є вільними від зовнішніх впливів. Але вільні обирати своє ставлення до цих обставин. Згідно цих тверджень можна схематично відповідь на питання як зберегти сенс життя в умовах кризових ситуацій та трагічних наслідків.



Рис. 3. Негативні чинники, що перешкоджають відчуттю щастя

Це ще раз доводить необхідність зміни мислення, напрацювання нової звички думати позитивно, яка має стати фундаментальною та домінантною, - є основою в збереженні психологічного щасливого стану в складних життєвих умовах.

На сьогоднішній день питання позитивного мислення, та відповідно його навчання, стало особливо актуальним. Сьогодні країна опинилась в надзвичайній кризовій ситуації. Наше покоління, покоління наших дітей бачили війну тільки по телевізору та чули від старших. Ситуація показала, що наше мислення та сприйняття виявились зовсім непідготовленими до подолання такої кризи. Розпач, розгубленість, депресії тощо наразі характеризують стан більшості людей. Відсутність навички позитивного мислення унеможливорює збереження психологічно-стабільного стану людини в даній ситуації і не тільки.

Адже позитивне мислення - це могутня сила, яка відіграє надзвичайно важливу роль у способі життя людини, у його формуванні.

Люди, які мають здатність думати позитивно, можуть впоратись з будь-якими труднощами. Важливим є те, що вони навіть у складних ситуаціях віднайдуть щось корисне, мають змогу змінювати відношення до складних обставин. Такий спосіб мислення актуальний абсолютно на будь-якому етапі життя. Здатність знайти позитив в безвихідних, на перший погляд ситуаціях – це безцінна навичка.

На сьогодні як правило, у більшості людей негативне мислення домінує над позитивним. Загальний психологічний стан людей в нашій країні не досягає норми. За міжнародною статистикою по визначенню рівня щастя в країні, Україна не входить навіть в першу сотню країн. І це є дуже сумною статистикою. Якщо звернутись до історії України, то можна спостерігати циклічність подій. Історія України є стражденною і трагічною. Ми маємо трудолюбиву, доброзичливу націю, але, на жаль, психологічно-пригнічену, виснажену постійною боротьбою та виживанням. З покоління в покоління нам нав'язувався комплекс меншовартості, звідси невпевненість в собі, боязнь бути щасливими. Нещаслива нація не може бути рушійною силою прогресивного розвитку держави.

Держава, її могутність та успішність залежить від молодого покоління. Тому, вона має звернути увагу на проблему виховання, а саме, психологічного стабільно-позитивного виховання дітей. Потрібно змінювати систему освіти, визнати те, що освіта має базуватись на основі позитивного мислення. В школах мають бути введені «уроки щастя», назвемо їх так, де дітей будуть навчати мислити позитивно, допоможуть звільнитись від нав'язаних стереотипів. Потрібно змінювати освітню програму та їх змістовний контент. Це мають бути школи, де основою є позитивно-психологічні настрої та правильне сприйняття навчання.

Сенс таких уроків та такого мислення полягає в сприянні внутрішнього розвитку дитини, її успіху. Дитина має розуміти, що всім, що відбувається на

підсвідомому рівні можна усвідомлено керувати [44]. Це змінить напрацьований роками застарілий підхід до викладання у вчителів та підхід до навчання в учнів. Отже, завданням таких уроків є виховати нове покоління впевнених у собі щасливих, успішних людей, що у свою чергу, дасть позитивну динаміку росту у економічній та науковій сфері, відповідно, позитивно вплине на розвиток держави загалом.

Уроки щастя, на мою думку, необхідні, особливо після завершення війни в Україні. Нове покоління зі зміненим мисленням, зі сприйняттям світу в позитивному ключі змінить в майбутньому історію нашої держави. Це буде нова епоха і нові українці. У збереженні щастя в кризових умовах війни велику роль відіграє здатність людини до адаптації, наша адаптивність.

Якщо до війни рівень щастя та вимоги до нього були більш ширшими, іноді, навіть перебільшеними, що заважало бачити щастя в простих повсякденних речах, то в умовах війни, здатність психіки адаптуватись, так би мовити, звикнути до нових реалій, наприклад, до життя під сиренами. Адаптивність допомагає не впадати в депресію та продовжувати жити. Люди починають більше цінувати дуже прості речі. Знецінюються багато матеріальних чинників щастя ,які, можливо, в мирний час були для когось недосяжними. І особистість в умовах війни, переоцінивши цінності, адаптувавшись до нинішніх умов, зможе відчувати себе щасливою.

Якби дивно це не звучало, але багато людей в умовах війни змогли отримати те , чого їм не вистачало для відчуття щастя в мирний час. Для когось це спілкування з рідними. Ситуація зблизила людей , у яких в мирний час не вистачало часу один для одного. Люди отримують радість від новин, які раніше їх зовсім не цікавили. Багато людей . які не могли знайти себе і не бачили своєї значущості в мирний час, змогли знайти себе в волонтерстві, в захисті країни, вони повірили в себе, знайшли своє щастя на війні. По статистиці, за цей час одружилось набагато більше пар , ніж в мирний час.

Це свідчить про те, що в умовах війни, кризових ситуацій, багато факторів, на які зважали при прийнятті рішення одружитись в мирний час(зокрема,

матеріальна сторона, планування майбутнього), відпадають. Рішення приймається на психологічному рівні, на позитивних емоціях, що говорить про те, що людина здатна відчувати щастя в умовах війни.

Війна, це саме той випадок, який підходить під вираз « не було б щастя, та нещастя допомогло ». Якщо щастя більшого відсотка людей до війни базувалося на матеріальному забезпеченні, на якихось досягненнях, то під час війни поняття щастя має психологічну, емоційну основу. Люди усвідомили, що це є те, чого не можливо відібрати. Віктор Франкл у своїй книзі « Психолог у концтаборі » писав, що саме духовна свобода робила життя змістовним та цілеспрямованим.

Війна дала змогу українцям усвідомити свою значущість, силу, відійти від комплексу, нав'язаного віками, меншовартості, віднайти свої сильні риси як нації. Люди стали більш вмотивовані, з своїми цілями та планами. І досягнутий рівень щастя, набутий в період війни, буде значно стійкішим, стабільнішим станом, як був до війни. Кризові умови, стан війни зміцнює психологічний щасливий стан людини, допомагає усвідомити людині те почуття « щасливий зараз і тут »!

Висновки до розділу 1

В результаті проведеного теоретичного дослідження нами зроблені наступні висновки:

1. Щастя – це набутий, довготривалий психологічний стан особистості, який є стабільно позитивним, адекватно прийнятним, стійким до непередбачуваних та існуючих негативних обставин, інтегрований у стан життя та є визначаючою основою (фундаментом) способу життя людини.

2. В психологічній та суміжній з нею науках визначаються зовнішні та внутрішні чинники щастя. До зовнішніх відносять: соціальне оточення, соціальні зв'язки; інституційні чинники – форми демократії, ідеологічна різноманітність в уряді, політичні та приватні свободи; економічні чинники – на рівень задоволеності життям (щастя) впливає рівень безробіття, рівень інфляції,

загальний стан економіки нашої країни, рівень ВВП (рівень доходів душу населення); екологічні – вплив клімату, в якому живе населення. До внутрішніх чинників відносять: соціально-психологічні (характер, риси особистості, особливості мислення, темперамент та ін.); соціально-демографічні (стать, вік); соціально-економічні (трудова становище, досвід, безробіття, рівень освіти); ситуаційні, життєві обставини (стан здоров'я, сімейний стан тощо). В рамках нашого дослідження констатується домінантність внутрішніх чинників над зовнішніми. Ми припускаємо, що саме позитивне мислення, сформоване в звичку, є фундаментом формування психологічно щасливого стану.

3. Позитивне мислення – це певний тип мислення, де під час вирішення життєвих завдань людина бачить переважно переваги, а не недоліки; удачі, успіхи та життєві уроки, а не помилки та невдачі; цілі та завдання. Воно здатне кардинально змінити існування людини. Воно дозволяє бути активним, діяльним суб'єктом культурних процесів. Бажання змінити себе розвиває внутрішню культуру людини, відроджує до життя культуру спілкування, етичну взаємодію людей. Концепція позитивного мислення присутня, як базова установка, у всіх культурах світу.

4. Самовдосконалення та саморозвиток є механізмами саморуху людини як відкритої системи, її ускладнення, як основи стійкості людини в мінливих умовах її системного буття і одночасно способом та механізмом досягнення щастя та психологічного благополуччя.

У нашій магістерській роботі, дослідженнях ми будемо спиратись на вчення позитивної психології, зокрема її напрямок позитивного мислення, взявши за основу філософію самопізнання та саморозвитку. У розробці авторської програми досягнення психологічного стану щастя до уваги братимемо праці В. Франкла та його метод логотерапії, а також духовну технологію зцілення «Радикальне прощення» Коліна Тіппінга, ідеєю якого є відмова від архетипу жертви, перетворення негативних емоцій в позитивні, розвиток усвідомленості та сприйняття дійсності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОРТРЕТУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Нами було підібрано та проаналізовано теоретичний матеріал відповідно до теми роботи, а саме проведено аналіз наукових досліджень щодо феномену щастя та його психологічного стану. Серед методів дослідження було обрано :

емпіричні: методи тестування , математичної статистики; теоретичні: методи аналізу та синтезу, узагальнення та інтерпретації.

У дослідженні було проведено авторське анкетування (див. додаток Анкета №1) , опитування –анкетування (див. додаток Анкета №2) .

Було розроблено та запропоновано для проходження та спостереження досліджуваним особам експериментального дослідження «Скринька щастя» (див. додаток « Скринька щастя»).

Також було застосовано математичні методи обробки даних, а використовувався Т-критерій Стьюдента для визначення значущих відмінностей.

На даному етапі було проведено детальну організацію практичної частини дослідження, вибір респондентів для його проходження.

Був проведений інструктаж щодо виконання завдання . да роздані бланки , в яких було описано послідовність дій.

Для проходження анкетування та опитування було створено дві гуглформи, які були запропоновані певній кількості людей для проходження.

2.3.3. Самоспостереження «Скринька позитиву»

На базі вже існуючих експериментів та досліджень проблеми досягнення стану щастя, нами було розроблено авторське емпіричне дослідження, що мало назву «Скринька щастя», яке було запропоновано до проходження 15 особам протягом 15 днів.

Предметом дослідження обрано позитивне мислення як основа позитивно – психологічного стану людини.

Метою є довести наявність взаємозв'язку позитивного мислення та психологічно-щасливого стану людини та його домінантність над зовнішніми чинниками, за допомогою теоретично-емпіричного дослідження.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що кількість та якість позитивних моментів визначаються позитивним мисленням та здатністю керувати негативними емоціями.

Припускаємо, що зовнішні чинники та небезпечні умови перебування людини, не є домінуючими в досягненні психологічно-щасливого стану особистості.

Припускаємо, що за умови регулярного та довгострокового виконання експериментально-формульованого завдання, можливо вплинути на розвиток позитивного мислення та сформулювати його як навичку.

Отже, завданням дослідження було дати оцінку за шкалою від 1 до 5 своєму позитивно-психологічний стану до початку експерименту та виявляти кожного дня (протягом 15 днів) позитивно-асоціативні моменти. Записати одним словом виявлену асоціацію та покласти до скриньки. Вкінці кожного дня оцінити свій позитивно-психологічний стан за день за шкалою від 1 до 5. По завершенню експерименту знову оцінити рівень позитивно-психологічний стану. Всі дані необхідно занести до таблиці.

Таблиця 1.

Зразок анкети-опитувальника

Номер	Дата	Слова-асоціації (кількість)	Рівень позитивного настрою (від 1 до 5)	Примітки (висновок за день)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8..				
9...				
15.				
Підсумок за 10 днів			<i>Як оцінюєте свій стан?</i>	<i>Описати загальний стан на кінець дослідження</i>

Завданням було навчитись вирізняти в буденних речах позитивні моменти та події. Тим самим, перемикаючи негативне мислення в позитивне та досягти максимального домінування позитивного мислення.

За нашою гіпотезою фокусування уваги на позитивних моментах, їх цілеспрямоване відшукування в повсякденних ситуаціях, та повторення дії кожного дня, призведе до вироблення навички спочатку помічати ці речі, а пізніше мислити позитивно.

Така дія давала б старт до максимально позитивного проживання дня, та згодом , переросла б в набуту звичку .

Отримані результати було зведено та таблиці 2.

Таблиця 2.

Показники інтростпекції щодо відчуття щастя

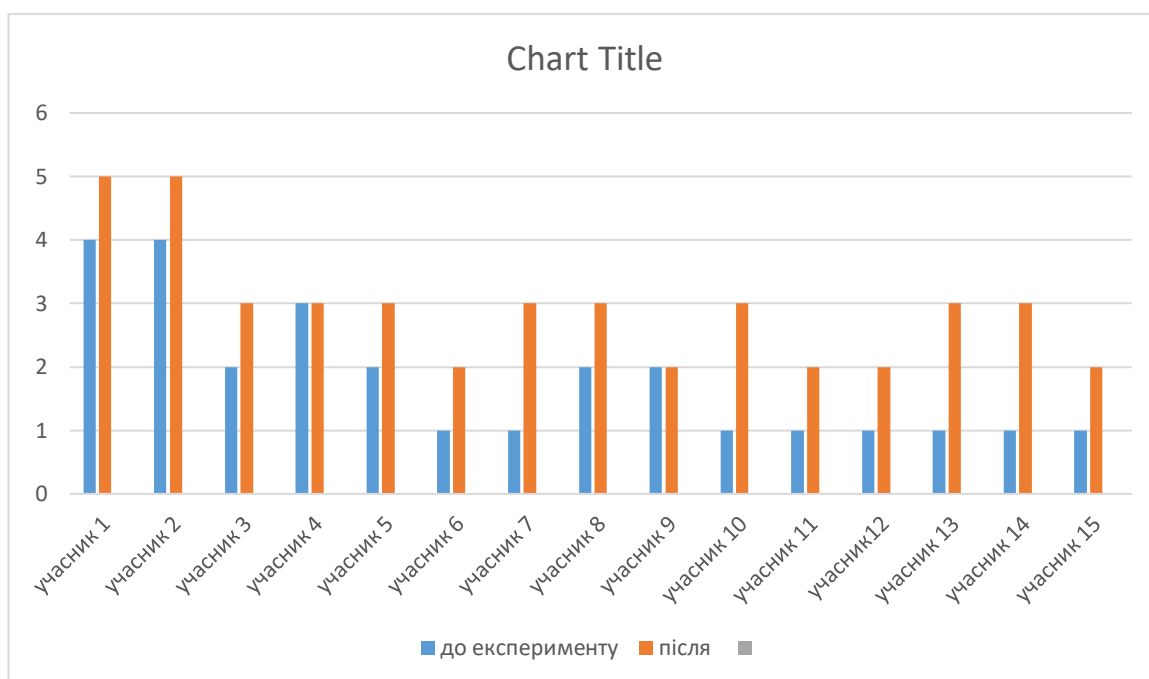
Учасник експерименту	Загальна кількість слів-асоціацій	Оцінка рівня психологічного стану до експерименту	Оцінка рівня психологічного стану після експерименту	*Труднощі у виконанні
1*	40	4	5	-
2*	35	4	5	+
3*	10	2	3	-
4*	13	3	3	+

5*	12	2	3	-
6*	9	1	2	+
7	10	1	3	+
8	11	2	3	-
9	8	2	3	+
10	15	2	3	-
11	9	1	2	+
12	5	1	2	+
13	6	2	2	-
14	10	1	3	+
15	7	1	3	-

Досліджуваними було обрано людей, що знаходяться в небезпечних умовах життя, (в умовах війни – відмічені у таблиці позначкою «*»), та групу людей, що знаходяться в безпечному місці (закордоном). Проаналізувавши результати, було помічено, що не залежно від умов проживання, люди віднаходили позитивно-асоціативні моменти лише з невеликою відмінністю. Переваг позитивного мислення в залежності від безпеки не спостерігається. За кінцевими підсумками експерименту, кількість асоціативних слів зі скриньки щастя варіювала в межах 10-15 слів.

80 % учасників мали дні , коли не змогли знайти позитивну ситуацію , або момент, відповідно не додавали в скриньку слів-асоціацій.

За шкалою оцінювання (від 1 до 5) психологічного стану до проходження завдання , та після, дані , підвищились незначно, в середньому на 1-2 позначки шкали.



Кожен учасник дослідження по закінченню експерименту писав короткий звіт-рецензію. 85% мали труднощі, навіть роздратування під час виконання завдання. Експеримент вимагав напруження та зосередження при знаходженні позитивних моментів в звичайних повсякденних речах. Лише 15% знаходили завдання легким та виконували його без напруження. Відповідно мали вищий показник позитивного стану та більшу кількість слів-асоціацій.

За попереднім опитуванням, до цього відсотку людей відносяться люди, які займаються саморозвитком та цікавляться психологією.

Проаналізувавши результати експерименту, врахувавши всі показники та зовнішні чинники, можемо зробити висновки:

1. Зовнішні чинники, в нашому випадку умови проживання, не мають домінантного впливу на позитивне мислення. Люди мали складнощі в баченні позитивних моментів однаково, не залежно від умов їх перебування.

2. Кількість усвідомлених позитивних моментів протягом дня впливають на показник позитивного стану особистості.

3. Нерозвинене позитивне мислення ускладнює шлях до психологічно щасливого стану людини. Переспрямування негативного мислення в позитивне викликає роздратування та напругу у більшості учасників.

4. З огляду вище сказаного, можемо сказати, що наші припущення підтвержені результатами дослідження. Ми вважаємо, що складнощі у

виконанні даного завдання були викликані саме нерозвиненим позитивним мисленням.

В теоретичній частині роботи було зазначено, що людина має розвинений, фундаментальний «рептильний мозок», який базується на негативному досвіді пращурів, та має домінантне негативне мислення, що ускладнило та викликало дратування в досліджуваних під час виконання завдання. Результати експерименту показали, що люди мають нерозвинене позитивне мислення та не хочуть «виходити з зони стабільно -негативного мислення».

Разом з тим , було доведено, що силою думки можливо скерувати негативне мислення в позитивне, та віднайти позитив навіть в повсякденних простих речах. Згідно нашої гіпотези, та відповідно до результатів, можна стверджувати, що динаміка росту рівня позитивного психологічного стану особистості залежить від домінування позитивного мислення. Також цінним в дослідженні є те, що люди, які працюють над своїм внутрішнім світом, цікавляться психологією є більш позитивно спрямовані , відповідно, мають кращі результати. Навіть низький показник таких результатів, дає підстави стверджувати, що методом вправ та навчання, можливо досягти бажаного психологічно-щасливого стану.

Також, в нашій гіпотезі припускалось, що зовнішні чинники та надзвичайні ситуації не мають домінантного впливу на внутрішній стан людини, що і підтвердилось в ході аналізу результатів дослідження, адже труднощі у виявленні позитиву спостерігалися в обох групах людей. Також, ми спостерігаємо, що шляхом багаторазового повторювання вправ на позитивне мислення, можливо досягти прогресуючого результату в становленні позитивно-психологічного стану людини, тобто напрацювати навичку позитивного мислення.

2.4. Кількісний та якісний аналіз результатів психологічного дослідження

У дослідженні брали участь 35 (93,% жінок, 5,7% чоловіків) досліджуваних з України та 24 з Німеччини (83,3% жінок, 16,7% чоловіків). Емпіричний аналіз дозволив встановити наявність особливостей у переживанні почуття щастя.

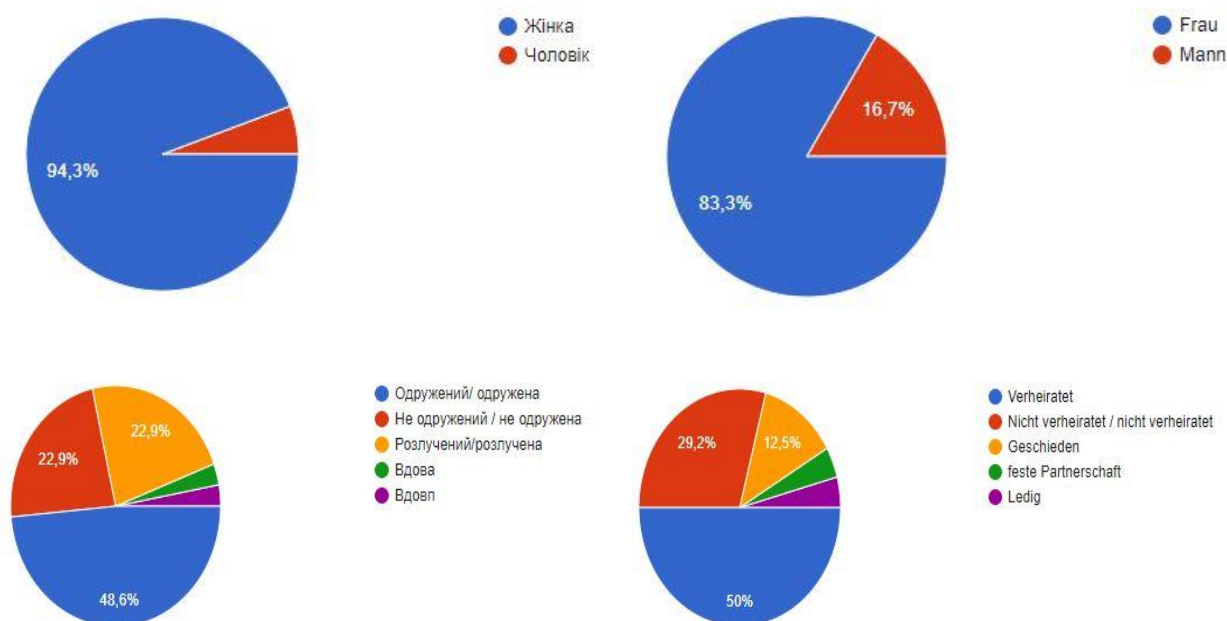


Рис.2.1. Кількісна характеристика вибірки

Щодо соціальної характеристики вибірки, то в обох групах переважають жінки, які знаходяться в стосунках, проте серед досліджуваних із Німеччини частина самотніх більша, ніж українців (29,2% та 22,9% відповідно), але менший відсоток розлучених (12,5% та 22,9% відповідно).

Досліджуваним пропонувалося дати відповіді на питання щодо їх суб'єктивного почуття щастя.

На запитання «Чи вважають вони себе щасливими людьми більшість українців відповіли ствердно. Переважають оцінки досить щаслива людина (42,9%) та абсолютно щаслива (25,7%). Ці відповіді для дослідника є дещо неочікуваними, оскільки опитування проводилось в період повномасштабного вторгнення. Але, очевидно, відчуття щастя визначається не тільки відсутністю небезпеки.

Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?
35 відповідей

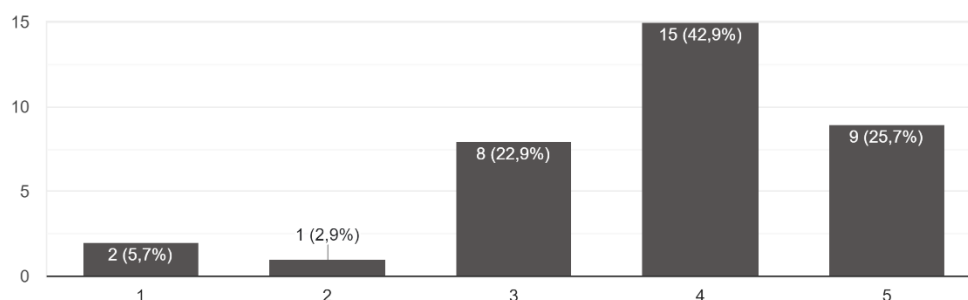


Рис. 2.2. Суб'єктивне переживання почуття щастя українцями.

Відповіді жителів Німеччини також ствердні, проте виявлено значущо менше відповідей «абсолютно щасливий»: досить щаслива людина (70,8%) та абсолютно щаслива (16,7%)

7. Halten Sie sich für einen glücklichen Menschen?
24 відповіді

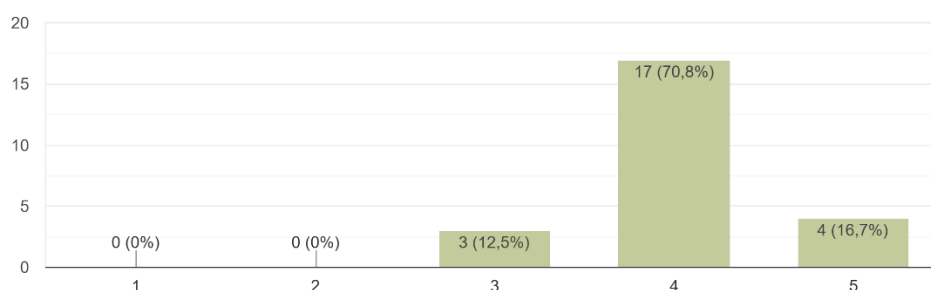


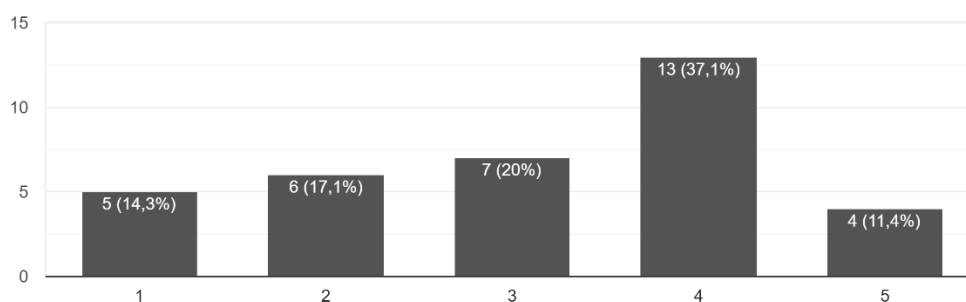
Рис. 3.3. Суб'єктивне переживання почуття щастя жителями Німеччини.

Проте, привертає увагу повна відсутність у них негативних відповідей, тобто усі досліджувані нашої вибірки так чи інакше не відчувають себе нещасними. Це також яскраво відрізняє українців від іноземців, оскільки частина українських досліджуваних з очевидних причин не може вважати себе щасливими людьми (5,7%).

Значущі відмінності також були виявлені у відповідь на запитання чи задовольняє досліджуваних їх моральний стан.

Чи влаштовує Вас Ваш внутрішній моральний стан?

35 відповідей



11. Sind Sie mit Ihrem inneren moralischen Zustand zufrieden?

24 відповіді

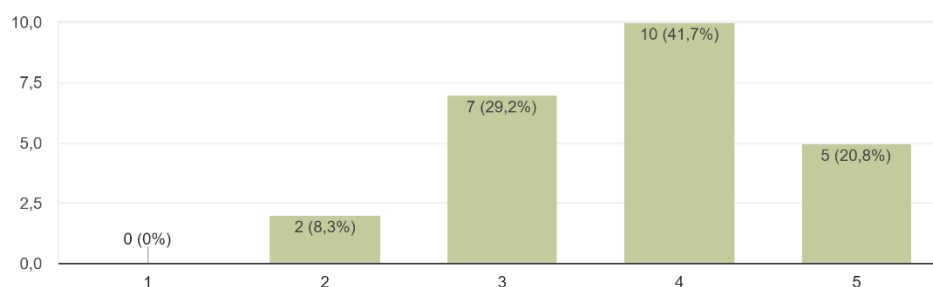


Рис. 2.2. Суб'єктивна задоволеність моральним станом (українці).

Відповіді українських досліджуваних відрізняються значущо від відповідей досліджуваних Німеччини. Значна частина українців наразі відчуває моральний занепад (14,3%), це пов'язано із актуальною ситуацією в Україні та в їх особистому житті. Проте значущих відмінностей серед досліджуваних, які морально стійкі знайдено не було (37,1% та 41,7% відповідно).

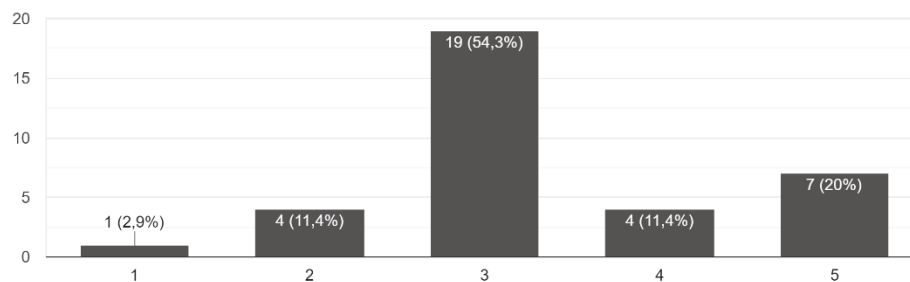
Також значущо відмінні відповіді виявилися по відношенню до почуття щастя залежно від соціального оточення.

Досліджувані з Німеччини виявилися менш залежними та асертивними від впливів соціального оточення, для жителів України благополуччя, добробут, позитивний соціальний вплив є значущим чинником їх щастя.

Серед досліджуваних німців жоден не зазначив, що він абсолютно залежний від інших, тоді як в українців такі відповіді є (20%).

Чи залежить Ваш позитивний настрій від сторонніх людей?

35 відповідей



12. Hängt Ihre positive Stimmung von Außenstehenden ab?

24 відповіді

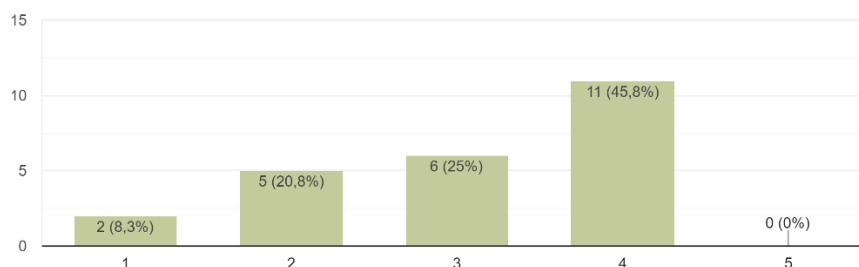


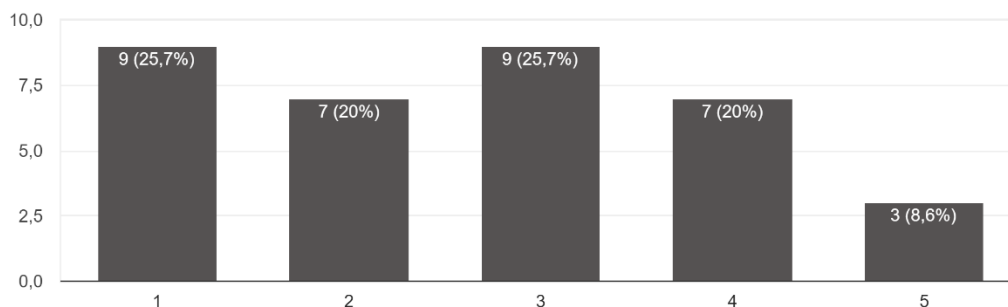
Рис. 2.3. Залежність благополуччя та настрою від соціального оточення.

Проте, серед українців більша частина досліджуваних на середньому рівні залежить від настроїв соціального оточення (54,3%).

Значущими відмінностями також характеризуються відповіді пов'язані із зовнішніми обставинами як чинником щастя: для українців зовнішнє середовище є менш значущим чинником їх благополуччя, ніж у жителів Німеччини.

Зовнішні чинники (обставини, події, матеріальне становище тощо) мають більший вплив на відчуття людиною щастя, ніж її внутрішні відчуття?

35 відповідей



16. Haben äußere Faktoren (Umstände, Ereignisse, materielle Situation usw.) einen größeren Einfluss auf das Glücksgefühl eines Menschen als seine inneren Gefühle?

24 відповіді

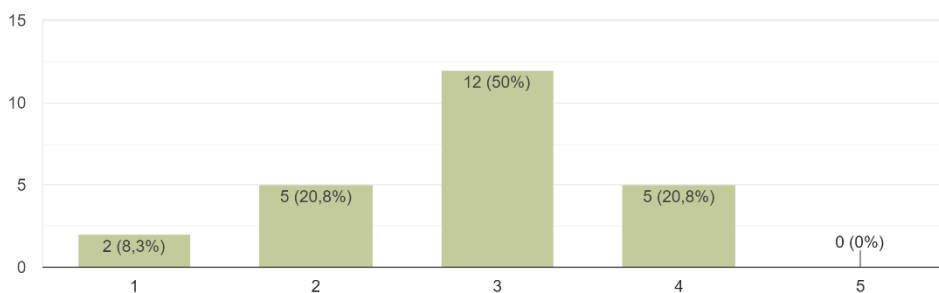


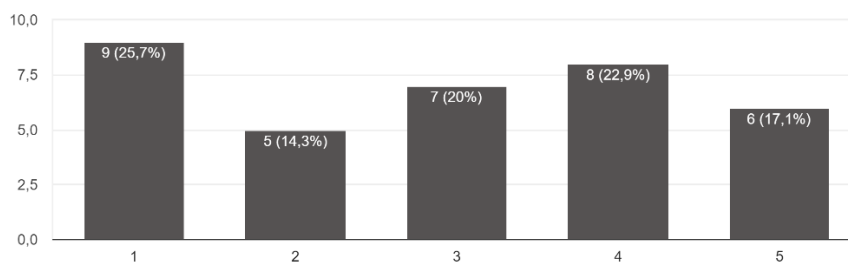
Рис. 2.4. Зовнішні фактори як чинник почуття щастя.

Жителі ж Німеччини значною мірою в своєму почутті щастя опираються на зовнішні фактори (обставини, події, матеріальне становище, тощо).

На питання «Чи завжди людина може бути щасливою?» у українців думки розділилися, частина вважає, що щасливим постійно бути можна (17,1%), частина вагається, вважає, що це залежить від обставин (20%), частина вважає, що не можна постійно переживати щастя (25,7%).

На Вашу думку, чи може людина бути щасливою постійно?

35 відповідей



19. Kann man deiner Meinung nach immer glücklich sein?

24 відповіді

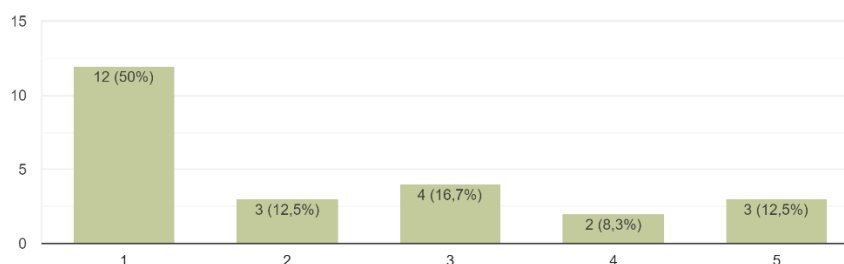


Рис. 2.5. Тривалість відчуття щастя

оточення. Найбільшу частину їх асоціацій складають слова-стани та слова-дії: вдячність, задоволення, сміх, воля, любити, мислення, спокій.

Висновки до розділу 2

Отже, можна стверджувати, що існують відмінності у переживанні почуття щастя дорослими, а також чинників суб'єктивного переживання щастя.

Загалом, можна стверджувати, що для українців, щоб відчувати себе щасливою людиною необхідно мати стійкі соціальні зв'язки, які надають ресурсу, а також повну родину та підтримку від неї.

Для досліджуваних з Німеччини основним джерелом щастя є сама їх особистість та ресурси, які вона може отримати.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЩАСТЯ

3.1 Роль освіти та її вплив на психологічний стан учнів та їх успішність в навчанні.

Проаналізувавши та вивчивши поняття самовдосконалення та саморозвитку, нами було помічено, що питання навчання позитивному мисленню та щастю на рівні загальноосвітньої школи та ранніх етапах розвитку дитини не має бажаного вивчення та потребує особливої уваги. Більшість вчень та методик, практик спрямовані на розвиток, підтримку вже дорослої особистості з сформованою психікою.

Ми ж пропонуємо звернути увагу на те, що необхідно навчати та формувати позитивне мислення ще з періоду раннього дитинства, зокрема, шляхом впровадження так званих «Уроків щастя» в загальноосвітніх школах, спираючись на вище викладену теорію про феномен щастя.

Програма таких уроків має бути визнана на рівні державної освіти, адже насамперед держава зацікавлена в тому, щоб мати здорове суспільство. Швидкий темп життя, технологічний розвиток, тим паче в умовах різних надзвичайних ситуацій посилюють психологічну напругу. Від того, як мислить молодь, наскільки вона здатна протистояти емоційним стресам, усвідомлює події, залежить результативність її діяльності.

Спосіб життя, відносини з оточенням, успішність в трудовій діяльності, в навчанні визначаються типом мислення. Тому, освіта має поставити перед собою завдання навчити особистість позитивного мислення, навчити керувати давно сформованим негативним мисленням. Метою має бути виховання нового покоління впевнених у собі щасливих та успішних людей, що в свою чергу дасть позитивну динаміку росту в економічній та науковій сфері та, відповідно, позитивно вплине на розвиток держави загалом.

Розглянувши досвід зарубіжних колег, зокрема німецьких психологів, так званих дослідників щастя «глюксфоршерів», можна сказати, що уроки щастя в школах мають позитивний вплив на успішність учнів та загальну психологічну атмосферу в закладі. І, що найголовніше, позитивно впливає на психологічне здоров'я школярів. Групою експертів та директором школи Е. Фріцом-Шубертом в місті Гейдельберзі була розроблена програма предмету «Щастя».

Урок стояв на рівні з математикою, біологією, хімією та ін. В програму входять такі етапи як визначення власних чеснот, мотивація, формування цілей, аналіз можливостей, враховуючи негативні, складні життєві ситуації, які можуть виникати, самомотивація та інші психологічні аспекти.

Цей досвід був досліджений професором психології Алексом Бертрамсом, та визначено, що уроки позитивного мислення відіграють прогресивну роль в становленні психічного стану дітей. Після низки дослідів та експериментів багато інших країн почали запроваджувати досвід німецьких психологів та вводити уроки позитиву: Австрія, Бутан, Крит та ін. В Австралії цю програму називають «позитивною освітою». За основу цієї програми взято психологію Мартіна Селігмана, його дослідження способів досягнення щастя.

Уроки щастя, програма навчання позитивного мислення навчить та налаштує дітей сприймати навчання та працю не як обов'язок, а як привілей, дадуть змогу отримувати радість пізнання. З таким відношенням до навчання рівень його значно зросте. Діти зможуть засвоювати краще та більший обсяг навчального матеріалу. Навчання позитивного мислення створить в школі такі умови, де діти почуватимуться щасливо, та зможуть набутий психологічно-щасливий стан зберігати впродовж усього життя. () «Бути щасливим» Гал Бен Шахар.

Саме під час шкільного навчання формуються більшість наших очікувань, сподівань та звичок. І якщо вони формуватимуться на базі позитивного мислення, досягнення в будь-якій сфері, будуть високі та прогресивні. Прагнення до навчання запрограмовані в людини з самого народження, і їх

необхідно розвивати. Марк Ван Дорен писав, що немає кращої можливості для щастя, ніж навчання.

Бути щасливим здатна кожна людина. Дослідження Б.Хеді разом з німецькими та голландськими колегами проводились протягом 20-ти років довели, що установки, стереотипи, пріоритети отримані ще в дитинстві, відіграють в майбутньому вирішальну роль в досягненні щастя. Правильне, позитивне виховання з раннього періоду розвитку дитини – є основою психічного здоров'я і здатності бути щасливою людиною.

Діти не вміють самі справлятися зі стресом і переймають досвід своїх батьків. Як правило, батьки також не завжди можуть бути позитивним прикладом в вирішенні стресових ситуацій. Звідси програма позитивного навчання дасть в майбутньому базову основу у формуванні її внутрішнього світу та сприйняття зовнішнього. Помилки у вихованні дітей мають надзвичайно негативні наслідки для суспільства, а отже і для розвитку розвитку держави.

Особливого значення має питання позитивного мислення в нашій країні. З огляду на останні події, вирішення цього питання стане неминучим та нагайним. Потрібно відбудовувати не лише країну, а й загальний психологічний стан нації. За останні десятиліття Україна зазнала великих змін, як історичних, так і психологічних. Події змінюються стрімко, та в стресовому ключі. Психологічно люди, особливо діти та молодь не готові до сприйняття таких подій та утримання психологічного здоров'я в цих подіях.

Ми вважаємо, що потрібна підтримка психологічного стану особистості не тільки психологами, психотерапевтами, а й системою освіти. Програма позитивного навчання - це важливий крок у розвитку нашої держави та майбутнього покоління. Це шлях до досягнення стабільно-позитивного психологічного стану щастя людиною.

Трагічна історія українського народу, також економічна та безпекова нестабільність орієнтують на перевагу цінностей виживання над цінностями самореалізації. Роками нам прищеплювали комплекс меншовартості, виховували невпевненість в собі, незначущість та залежність. Насправді, українці

надзвичайно сильна та мужня нація, з високими ідеалами та моральними цінностями, але неспроможна в силу свого психологічного виховання, бути щасливою нацією.

Для подолання цієї психологічної кризи, насамперед потрібно запровадити зміни в системі освіти. Це перший крок до змін в системі освіти. Це перший крок до зміни психологічного стану населення загалом, до розвитку держави. Зі зміною психологічного мислення ми прийдемо до зміни історії країни, це дасть змогу вирватись з циклічного історичного розвитку України. Потрібно виховати нове покоління з новим прогресивним позитивним мисленням. Це змінить не тільки нашу історію, а й, можливо, історію світу.

3.2. Рекомендовані вправи для формування навички позитивного мислення

За результатами теоретичного вивчення феномену щастя, та аналізу проведених досліджень та опитувань, можемо зробити висновок, що загальна більшість людей має не досконале, достатньо вузьке уявлення про щастя. Вважається, що щастя є короткострокове відчуття. Поняття радості, тимчасових яскраво виражених позитивних емоцій зазвичай сприймають за поняття щастя. Немає розуміння того, що це є складові такого поняття як настрій, в свою чергу, є складовою психологічного стану людини.

Усвідомивши різницю між цими поняттями, та змінивши своє уявлення про щастя, людина зможе працювати над досягненням стабільно-щасливого психологічного стану. Для досягнення цієї мети, однією із перших рекомендацій буде проведення просвітницької роботи, донесення обгрунтованої та доступної психологічної інформації в суспільстві. Шляхом тренінгів, коучингів, лекцій наукової літератури змінювати сформоване минулим досвідом розуміння щастя, розширити кордони його розуміння.

Після усвідомлення особистістю того, що для досягнення психологічного стану щастя необхідно змінювати свій внутрішній світ, працювати над собою, тобто напрацьовувати звичку позитивного мислення, людина прийде до

розуміння , що методом повторення вправ , вона зможе досягти поставленої мети та втримати набутий результат. Рекомендуючи свої вправи, нами було також враховано момент доступності та простоти виконання вправи.

За результатами опитування (Анкета 1, 2) було виявлено, що більшість людей не займаються своїм психологічним розвитком , бо знаходять вправи складними, незрозумілими у виконанні, які потребують затрати більше часу, ніж того може виділити середньо-статистично зайнята людина в нинішньому суспільстві та в його темпі існування.

Психологія, як наука, набула надзвичайно важливого значення в теперішньому нашому житті. Її вчення є необхідними для підтримання та розвитку психологічно-здорового суспільства в умовах сьогодення. Разом з цим фактом вона залишається занадто складною для розуміння більшості людей, які не є фахівцями.

Завданням психологів майбутнього є розробити максимально доступну програму для виконання та розуміння поняття психології та психологічного здоров'я для загальної кількості людей.

Отримані дані дозволяють скласти рекомендації , коригувальну програму щодо розвитку та досягнення, втримання стабільного психологічно- щасливого стану особистості, та інтегрування почуття щастя в стан та спосіб життя.

Коригувальна програма позитивного мислення /базова основа/

1. Регулярне виконання рекомендованих вправ.
2. Саморозвиток шляхом інформаційного матеріалу.
3. Мати контроль над своїм психологічним ,ментальним здоров'ям
4. Завжди слідкувати за фізичним здоров'ям.
5. Зберігати «чистоту « свого оточення.
6. Знаходитись в гармонії зі своїми моральними цінностями та життєвими принципами.

Також, ми пропонуємо вправи , які є доступними та легкими для виконання. Регулярність виконання цих вправ призведе до набуття звички позитивного мислення та його втримання в стабільному стані.

1. Вправа « Скринька позитиву»: кожного дня потрібно відзначити слова-асоціації до відповідного позитивного моменту чи події та вкинути в скриньку. Перегляд записок допоможе підтримати позитивний стан.

Мета цієї вправи – накопичення позитивного матеріалу, та використання його в складних ситуаціях.

2. Вправа « Знайди красу»: взяти за мету , кожного ранку по дорозі , наприклад , на роботу, помітити, зафіксувати та усвідомити 10 красивих речей.

Мета вправи – перемикає негативне мислення на позитивне, тренування мозку фіксуватись на гарних речах, що відповідно налаштує та визначить психологічний настрій протягом дня.

3. Фіксувати увагу на тому, щоб виходити з дому з посмішкою.

Мета вправи – виробити звичку накопичувати позитивну енергію , що в свою чергу притягне таку ж. Регулярність цієї простої в виконанні вправи згодом призведе до накопичення позитивної енергії , яка забезпечить підтримку стабільно - позитивного стану .

Висновки до розділу 3

Отже, ми дослідили та зробили висновок, що психологія як наука, її рекомендації та вчення повинні бути максимально доступними та мінімально часозатратними для їх виконання. Регулярність запропонованих нами вправ забезпечить базову основу напрацювання навички позитивного мислення забезпечить в майбутньому домінування позитивного мислення , що є шляхом до стабільного позитивно-щасливого стану людини.

Нами було доведено факт, що більшість людей мають складності концентрування на позитивних моментах. Фундаментально негативне мислення на стільки ускладнює фокусування на позитивних явищах, що викликає навіть роздратування та злість. За результатами дослідження спостерігаємо, що досліджувані мають бажання покращити свій психологічний стан, але не мають навичок та знань для досягнення мети. Побудований графік показує, що людина

з позитивне мислення має більш високий рівень позитивного настрою , відповідно менш схильна до депресивного стану, є більш вмотивованою та адаптованою.

Зв'язок між типом мислення та психологічним здоров'ям доведено наукою та підтверджено дослідженнями. Ми бачимо, що чим вищий рівень розвиненого позитивного мислення , тим більшу здатність має особистість до контролю емоційної напруги, тим більший рівень адаптованості та життєвої активності має людина.

Отже , дослідивши та опрацювавши результати наших анкетувань, та дослідження підтвердили результативність та дієвість позитивного мислення . Можемо стверджувати, що позитивне мислення має прямий вплив на емоційний стан людини, та визначає його психологічно –позитивний рівень.

Домінування позитивного мислення протягом дня, що досліджувалось в нашій роботі, неминуче призводить до інтегрування позитивного настрою в спосіб проживання цього дня.

Тільки шляхом розвитку позитивного мислення та регулярного застосування. можливо досягти високого рівня психологічно-щасливого стану людини та його стабільності в повсякденному житті.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що поняття щастя існує та має необхідність його подальшого вивчення.

Проаналізувавши теоретичні підходи до феномену щастя та провівши свої авторські дослідження, ми прийшли до висновку . що психологічний стан щастя – це свідомо набута та розвинена навичка позитивного мислення шляхом саморозвитку, вправ та тренувань без (що важливо) подавлення негативних емоцій. Наше дослідження полягає в тому, що методом усвідомлення , зміни відношення до проблеми , в тому числі і страждань, можливо виробити звичку (типове мислення), яке протягом життя буде стримуючим фактором в надважких ситуаціях та підтримувати стабільно позитивне сприйняття життя та життєвих обставин.

Психологічний стан щастя у нашому розумінні, має весь час, як і будь-яка набута звичка, удосконалюватись та закріплюватись досвідом, практикою.

Досягти мети можливо використавши надзвичайну здатність людського мозку формувати нові нейронні зв'язки. Усвідомивши можливість таким чином змінити негативне мислення на позитивне , дасть змогу здійснити революцію внутрішнього світу, та досягти бажаного психологічного стану щастя за будь-яких умов.

Взявши до уваги вище згадані визначення поняття щастя, проаналізувавши їх, спираючись на результати наших досліджень та спостережень, пропонуємо своє визначення поняття щастя.

Щастя – це набутий, довготривалий психологічний стан особистості, який є стабільно позитивним, адекватно прийнятним, стійким до непередбачуваних та існуючих негативних обставин, інтегрований у стан життя та є визначаючою основою (фундаментом) способу життя людини.

Шлях до досягнення бажаних результатів має бути максимально доступним для виконання та розуміння. Крім вище рекомендованих вправ та коригувальної програми щасливого психологічного стану, нами пропонується варіант взяти навчання за основу досягнення максимального рівня позитивного

мислення. Мова йде про розроблення та введення програми позитивного мислення шляхом уроків щастя на рівні загальноосвітньої школи. Це дасть змогу навчити керувати своїм мисленням ще на ранній стадії розвитку та становлення особистості. Відповідно , суспільство матиме високий рівень позитивного настрою , що дасть надзвичайні результати прогресивного його розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василевська, О. І., & Дворніченко, Л. Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (2), 2020. 110-118.
2. Вашека, Т., Долгова, О., & Власова-Чмерук, О. ЩАСТЯ ТА ОПТИМІЗМ ЯК УМОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. *Перспективи та інновації науки*, (3 (3)). 2021.
3. Волошок, О. В., & Ноздріна, Л. В. Щастя: психологічні та економічні аспекти. *Щастя та цивілізаційний розвиток: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада 2019 р.)*.—Львів, 60-64. 2019.
4. Гаврикова, О. А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці. *АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ*, 37. 2016.
5. Гавришак, Л., & Борисенко, З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, (45), 2019. 39-51.
6. Гальків Л. І. Людське щастя як чинник розвитку людського капіталу [Електронний ресурс] / Л. І. Гальків, Г. В. Миськів // Торгівля, комерція, підприємництво. – Львів, 2010. – Вип. 11. – С. 187–192.
7. Горбаль І.С. Соціально-психологічні аспекти функціонування пенсіонерів як соціальної групи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2015. Вип. 1 (2). С. 61-65.
8. Гринів, О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, (19 (1)), 2014. 25-34.
9. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ*, 2015. Вип. 126 (Серія «Психологічні науки»). С. 57–62.

10. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
11. Дворніченко, Л. Л. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЩАСТЯ. РОЗДІЛ I. ЕТНОКУЛЬТУРНІ ТРАДИЦІЇ ТА ЦІННОСТІ–ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ТРАНСФОРМАЦІЯ, 116. 2017.
12. Добко, Т. Щастя і приємність. 2014.
13. Довбенко М. Високі доходи приносять задоволення життям, але не дарують щастя [Електронний ресурс] / М. Довбенко // Віче. 2015. № 23–24. С. 54–55.
14. Жолудева А. Н. Секрети щастя [Електронний ресурс] Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів гуманітарного факультету. Суми, 2009. Ч. 1. С. 111–112.
15. Ісаєва М. Є. Визначення поняття «щастя»: педагогічний аспект [Електронний ресурс] Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. – Херсон, 2015. Вип. 1. С. 32–35.
16. Кисленко, О., & Аврамченко, С. М. Психологія щастя: гормони які роблять нас щасливими. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2019»/XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених*, 2019. 262-263.
17. Кіндратець О. М. «Політика щастя» в соціальній державі [Електронний ресурс] / О. М. Кіндратець // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Політичні науки». Вінниця, 2019. № 4. С. 26–29.
18. Крячко В. Експлікація контемпоральних досліджень концептофеномену «щастя» в Україні [Електронний ресурс] Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Київ, 2015. Вип. 17. С. 61–79.
19. Кузікова, С., & Щербак, Т. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ ОСОБИСТІСТЮ. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, (62), 2020. 200-213.

20. Кузікова, С., & Щербак, Т. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІТАЛЬНОСТІ ТА ЩАСТЯ У ПРЕДСТАВНИКІВ ПРАКТИКИ ЙОГИ. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, (66), 2022. 127-141.

21. Лактіонова, Г. М. Щастя і сучасна освіта: інформація до роздумів. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*, (2), 2014. 58-68.

22. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья [Электронный ресурс] *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. Одеса, 2012. Т. 17, вип. 8. С. 105–117.

23. Литвинчук А. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19 [Електронний ресурс] *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки*. Київ, 2020. Вип. 10. С. 47–57.

24. Литвинчук, А., & Можаровська, Т. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. 2020.

25. Лютак, О., & Федик, О. Щастя як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць: психологія*, (24), 2019. 68-76.

26. Можаровська, Т. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ. *Psychological Prospects Journal*, 2021. (37), 155-167.

27. Можаровська, Т. В., & Литвинчук, А. І. ЩАСТЯ І ТРИВОГА ЯК ЕЛЕМЕНТИ КОНЦЕПТУ «ПСИХОЛОГІЧНА СТАБІЛЬНІСТЬ». *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 4 від 30 квітня 2020 року)*, 2020. 267.

28. Романова В. С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя [Електронний ресурс] *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2015. Т. 7, вип. 39. С. 301–308.

29. Романовський, О., Штученко, І., Татієвська, М., & Вракіна, В. Психологічні чинники формування стану щастя особистості під час воєнного стану. *Теорія і практика управління соціальними системами*, (3), 2022. 3-17.
30. Сердюк, Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*, (687), 2014. 151-159.
31. Скрипаченко, Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*, (2), 2016. 124-130.
32. Столярик, О., & Семигіна, Т. ОРІЄНТАЦІЯ НА ОПТИМІЗМ ТА ЩАСТЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СИЛЬНИХ СТОРІН КЛІЄНТІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ. *Соціальна робота та соціальна освіта*, (2 (9)), 2022. 143-157.
33. Троценко, Л., & Комар, Т. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей підлітків щодо їх уявлень про щастя. *Молодий вчений*, (1 (89)), 2021. 33-37.
34. Уварова Т. Ю. Педагогічні умови формування у підлітків уявлень про щастя як особистісної самореалізації [Електронний ресурс] / Т. Ю. Уварова // Педагогіка та психологія. Харків, 2016. Вип. 53. С. 233–240.
35. Петрушенко, В. Л. Філософія. Л.: Магнолія, 2009, 2006. 506.
36. Швалб Ю. М., Вернік О. Л., Вовчик-Блакитна О. О., О. В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія; за ред. Ю.М. Швалба. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 330 с.
37. Яворовська, Л. М., & Хафізова, Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*, (48), 2011. 46-49.
38. Ahmed, S. The promise of happiness. In *The Promise of Happiness*. Duke University Press. 2010.
39. Argyle, M. *The psychology of happiness*. Routledge. 2013 .

40. Diener E., Lucas R. E. Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory //Journal of Happiness Studies. 2000. Vol. 1. No. 1. P. 41-78.
41. Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W.. Happiness. 2009
42. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & Neve, J. E. D. World happiness report 2021.
43. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1989. 1069.
44. Seligman, M. E. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster. 2012.
45. Frankl, V. E. *Man's search for meaning*. Simon and Schuster. 1985.

ДОДАТКИ