



УДК 159.9.07

## ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА З КАТЕГОРІЄЮ «ЩАСТЯ»

Дворніченко Л.Л., к. філос. н.,  
доцент кафедри психології

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*

Стаття присвячена дослідженню можливостей роботи психолога-консультанта з темою щастя. Розглянуто історичні підходи до вивчення категорії «щастя» й визначено основні напрями сучасних досліджень щастя в психологічній науці. Розкрито можливості методу позитивної психології Н. Пезешкіана в роботі психолога-консультанта з темою щастя.

**Ключові слова:** щастя, задоволення, гедонізм, евдемонізм, позитивна психологія, балансна модель.

Статья посвящена исследованию возможностей работы психолога-консультанта с темой счастья. Рассмотрены исторические подходы к изучению категории «счастье» в психологической науке. Определены основные направления современных исследований счастья в психологической науке. Раскрыты возможности метода позитивной психологии Н. Пезешкиана в работе психолога-консультанта с темой счастья.

**Ключевые слова:** счастье, удовольствие, гедонизм, евдемонизм, позитивная психология, балансная модель.

Dvornichenko L.L. PRACTICAL ASPECTS OF WORK OF PSYCHOLOGIST-CONSULTANT WITH CATEGORY OF "HAPPINESS"

The article is devoted to investigation of possibilities psychologist-consultant's work with the theme of happiness. The historical approach to the study of happiness and its categories has been viewed, key areas of current research of happiness in psychological science have been identified. Separately, in the article the possibilities of positive psychotherapy by N. Pezeshkian in work of the psychologist-consultant to the theme of happiness have been identified.

**Key words:** happiness, pleasure, hedonism, eudemonism, positive psychotherapy, balanced model.

**Постановка проблеми.** Проблема пошуку щастя й сенсу життя притаманна будь-якому етапу суспільного розвитку людства, однак сьогодні вона набула надзвичайної актуальності. Драматичний характер подій, що відбуваються в Україні, наявність не тільки економічної, а й духовної кризи не можуть не вплинути на відчуття стурбованості, тривоги, страху за майбутнє в пересічного громадянина. Сучасна криза не тільки складна своєю багатоаспектністю, а й має характер постійного поглиблення та занурення. Крім того, досі на пострадянському просторі існує загроза втрати «духовної безпеки», ціннісних і культурологічних потенцій.

Розгортання суспільства споживання мало наслідком для більшості людей не тільки відчуття економічної нестабільності, а й занепад моральних сил, внутрішню жорстокість, безвихідність, що призводить до майже зникання таких національних рис характеру, як гостинність, толерантність, уміння вибачати, чуйність, співчуття, жалість.

Тож настав час «відновити рівновагу» і звернути увагу на те, що життя дається один раз і відповідальність за якість проживаючого часу лежить виключно на самій особистості.

Завдання психологів – допомогти їй у цьому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження проблематики щастя має давню, тривалу історію. Однак до психотерапевтичного повороту в психологічній науці майже не порушувалося питання розробки технологій допомоги. Поглиблене розуміння контекстів щастя підготовлено працями класиків психології: З. Фрейда, Б. Скінера, А. Маслоу, М. Селігмана. Велике значення мають роботи практиків-психотерапевтів: Ж. Ледлофф та Н. Пезешкіана. Поява роботи М. Аргайла окреслює широке коло досліджень, пов'язаних із впливом стосунків на «позитивний душевний настрій», розкриває взаємозв'язок щастя та психічного й фізичного здоров'я, вплив роботи, зайнятості й дозвілля, соціального статусу, грошей та освіти.

**Постановка завдання.** Мета статті – розкрити можливості роботи психолога консультанта з категорією щастя. Отже, вважаємо за необхідне розглянути і проаналізувати наявні дефініції щастя, наукові теорії та можливості надання консультативної допомоги.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поняття «щастя», як і велика кіль-

кість інших психологічних категорій, спершу вивчалось у рамках філософії і розвинулось у таких філософських течіях, як гедонізм та евдемонізм. Для розкриття теми роботи зупинимось на розгляді цих напрямів.

Гедонізм – напрям у філософії та етиці, що розглядає чуттєву радість, задоволення, насолоду життям як головний мотив, мету моральної діяльності. Прагнення до насолоди вважається найвищим благом і критерієм людської поведінки як рушійної сили розвитку. Гедонізм виправдовує з етичного погляду такий спосіб життя і таке розуміння щастя, але при цьому зазначає, що насолода має врівноважуватися мудрістю й поміркованістю, щоб не завдати нещастя іншим [12, с. 83].

Евдемонізм – античний принцип життєрозуміння, пізніше в етиці – принцип тлумачення й обґрунтування моралі, відповідно до якого щастя є вищою метою людського життя. Незважаючи на те що евдемонізм виник одночасно з гедонізмом, вони в певному сенсі протистояли один одному. Щастя є не просто довготривале й гармонічне задоволення (Аристотель), а й результат подолання чуттєвих задовольень шляхом самообмежень, тренувань, відмови від благ і привабливості навколишнього світу і свобода від зовнішньої необхідності. Це розуміння тотожне справжній чесноті [12, с. 552].

Отже, почавши розвиватися в давній Греції, філософські ідеї гедонізму й евдемонізму визначили два основні напрями розвитку дослідження щастя в психологічній науці. Так, ідеї гедонізму отримали розвиток у психоаналізі та біхевіоризмі. Розробляючи структуру особистості, З. Фрейд детально описує несвідому мотивацію і принцип задоволення як орієнтацію, що потребує негайної реалізації всіх бажань і потреб, незважаючи на вимоги чи обмеження дійсності. Учений довів, що задоволення, будучи вихідним, не може бути універсальним принципом поведінки людини. Щодо біхевіоризму, то, вибудовуючи теорію, Б. Скінер підкреслював значення позитивного підкріплення як можливості отримувати задоволення, що сприяло підвищенню ймовірності повторення бажаної поведінки [13].

У свою чергу, ідеї евдемонізму (формування всезагального щастя й можливості отримувати свободу через подолання залежності від зовнішнього світу та самосвідомості) відображено в психологічних теоріях Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса, а також у засновника позитивної психології М. Селігмана. На них ми зупинимось нижче.

На перший погляд робота з категорією щастя не є предметом першої необхідності в консультативній діяльності. Найбільш типовою причиною звернення клієнтів до психолога-консультанта є бажання чи потреба вирішити ту чи іншу проблему. Як пов'язані між собою категорії проблеми і щастя. Розглянемо їх.

Категорія «психологічна проблема» – одна з найважливіших у філософії та методології практичної психології, вона визначається як «стан невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності індивіда, між його намірами, мотивами, уявленнями й цілями поведінки та об'єктивними й суб'єктивними умовами її реалізації; як суперечність між очікуваними та реальними результатами дій людини» [7, с. 59]. Отже, психологічна проблема – це стан невизначеності. А наскільки визначеним і зрозумілим є поняття щастя?

Зазначимо, що в роботі психолога-консультанта дуже важливою є можливість об'єктивного визначення цього поняття. Саме точність визначення теми консультативної роботи є одним із елементів якості взаєморозуміння між консультантом і клієнтом. Перше, що варто оговорити, це його багатозначність.

Зокрема, польський дослідник В. Таркевич, зробивши ґрунтовний аналіз дефініцій, зазначає, що існує щонайменше чотири різні поняття щастя, які посідають важливе місце в понятійному інвентарі людства [10]. Так, у повсякденному житті найчастіше розуміють щастя як виключно сприятливі події, які відбуваються будь із ким. У цьому першому – об'єктивному – значенні «щастя» є ні що інше як везіння [10, с. 30]. Отже, мова йде про вдалий збіг обставин, про щасливу долю, щасливий випадок, фортуна, удачу. У другому загальноприйнятому – суб'єктивному – значенні під щастям розуміють приємні переживання, тобто стан інтенсивної радості або насолоди [10, с. 31]. Тут, порівняно з першим визначенням, мова йде саме про те, що переживає людина, і в цьому випадку не є важливим, які зовнішні умови породили це переживання. Таке поняття щастя найчастіше використовують у психологічному значенні. Варто зазначити, що стан інтенсивної радості за своєю природою є явищем швидкоплинним, тому в такому розумінні воно може бути не метою, а тільки засобом.

«Щастя» як явище більш постійне почали розуміти й досліджувати філософи. І таке поняття щастя розкриває його як одне з вищих благ, якщо не найвище благо, якого може досягти людина. Тому



третє поняття щастя, як зазначає В. Татаркевич, показує його філософське значення. Щастя є чимось постійним, принаймні відносно постійним. Щастя як володіння благами. Так, починаючи з Аристотеля, щастя розуміють як «приємне життя й життя в достатку», «стан досконалості, досягнутий поєднанням усіх благ» [10, с. 33]. Однак і сьогодні використовують аналогічні поняття: «Щасливою є не тільки та людина, яка володіє вищими благами, а й та, в житті якої добро переважає над злом, хто має ті блага, до яких прагне і яким уміє радіти, щасливим є той, хто має позитивний баланс життя» [10, с. 34].

Щодо останнього розуміння поняття щастя, то його визначають як задоволеність життям загалом. В. Татаркевич так охарактеризував це явище: «Уявлення про щастя як задоволеність життя нікому не чуже, але воно не визначено: звичайна людина знає його, але не може ясно сформулювати» [10, с. 35]. І як приклад хочеться навести слова вісімдесятирічного Й. Гете, який писав, що він щасливий і хотів би прожити своє життя вдруге [10, с. 35]. Саме це розуміння щастя посіло в сучасній філософії місце евідемонії. Критерієм такого щастя є задоволеність життям, а не володіння благами.

Отже, у визначенні поняття щастя можна означити чотири типові характеристики, а саме: наявність щасливої долі, пізнання й відчуття сильної радості, володіння найвищими благами чи позитивним балансом життя, задоволеність життям загалом.

Саме ототожнення понять «щастя» й «задоволеність» ми знаходимо у Великому психологічному словнику: «Задоволеність – це суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя й діяльності, життя загалом, стосунків із людьми, самих людей, у тому числі й самого себе. Високий рівень задоволеності життям уважають щастям» [2, с. 677].

Проаналізувавши визначення поняття «психологічна проблема» та багаторівневість поняття «щастя», ми хочемо поставити питання: «Чи не приховано за запитом у вирішенні проблеми, тобто позбавлення стану невизначеності, бажання отримати щастя в усій складності його розуміння?»

Історія експериментальних досліджень щастя є нетривалою, виникла порівняно нещодавно. У радянській психології людина – будівник комунізму – апріорі вважалась щасливою, американські дослідження щастя й задоволеності стали організовуватись у 1960-і роки.

У психології щастя помітну роль відіграє концепція А. Маслоу. Учений запропону-

вав універсальну ієрархічну модель мотивації, виділивши п'ять рівнів потреб, які він уважав уродженими та універсальними для всіх людей. Це такі рівні, як рівень фізіологічних потреб, потреби в безпеці, потреби в любові, прихильності й належності до певної соціальної групи, потреби в повазі та визнанні, найвищий рівень – потреба в самоактуалізації, тобто потреба в реалізації своїх творчих потенцій. Ця система подає ієрархію людських прагнень, а їх задоволеність – уявлення про щастя, відповідно [13].

Значний вклад у розуміння поняття щастя внесла американський психотерапевт Ж. Ледлофф. Проаналізувавши досвід життя племені екуана, вчена описала концепцію розвитку щасливої людини. Вона стверджує, що щастя – природній стан кожної людини. Зміни, які привносить цивілізація, прогрес, призводять до нерозуміння власних потреб. Дослідниця підкреслює велике значення інстинктивних знань для формування щасливої людини, а сучасна наука дробить їх на шматочки, препарує за допомогою «хитрих теорій». Але такі знання мають сенс тільки в нерозривній цілісності. «Ми все рідше довіряємо вродженому вмінню відчувати, що для нас краще за все, і, приймаючи рішення, опираємось на інтелект, який ніколи особливо не розумівся на наших істинних потребах» [4, с. 31]. Ж. Ледлофф, розкриваючи потенціал щасливої людини, підкреслює почуття власної правильності, з яким людина народжується. «Почуття правильності себе – це єдине почуття людини відносно себе, на основі якого індивід може побудувати своє щасливе існування». І далі: «... без почуття правильності себе людина не може визначити, скільки їй треба комфорту, безпеки, допомоги, спілкування, дружби, задоволення, радості. Людина без цього відчуття вважає, що щастя там, де нас немає» [4, с. 46]. Навіть найбільш глибоке відчуття власного занепаду має вроджене знання власної істинної цінності. Упевненість у власній нікчемності виникає через накопичення неправдивого досвіду, який у дитячому віці не може бути поставлений під сумнів. Тож психотерапевтична робота дає можливість відстежити страхи до самого початку й усвідомити, що в їх основі знаходяться події, які можуть лякати тільки дитину.

Позитивна психологія (Мартін Селігман) особливу увагу приділяє «особистісним чеснотам» і «силі характеру» як ресурсам пристосування до світу й оволодіння ним. Саме позитивні особистісні новоутворення дають змогу витримати напруження



справжнього людського, продуктивного існування та будувати власне щастя. Мартін Селігман зробив спробу створити формулу щастя, яка складається з трьох компонентів: індивідуального діапазону (генетично зумовленого рівня щастя, який залишається відносно стабільним протягом тривалого часу); зовнішніх обставин життя (сім'я, діти, релігія, повсякденна діяльність); вольового контролю (тобто свідомих, навмисних дій, що вимагають зусиль, які людина може вибрати для себе) [8, с. 69].

Подальший аналіз можливостей роботи з категорією «щастя» спирається на метод позитивної психології і психотерапії Н. Пезешкіана. Для аналізу формули щастя в позитивній психології треба звернутися до балансної моделі Н. Пезешкіана. Розглядаючи людину в просторі та часі її реального життя, вчений визначає чотири форми переробки конфліктів, що пов'язані з чотирма якостями життя людини. Отже, про щасливу особистість можна говорити тоді, коли людина відчуває задоволення в чотирьох сферах життя: тілесно-фізичній, фінансово-діловій, емоційно-комунікативній і ціннісно-смісловій (див. рис. 1).



**Рис. 1. Балансна модель Н. Пезешкіана. Чотири сфери дослідження щастя**

Відчуття людиною щастя не настає відразу, це тривалий процес. Він може затримуватись в одній сфері й легко виявляється в іншій.

Розглянемо критерії формування та вияву щастя в кожній зі сфер активності особистості.

У роботі з темою щастя по кожній сфері можна виділити три рівні. Перший рівень – актуальний, на якому відбувається дослідження обізнаності клієнта зі значенням кожної сфери в структурі щастя власного життя. А також аналіз макро- й мікроподій, які він уважає щасливими чи вдалими, або тих, що давали радість, принесли задоволення.

Другий рівень – змістовий, на цьому рівні роботи проводиться змістовий аналіз впливу різних сфер на відчуття задоволення життям. За допомогою диференційно-аналітич-

ного опитувальника (ДАО) досліджуються ті здібності, які задіяні у внутрішньому конфлікті, а також ті, які можуть слугувати підґрунтям різних аспектів щастя (удачі, відчуття радості, приносити блага та задоволення життям), тобто ресурсами.

Третій рівень – базовий, найбільш глибокий рівень роботи. На ньому аналізуються сімейні сценарії, нереалізовані дитячі потреби, базові емоційні установки «Я»-«Ти»-«Ми»-«Прами», вивчаються базові ресурси.

Щодо тілесно-фізичної сфери, то це одна з тих сфер, де задоволеність і радість можуть виявлятися як ситуативне. Наприклад, задоволеність від гарної фізичної форми чи смачної їжі. Як зазначає Т. Титаренко, «людина – істота тілесна, і саме тіло є джерелом насолоди й болю, радості і страждання», тобто щастя й нещастя [11, с. 193]. Однак саме ця сфера може слугувати зоною переробки конфліктів і уходу в психосоматичні захворювання, наявність яких є індикатором задоволеності людини власним життям загалом. Дуже влучно характеризує ці стани Т. Титаренко: «Нам легше розповісти про болісний головний біль, хронічні безсонні нічні страхи, які супроводжують серцеві напади, ніж відверто зізнатися навіть близькій людині, що душа болить через безглуздя й порожнечу нашого щоденного існування» [11, с. 193]. Отже, вияви фізично-тілесної сфери можуть бути глибоко пов'язані з виявами інших сфер балансної моделі.

Робота психолога в тілесно-фізичній сфері спрямована на усвідомлення клієнтом власної відповідальності за турботу про тіло, організацію здорового способу життя й самостійний вибір стилю життя. У здоровій особистості ці процеси повинні бути сформовані до кінця юнацького віку.

У фінансово-діловій сфері ми стикаємося з усією багатоаспектністю визначення поняття щастя. Праця як щастя, тому що отримує зарплатню й задовольняє свої потреби. Праця як щастя, тому що є можливість професійного зростання та розкриття власних здібностей, і праця як щастя, тому що відчуваю задоволеність і радість від продуктів своєї діяльності. Крім того, відчуття щастя в зазначеній сфері багато в чому залежить від переконань особистості щодо грошей, їх кількості, вміння ними розпоряджатися та їх заробляти, а також обраного способу заробітку грошей.

Щодо роботи психолога у фінансово-діловій сфері, то тут варто зазначити про важливу діяльність глибинного рівня – це профорієнтація для підлітків, юнаків і молоді та усвідомлення «сродності» праці для всіх вікових категорій. Для ілюстрації значення цього питання в діяльності практичного психолога



хотілось би нагадати притчу про чоловіків, які носили каміння на гору: один тягав каміння, інший заробляв гроші для родини й останній, який відчував себе найщасливішим, будував храм. Отже, професійна діяльність наповнена смыслом, робить людину щасливою протягом майже всього життя.

Важливим також є ставлення до праці загалом. Варто нагадати відоме прислів'я, згідно з яким «тому, хто займається улюбленою справою, не доведеться працювати взагалі», мається на увазі, що такий труд є задоволенням, тобто щастям. На думку Г. Сковороди, «сродна» праця є легководійсною та дарує людині душевний спокій і самовдосконалення. Навпаки, праця без природного споріднення для неї є нещастям. Ідеї Г. Сковороди співзвучні поглядам багатьох європейських мислителів. Працю за покликанням називають самореалізацією, самоактуалізацією, самоздійсненням, самотрансценденцією. Так, наприклад, К. Ясперс пов'язує самореалізацію зі «справою», яку людина виконує. А. Маслоу вважає, що самоактуалізація виявляє себе «через захоплення роботою, що є значущою».

Щодо емоційно-комунікативної сфери, то предметом дослідження в ній на актуальному рівні стає кількість зустрічей і якість стосунків, наявність знань, умінь і навичок зав'язувати, підтримувати й завершувати стосунки. На змістовому рівні аналізуються здібності людини будувати довготривалі, близькі стосунки, які забезпечують не тільки відчуття щастя, а й психічне здоров'я. Так, Д. Майерс зазначає, що 60% людей, які мають п'ять або більше близьких друзів, відчувають себе дуже щасливими [5, с. 535]. Теоретичне підтвердження ми знаходимо в роботах А. Маслоу (потреби належності, причетності, любові) та Е. Еріксона (етап ранньої зрілості: інтимність-ізоляція). Щодо базового рівня роботи у сфері контактів, то він пов'язаний з аналізом дитячого досвіду спілкування. Варто пам'ятати, що в кожній людині є дитяча частина, яка несвідомо прагне задовольнити свої нереалізовані дитячі потреби саме в стосунках із партером чи іншими близькими людьми. Це рівень психотерапевтичного консультування або роботи сімейного психолога.

Аналіз ціннісно-сислової сфери свідчить, що вибудовування власного життєвого світу, створеного з подій, які наповнюють життя відчуттям найвищої радості, можливостями отримувати та збалансовувати блага, а також явищами, що надають відчуття задоволеності життям загалом, подібне смыслу історії в житті людства. К. Ясперс зазначає: «У відриві від історичних зв'язків ... діє тенденція розкласти людину на корот-

кі перспективи сьогодення. Долю людина знаходить тільки за допомогою зв'язків, які стають для неї власними. Вони тримають її існування в єдності... Тоді спогади відкривають перед нею свою незабутню основу, а майбутнє – простір, із надр якого виростає вимога відповідальності за її нинішні дії. Життя стає невизначеним у своїй цілісності» [14, с. 403]. Отже, розуміння смыслу подій і явищ власного життя дає можливість відчувати його цілісність, що є необхідною умовою задоволеності життям загалом.

**Висновки з проведеного дослідження.** Спираючись на те, що метод позитивної психології та психотерапії Н. Пезешкіана є методом самопомоги, можна припустити, що, засвоївши основні кроки роботи з балансною моделлю власного життя, людина матиме можливість надавати собі першу допомогу, аналізуючи події власного життя, усвідомлюючи складники власного щастя. Уважаємо, що перспективною буде розробка технологій роботи з категорією щастя на основі п'ятикрокової моделі консультування в методі позитивної психології.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб. : ПИТЕР, 2003. – 128 с.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расширенное. – М. : АСТ : АСТ Москва ; СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – С. 677.
3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. – М. : Изд-во института психологии РАН, 2013. – 268 с.
4. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности / Ж. Ледлофф. – 4-е изд., стер. – М. : Генезис, 2007. – 207 с.
5. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс ; пер. с англ. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 688 с.
6. Психология личности. Тексты / под. ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря // Абрахам Маслоу. – М. : МГУ, 1982. – С. 108–117.
7. Основы практической психологии / [В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 533 с.
8. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман ; пер. с англ. – М. : София, 2006. – 368 с.
9. Селигман М. В поисках счастья / М. Селигман ; пер. с англ. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с.
10. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаркевич ; пер. с польск. Л.В. Коноваловой. – М. : Прогресс, 1981. – 364 с.
11. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т.М. Титаренко. – К. : Людопринт Украина, 2009. – 277 с.
12. Философский словарь / под. ред. И.Т. Фролова. – 5-е изд. – М. : Политиздат, 1987. – 590 с.
13. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. с англ. – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 608 с.
14. Ясперс К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс ; пер. с нем. – М. : Политиздат, 1991. – 527 с.