

ФЕНОМЕН ЩАСТЯ У ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: АНАЛІЗ ТА ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ КОНЦЕПЦІЙ

Проаналізовано теоретичні напрацювання феномену щастя у позитивній психології та розкрито проблемні аспекти і перспективи застосування концептуальних напрацювань у психотерапевтичній роботі. Теорія позитивної психології вивчає чинники внутрішньої мотивації, яка приводить до відчуття повноти життя, до щастя. Соціальна поведінка щасливих людей може бути проблемною, якщо вона не відповідає засадам просоціальності. Відтак у будь-якій розвивальній позитивістській практичній програмі має бути взаємодія етичних пізнавальних суджень та методик позитивної психотерапії, власне це становить область дослідження для майбутнього. Напрацювання позитивної психології можуть бути доповнені вітчизняними емпіричними здобутками психологів та успішно застосовуватися у діяльності психологічних служб, зокрема у сфері освіти.

Ключові слова: позитивна психологія, теорія, особистість, щастя, сенс, досягнення, психотерапія.

Проанализированы наработки феномена счастья в позитивной психологии, раскрыты проблемные аспекты и перспективы применения концептуальных разработок в психотерапевтической работе. Теория позитивной психологии изучает факторы внутренней мотивации, которая приводит к ощущению полноты жизни, к счастью. Социальное поведение счастливых людей может быть проблемным, если оно не соответствует принципам просоциальности. Поэтому в любой развивающей позитивистской практической программе должно быть взаимодействие этических познавательных суждений и методик позитивной психотерапии, именно это составляет область исследования для будущего. Наработки позитивной психологии могут быть дополнены отечественными эмпирическими достижениями психологов и успешно применяться в деятельности психологических служб, в частности в сфере образования.

Ключевые слова: позитивная психология, теория, личность, счастье, смысл, достижения, психотерапия.

The theory of positive psychology examines the factors of internal motivation, which leads to a sense of completeness of life and happiness. The purpose of the article is to analyze the theoretical developments of the happiness phenomenon in positive psychology and to reveal the problematic aspects and perspectives of applying conceptual developments in psychotherapeutic work. The greatest influence on the development of positive psychology was made by the American researcher M. Seligman. His concept «PERMA» is one of the most structured ideas about happiness. This positivist construct contains five components: positive emotions, interaction, relationships, sens and achievements. The «positive» emphasis of positive psychology as an analyzed theoretical direction is the use of the power of positive thinking and emotions. Theorists and practices in this area apply their scientific methodology for studying and determining the positive development of human potential, happiness. Happiness could be achieved through the person's implementation the specified components (positive emotions, interactions, relationships, sens and achievements), which contribute to the qualitative and complete spiritual life of the individual as a social being. The theme of the prosociality of happy people is a topical educational problem. The social behavior of happy people may be a problem if it does not correspond to the principles of prosociality. Therefore, the practical program should interact with ethical cognitive judgments and positive psychotherapy methods.

It is necessary to return to the achievements of the national psychologists on the topic of values, prosocial behavior and reassessment of this experience for building a program of psychological assistance. The basis of such a program for the implementation of psychological assistance is the practice of positive psychology concerning the role and significance of the positive aspects of human life. These developments can be supplemented by national empirical achievements of psychologists and successfully applied in the activities of psychological services, in particular in the field of education.

Постановка проблеми. Соціальні реформи в Україні неминуче передбачають формування соціального інтересу молоді, відтак змінюється старий погляд на завдання соціалізації як на трансляцію знання, відтворення культури, її цінностей і традицій. Підготовка молоді до дорослого життя як учасників своїх громад здійснюється соціальними інститутами, які мають ґрунтуватися на цінностях та ідеях європейського демократичного суспільства: права людини, рівність, мир, соціальна справедливість, демократія, свобода особистості, безпека громадян, взаємозалежність, плюралізм, культурне розмаїття, відкритість, відповідальність, партнерство, повага до навколишнього середовища. Система цих реалізованих на практиці громадянського життя цінностей й забезпечує концепт «щасливого життя». Суб'єктивні уявлення про щастя лежать в основі регуляції соціальної поведінки та професійної діяльності людини. Залежно від того, на які цінності орієнтується молодь, можна виявити спрямованість їх особистості, специфіку прагнень, тісно пов'язану із сучасним станом українського суспільства. Адже суб'єктивне уявлення про щастя виявляє часто затінені особливості соціального розвитку молодшої людини зокрема і спільноти загалом.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. До проблематики щастя впродовж останніх десятиріч зверталися дослідники, представники різних теоретичних напрямків. Основним напрямком була гуманістична психологія, яка опиралася на досягнення Г. Олпорта, А. Маслоу та К. Роджерса. Уперше термін «позитивна психологія» у своїй книзі «Мотивація і особистість» (1954) застосовує А. Маслоу. За останні роки розробляються різні аспекти аналізу щастя особистості як стану людини, який відповідає найбільшій внутрішній задоволеності умовами свого буття, повноті й осмисленості життя, здійсненню свого людського призначення. Досліджувалися близькі до щастя стани особистого благополуччя (О. Штепа); чинники щастя (М. Арґайл); уявлення провінційної молоді про щастя в контексті емоційно-мотиваційної спрямованості (С. Жубаркін); психосемантичний аналіз уявлень про щастя китайських і російських студентів (Н. Виничук), жінок (С. Маслаков); людське щастя як соціокультурний феномен (А. Шамсетдінова); соціально-філософський аналіз феномена щастя (Є. Мішутіна); психологія щастя і оптимізму (І. Джідарьян); феліцитарність сучасної молоді (Н. Качур) тощо. У цих та низці інших праць виявлено тенденції розглядати щастя як особистий та суспільний феномен. Так, простежується тенденція переходу аналізу щастя із сфери особистості у сферу дослідження групових почувань (громадян, жінок, подружніх пар тощо). Серед закордонних дослідників до проблематики особливостей переживання та уявлень про особисте щастя також зверталися психологи А. Бандура, М. Селігман,

Е. Дінер, Ч. Снайдер, С. Любомірські, Д. Гільберт, Дж. Гайдт та ін. Не меншим внеском у розуміння психологічного феномену особистого щастя є доробок американських психологів з Рочестерського університету – Е. Десі та Р. Райан. Їхні судження вписуються у теорію самовизначення (англ. *self-determination theory*), яка після гуманістичної теорії теж намагалася пояснити феномен щастя як частину психологічного благополуччя. Автори окреслюють термін самовизначення як здатність індивіда до здійснення та переживання соціального вибору. Це також свідомий вибір утвердження власної позиції у складних проблемних ситуаціях [Deci, Ryan, 2008: p. 184]

Метою статті є аналіз теоретичних напрацювань феномену щастя у позитивній психології та розкриття проблемних аспектів і перспектив застосування концептуальних напрацювань у психотерапевтичній роботі.

Вклад основного матеріалу. Щастя є психоемоційним станом найвищого задоволення життям, відчуттям повноти й осмисленості буття, глибокого вдоволення та радості. Відтак щастя відповідає здійсненню свого людського покликання. Психологи спільні у думці, що щастя є частиною «емоційного інтелекту». Зокрема у моделі «емоційного інтелекту» канадського психолога Р. Бар-Она щастя є однією із низки здібностей [Bar-On, 2006: p. 18]. Відповідно до цієї моделі, емоційно-соціальний інтелект – це перетин взаємозв'язків з емоційними та соціальними компетенціями, навичками та посередниками, які визначають, наскільки ефективно ми розуміємо, виражаємо себе, розуміємо інших і взаємодіємо з ними.

Упродовж останніх двох десятиліть дослідження щастя стали предметною темою позитивної психології. Найбільший вплив на розвиток позитивної психології зробив американський дослідник М. Селігман. Він є засновником позитивної психології як академічної галузі, засадничі моменти якої він виклав у своїй доповіді на засіданні Американської психологічної асоціації в 1998 році. У своєму виступі М. Селігман підкреслив, що впродовж півсторіччя психологія займалася вивченням і лікуванням усіх можливих патологій. Однак вона не звертала уваги на позитивні сторони життя людини: здатність до творчості, надію, наполегливість у досягненні своїх цілей тощо. М. Селігман запропонував три основні напрямки для майбутніх досліджень: позитивні емоції та суб'єктивне відчуття щастя (наприклад, насолода, задоволення життям, почуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, упевненість у собі, наповненість енергією, «життєва сила»); позитивні риси характеру людини (мудрість, любов, духовність, сумлінність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія тощо); соціальні структури, що сприяють щастю та розвиткові людей (демократія, здорова

сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти).

PERMA М. Селігмана є одним із найбільш структурованих уявлень про щастя. Цей позитивістський конструкт вміщує п'ять складових: позитивні емоції (positive emotion), взаємодію (engagement), відносини (relationships), сенс (meaning) та досягнення (achievement) [Seligman, 2002: p. 145]. М. Селігман вважає, що ці п'ять складових можуть допомогти людям досягти у житті самореалізації, щастя і сенсу. Ця модель також може бути застосована для організації побудови програм, щоб допомогти людям розробити нові пізнавальні та емоційні інструменти. Цей позитивний погляд на життя може допомогти у розбудові стосунків, надихати особу на працю, щоб бути більш творчою й зреалізувати більше шансів. Такий погляд на життя нівелює розвиток депресії, а концентрація на високих і позитивних аспектах життя надихає людину. Першим елементом моделі є позитивні емоції. Цей елемент моделі є одним з найбільш очевидних у відчутті щастя. Це не лише концентрація на позитивних емоціях, а й уміння бути оптимістичним і дивитися на минуле, теперішнє та майбутнє в позитивному ракурсі. Серед позитивних емоцій важливу роль відіграє задоволення базових психофізіологічних потреб (наприклад, спраги, голоду, сну тощо), а також низки соціопсихологічних потреб (затишку, безпеки, релаксу тощо).

Наступним вагомим складником згідно концепції PERMA соціального психолога М. Селігмана є взаємодія. Участь у спільних діях, діяльності, заходах є важливим, щоб зростати й розвивати особисте щастя. Одним із найважливіших чинників, що сприяє формуванню дружньої взаємодії є територіальна близькість людей. Соціологам відомо, що більшість людей знаходять свою «другу половину» серед сусідів, колег або однокласників. Вірогідність того, що дві людини потоваришують, якщо живуть по сусідству, або в одній кімнаті гуртожитку, є вельми великою. Чинник взаємодії на «спільній території» вивчався соціальними психологами. Насправді вирішальне значення має не стільки територіальна близькість, скільки «функціональна дистанція». Вона визначається кількістю трансакцій між людьми. Люди часто знаходять друзів серед тих, хто користується тим самим транспортним маршрутом, тією самою парковою стежкою, бібліотекою, комп'ютерною залом тощо. Закордонні психологи (Р. Зайонц) довели, що територіальна близькість частіше породжує дружбу і симпатію, любов, переживання щастя, ніж ненависть [Гапон, 2008: с. 202].

Наступним складником концепції PERMA М. Селігмана є відносини (соціальні зв'язки виявилися надзвичайно надійним показником щастя). Психологи вивчали ситуації (в школі, на роботі, вдома), коли остракізм (неприйняття або ігнорування оточуючими) позбавляє людей можливості реалізувати свою потребу в причетності. Люди (особливо жінки) реагують на остракізм поганим настроєм, нервозністю, спробами

відновити стосунки або остаточним їхнім розривом. К. Вільямс зауважив, що навіть «кібер-остракізм» (коли адресат не отримує відповіді на свій електронний лист) переживається неоднозначно [Williams, 2001: p. 58]. Дослідники (К. Вільямс) провели експеримент, в якому взяли участь близько півтора тисячі осіб з півсотні країн. Учасники експерименту трійками грали в Інтернеті у гру (кидання диску, що «літає»). У тих учасників з трійки, яких ігнорували під час гри, виразно погіршувався настрій. Встановлено також, що остракізм був джерелом стресу навіть тоді, коли група з 5 осіб домовлялася про те, що з кожним із них по черзі інші четверо не розмовлятимуть упродовж одного дня. Ця імітація остракізму заважала роботі, перешкоджала нормальним соціальним контактам і викликала тимчасове хвилювання, нервозність учасників [Williams, 2001: p. 59].

Територіальна близькість дає змогу людям знаходити один в одному те, що їх споріднює, виявивши спільні інтереси, погляди, заняття. Але набагато важливішою є антиципація – сподівання того, що потенційні суб'єкти взаємодії виявляться хорошими людьми, з якими складуться хороші взаємини. Канадська дослідниця Гелен Бершайд здійснила низку експериментів, щоб пояснити феномен антиципації взаємодії [Berscheid, 2005: p. 123]. Згідно з її даними, вже саме очікування позитивних подій, передбачення зустрічі підсилює симпатію. Цей феномен антиципації взаємодії має адаптивну функцію. Очікування приємних емоцій, а саме того, що хтось виявиться приємною і доброзичливою людиною, підвищує вірогідність того, що між людьми справді складуться хороші взаємини. Люди приречені підтримувати стосунки з іншими: сусідами по гуртожитку, близькими та далекими родичами, педагогами, товаришами по навчанню, колегами тощо. Симпатія до цих людей – правильний шлях до встановлення кращих стосунків з ними, а значить, до щасливішого та повновартісного життя [Гапон, 2008: с. 32]. Психологи довели важливість для людини *афіліативних стосунків*, або стосунків причетності. Наявність тісних, перевірених часом взаємостосунків підвищує життєздатність, почуття щастя. Довірливі, теплі взаємини корелюють з емоційним благополуччям. Ці стосунки можуть охоплювати як знайомих, так і незнайомих осіб та виявлятися у позитивних висловлюваннях, дружньому виразі обличчя, тривалості контакту очима, жестикуляції тощо.

Четвертим компонентом концепції PERMA М. Селігмана є особистий сенс. Щастя і самореалізація наступає тоді, коли особа віднаходить сенс свого життя у суспільстві. Сенс життя, згідно з положенням позитивної психології є відповіддю на запитання: що я можу позитивного зробити для людства? П'ятим компонентом концепції PERMA М. Селігмана є досягнення, реалізація вагомих цілей. Головним інструментом досягнення успіху виступає високий рівень позитивного мислення, який містить у собі адекватну самооцінку, вміння пробачати невдачі, послідовність у досягненні життєвих цілей.

Е. Дінер, найбільш відомий дослідник у царині суб'єктивного благополуччя зізнався, що запропонував термін «суб'єктивне психологічне благополуччя» лише тому, що поняття «щастя» не зовсім сприймалося як поняття академічної психології, а його змістове наповнення було доволі нечітке та різнопланове [Diener, 1999: p. 214]. Звісно, «психологічне благополуччя» є поняттям «ширшим», вміщує у себе фізичне, психічне здоров'я, а не лишень емоційне благополуччя. Відтак «психологічне благополуччя» є більш цілісною теоретичною конструкцією, ніж «щастя».

Впадає у вічі дослідницька налаштованість «позитивних психологів» до розбиття феномена щастя на складові. Щастя, благополуччя, мудрість, евдемонія та багато інших феноменів розкладаються на більш прості, більш зрозумілі, «деталі» – риси, стани тощо, які легше емпірично досліджувати.

Існує проблема ціннісних орієнтирів у теорії позитивної психології. Наприклад, якою є цінність суб'єктивного благополуччя, або суб'єктивного добробуту (конструкт, запропонований Е. Дінером). Суб'єктивне благополуччя тут прирівнюється до щастя, містить задоволення життям (когнітивний аспект) та афект (емоційний аспект). Оскільки позитивний вплив часто трактується як результат, а не предиктор щасливого життя, потенційні переваги позитивного впливу треба постійно перевіряти. Тут відкривається розмаїття нових питань для дослідження переваг методу позитивної психології. Наприклад, які типи успіхів людини найбільше посилюються позитивним впливом? Чи можна укласти довгострокову універсальну програму посилення та віднайдення почуття щастя, не зауважуючи етичні аспекти взаємин особи зі світом? Відтак актуальним залишається проблема цінностей в процесі психологічної допомоги людям, що почуваються нещасливими. З одного боку, в деяких ситуаціях позитивний вплив – це не просто робота із внутрішньопсихологічними конфліктами, а й формування просоціальної поведінки (доброта, допомога, емпатія, альтруїзм, милосердя тощо). З іншого боку, щасливі люди можуть використовувати свою творчість, впевненість у собі, здатність до переговорів та комунікабельність для досягнення цілей, які шкідливі для соціальності, для суспільства. Наприклад, щасливий член мафії може бути більш ефективним, ніж нещасливий, і щасливий аферист може бути більше успішним, коли не є покараним. Відтак успіх повинен бути визначеним з погляду культурного та поведінкового контексту. Крім того, особисті риси: інтелект, наполегливість, сумлінність і соціальна критика можуть бути небажаними для певних соціальних груп (формальних, неформальних), у яких перебуває людина. Психологи з'ясували, що щасливі люди міркують про умови в суспільстві доволі поблажливо, вони задоволені життям і суспільством [Lyubomirsky, King, Diener, 2005: p. 847]. Чимала кількість таких «щасливих» людей можуть сприяти соціальній пасивності, застійним явищам у соціальному житті та політиці. Разом з тим, риси щасливих

людей: оптимізм, енергія, соціальна зацікавленість, оригінальність, альтруїзм, симпатія, продуктивність, добробут можуть допомогти їм покращити умови власного життя та інших.

Висновки. Отже, «позитивний» акцент позитивної психології – використання сили позитивного мислення та емоцій. Теоретики та практики даного напрямку застосовують свій науковий метод для вивчення та визначення позитивного розвитку людського потенціалу, щастя. Останнє досягається завдяки реалізації особою зазначених складових (позитивні емоції, взаємодія, стосунки, сенс та досягнення), що сприяють якісному й повноцінному духовному життю особи як соціальної істоти. Тема просоціальності щасливих людей є актуальною освітньо-виховною проблемою. Щасливі люди, зазвичай, більше задоволені життям й досягають успіху, ніж нещасливі. Однак соціальна поведінка щасливих людей може бути проблемною, якщо вона не відповідає засадам просоціальності. Відтак у будь-якій розвивальній позитивістській практичній програмі має бути взаємодія етичних пізнавальних суджень та методик позитивної психотерапії, власне це становить область дослідження для майбутнього.

Необхідно повернутися до напрацювань українських психологів з теми цінностей, просоціальної поведінки та мотивації й переосмислити цей досвід для побудови програми психологічної допомоги. Основою такої програми для здійснення психологічної допомоги виступають напрацювання позитивної психології щодо ролі та значення позитивних аспектів людського життя (щастя, благополуччя). Ці напрацювання можуть бути доповнені вітчизняними емпіричними здобутками психологів та успішно застосовуватися у діяльності психологічних служб, зокрема у сфері освіти.

ЛІТЕРАТУРА

- Гапон, 2008* – Гапон Н. Соціальна психологія : навч. посіб. / Надія Гапон. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 366 с.
- Bar-On, 2006* – Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // *Psicothema*, 2006. – № 18. – P. 13-25.
- Berscheid, 2005* –Berscheid E. *Thepsychologyofinterpersonalrelationships* / E. Berscheid & P. C. Regan.–New York : Prentice-Hall, 2005. – 243 p.
- Deci, 2008* – Deci E. L. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health / E. L. Deci, R.M. Ryan // *Canadian Psychology*. – 2008.– Т. 49. – P. 182-185.
- Diener, 1999* –Diener E. Personality and subjective well-being / D. Kahneman, E. Diener and N. Schwartz (eds.) // *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* – New York: Russell Sage. – P. 213-229.
- Lyubomirsky, 2005* – Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? / S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 2005. – № 131. – P. 803-855.
- Seligman, 2004* – Seligman M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*/ M. Seligman. – New York:Free Press, 2004.
- Williams,2001* –Williams K. D. *Ostracism: The power of silence* / K. D. Williams. – New York : Guilford Publications. – 345 p.

- Hapon, 2008 – Hapon N. Social psychology: textbook / Nadiya Hapon. – Lviv: Publishing Center Ivan Franko National University of Lviv, 2008. – 366 p.
- Bar-On, 2006 – Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // *Psicothema*, 2006. – № 18. – P. 13-25.
- Berscheid, 2005 – Berscheid E. The psychology of interpersonal relationships / E. Berscheid & P. C. Regan.–NewYork : Prentice-Hall, 2005. – 243 p.
- Deci, 2008 – Deci E. L. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health / E .L. Deci, R. M. Ryan // *Canadian Psychology*. – 2008.– Т. 49. – P. 182-185.
- Diener, 1999 – Diener E. Personality and subjective well-being / D. Kahneman, E. Diener and N. Schwartz (eds.) // *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* – New York : Russell Sage. – P. 213-229.
- Lyubomirsky, 2005 – Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? / S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 2005. – № 131. – P. 803-855.
- Seligman, 2004 – Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment/ M. Seligman.–New York: Free Press, 2004
- Williams, 2001 – Williams K. D. Ostracism: The power of silence / K. D. Williams. – New York : Guilford Publications. – 345 p.

УДК 159.925

Ярослава Василькевич

КОГНІТИВНІ СТИЛІ ЯК КОНАТИВНИЙ АСПЕКТ КРЕАТИВНОСТІ: ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

У статті подано теоретичний аналіз проблеми когнітивних стилів як конативного аспекту креативності. Емпірично досліджено взаємозв'язок креативності зі стильовими особливостями пізнавальних процесів, а також особливості прояву вербальної і невербальної креативності, когнітивних стилів «полезалежність-полenezалежність» та «імпульсивність-рефлексивність» у студентів з різним рівнем інтелекту. У виділених підгрупах з різним рівнем креативності виявлено: значущі відмінності за показниками когнітивного стилю полезалежність-полenezалежність та незначущі відмінності у характеристиках когнітивного темпу. Проте в підгрупі з низькою креативністю виявлено значно більше студентів із вираженою імпульсивністю та значно менше з вираженою рефлексивністю у порівнянні з підгрупою з високою креативністю. Визначено, що підвищення рівня інтелекту сприятливо позначається на креативності, проте, починаючи з певного рівня (IQ > 120), подальший механізм розвитку креативності характеризується зростаючим впливом мотиваційних і особистісних компонентів, зокрема спрямованістю особистості, що лежить в основі стилів пізнавального контролю.

Ключові слова: вербальна та невербальна креативність, інтелект, когнітивні стилі, полезалежність-полenezалежність, імпульсивність-рефлексивність.

В статье представлен теоретический анализ проблемы когнитивных стилей как конативного аспекта креативности. Эмпирически исследована взаимосвязь креативности со стильовыми особенностями познавательных процессов, а также особенности проявления вербальной и невербальной креативности, когнитивных стилей "полезависимость-полenezависимость" и "импульсивность-рефлексивность" у студентов с разным уровнем интеллекта. В выделенных подгруппах с разным уровнем креативности выявлено: значимые различия по показателям когнитивного стиля полезависимость-полenezависимость и незначимые различия в характеристиках когнитивного темпа. Однако в подгруппе с низкой креативностью выявлено значительно больше студентов с выраженной импульсивностью и значительно меньше с выраженной рефлексивностью по сравнению с подгруппой с высокой