

Щасття: де воно?

Володимир САЛАМАТОВ,
доктор наук з державного управління,
професор НАДУ при Президентіві України



Під час кроскультурного дослідження стосовно сприйняття щасття в 95 країнах, що проводилося з 1995 по 2005 рік, респондентів запитували, наскільки їм подобається їхнє життя, тобто «життя, яким вони живуть». Згідно з отриманими результатами Україна посіла 92 місце. Поряд з нею опинилися – Вірменія, Молдова, Зімбабве, Танзанія. Найщасливішими країнами виявились Данія, Швейцарія, Австрія, Ісландія, Фінляндія [3]. Із цими підсумками корелюють дані глобального дослідження ставлення людей до різних аспектів життя [2].

Так, восени 2009 року були отримані такі результати відповідей на запитання «Задоволені чи не задоволені ви станом справ у вашій країні?»:

	Україна	Литва	Чехія	США	Німеччина
Задоволені	7	7	28	30	48
Не задоволені	88	90	70	64	50
Не дали відповіді	4	3	1	7	2

Тобто в Україні абсолютну більшість людей не влаштує їхня життєва ситуація.

Ерік Баркер написав у блозі: «Коли мені було п'ять років, мама часто казала мені, що найважливішим у житті є щасття. У школі мене запитали, чим я хочу займатися, коли підросту? На що я відповів: щасттям. Мені пояснили, що я не зрозумів завдання. А я відповів на це, що вони не розуміють життя» [1].

Соціобіологічні дослідження показали, що ступінь переживання щасття значною мірою контролюється нашими генами. У той самий час інші дослідження у рамках позитивної психології переконливо довели, що кожен із нас може багато зробити для того, щоб бути щасливішим. Іншими словами, ви можете вибрати для себе – бути щасливим чи ні. Ви можете зловити метелика щасття і посадити його собі на плече. Як? З допомогою того, що просто спробуєте контролювати свої думки і дії, наслідуючи певну модель змін життя на краще [1]:

Подяка, подяка, подяка: розвивайте вдячність

Висловлення подяки за все добре, що у вас є, – найпотужніший імпульс активації щасття. Це робить вас щасливішими. Це поліпшує ваші стосунки. Це може зробити вас кращим. Це може зробити життя кращим для всіх, хто вас оточує.

Якомога частіше робіть те, що ви добре вмієте

З'ясуйте, що ви справді вмієте добре робити, і робіть це. Це обов'язково принесе радість. Саме тому голодні художники щасливі, коли працюють. Подумайте про найкращу можливу версію вашої особистості і рухайтесь у цьому напрямі.

Витрачайте стільки часу, скільки можливо, з людьми, які вам подобаються

Найщасливіші люди мають міцні соціальні зв'язки. Більш за все ми шкодуємо про те, що не проводили більше часу з людьми, яких любимо.

Гроші – це добре, але є багаті інших, іще кращих речей

Це не означає, що гроші не призводять до збільшення щасття. Але якщо ви хочете бути справді щасливою людиною, витратіть свій час і енергію на щось інше.

Гроші – це добре, але домінування бажання їх мати може погано вплинути на самопочуття. Любов до грошей може ускладнити шлях до щасття.

Віддавайте

Коли людина віддає, це робить її щасливішою, ніж коли вона отримує. Добровільні дії роблять нас щасливішими. Тобто вони є найбезкорисливішим способом бути егоїстом. Допомога людям у досягненні їхніх цілей приносить радість. Те, що ви робите добрі справи для інших сьогодні, може за дуже короткий час зробити вас щасливішим.

Смакуйте

Знайдіть час, аби насолоджуватися гарними речами. Які є найефективніші засоби смакування?

- Позитивні психічні подорожі в часі: щасливі спогади або очікування чогось.

- Присутність тут і тепер: не дозволяйте своєму розуму блукати і поринати в поточні проблеми.

- Насолода є одним із секретів щасливих людей. Зосередження уваги на обмеженому часі, який є у вас в цьому житті, – це гарний

спосіб нагадати вам, що важливо смакувати життя.

Намагайтеся

Як правило, замість того, аби робити те, що приносить радість, ми робимо те, що легко дається. Встановіть амбітні цілі та прагніть їх досягти. Обдумування того, що відбувається з вами стосовно вашої самооцінки, може розчавити вас. Краще дивитися на життя з огляду на зростання і навчання.

Перегляд телевізора, сидячи на дивані, не робить вас щасливим. Людина щасливіша, коли вона зайнята і, ймовірно, отримає більше задоволення на роботі, ніж удома. Набуття нових навичок спричиняє стрес у близькій перспективі й підвищує відчуття щасття у перспективі далекій.

Будьте оптимістичними, навіть до межі самообману

Оптимізм є ключовим чинником. Хоча песимізм і пом'якшує удар від поганих новин, він не вартий того.

Чи втрачаєте ви зв'язок із реальністю завдяки оптимізму? Може бути і так, але це добре – бути трохи ошуканим, оскільки:

- Люди з позитивними ілюзіями з приводу їхніх взаємовідносин більшою мірою задоволені, відчувають більше любові, довіри й мають менше проблем.

- Самовпевненість збільшує продуктивність і сприяє спільній роботі.

- Самообман сприяє зниженню стресу, автоматично підвищує самооцінку, толерантність до болю. Кожен із цих ефектів може підвищити мотивацію і продуктивність під час виконання конкурсних завдань.

Кохання пов'язується з легкою помилкою. Щасливі люди вважа-



ють, що їхній партнер кращий, ніж є насправді. Хтось, кого ви вважаєте Великою людиною, вважає те саме стосовно вас: це – одна з основних речей, які люди повинні шукати у шлюбному партнері.

Обмірковування щасливих думок, дружні обійми та посмішки сприймаються як ненаукові дурниці диваків, але всі вони працюють.

Основа – сон

Поспіть – це може очистити вас від негативних емоцій. Сон є життєво важливим, тому що ваш настрій з ранку впливає на ваш настрій протягом усього дня.

Висипайтесь. Не варто обмежувати себе у сні. Утома ускладнює відчуття щастя.

Частота виграє

Велика кількість невеликих добрих речей – це шлях до щастя. Краще часті невеликі приємні несподіванки, ніж рідкісні великі події. Об-

лиште думки про великі події, які могли б змусити вас відчувати глибину життя. Це дрібниці повсякденного життя, які створюють тривале відчуття щастя.

Уникайте найбільш поширених покань

Як відомо, на порозі смерті людина найчастіше каже собі:

– я мав би сміливість жити власним омріяним життям, а не тим, якого від мене очікували інші;

– шкода, що я не так багато працював;

– шкода, що я не мав сміливості висловити свої почуття;

– шкода, що я так мало спілкувався з моїми друзями;

– шкода, що я не дозволив/ла собі бути щасливішим/ою.

Є багато речей, які можна робити щодня, аби поліпшити життя.

Якщо вам подобається подана тут інформація, поділіться нею з дру-

зями і колегами. Ми заслуговуємо на те, аби бути щасливими! :)

Джерела

1. *Eric Barker. Happy Thoughts: Here are the things that are proven to make you happier, Internet: <http://www.bakadesuyo.com/2012/08/here-are-the-things-that-are-proven-to-make-y/>*

2. *The Pew Global Attitudes Project «Two decades after the Walls Fall. End of Communism Cheered but Now with More Reservation», Internet: <http://www.pewglobal.org/files/2009/11/Pew-Global-Attitudes-2009-Pulse-of-Europe-Report-Nov-2-1030am-NOT-EMBARGOED.pdf>*

3. *Veenhoven, R., Average happiness in 95 nations 1995-2005, World Database of Happiness, RankReport 2006-1d, Internet: worlddatabaseofhappiness.eur.nl*



Опитувальник «Будьте щасливими»¹

Запитання	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Як часто ви вербально докоряєте людям у тому, що вони роблять помилки?	3	2	1	0
2. Як часто ви ображаєтесь на ваших підлеглих чи співробітників за те, що вони не відповідають вашим очікуванням?	3	2	1	0
3. Як часто ви приймаєте на себе відповідальність за те, що справи йдуть не так, як треба?	3	2	1	0
4. Як часто ви докоряєте собі за те, що стан речей не такий, як хотілося б?	3	2	1	0
5. Як часто ви замислюєтесь над тим, як краще вчинити наступного разу?	3	2	1	0
6. Як часто ви вважаєте, що ставлення інших до вас залежить переважно від вашого одягу, авто, титулу або ваших досягнень?	3	2	1	0
7. Як часто ви вважаєте за краще поводитися природно, відповідно до ваших схильностей і звичок, навіть тоді, коли оточення впевнено очікує від вас зовсім іншої поведінки?	3	2	1	0
8. Як часто ви ретельно замислюєтесь про те, що вам потрібно, але нічого не робите для того, щоб бажане відбулося?	3	2	1	0
9. Коли ви напевне знаєте, що вам потрібно, як часто ви робите все можливе для того, щоб бажане сталося?	3	2	1	0
10. Як часто у бесіді ви перериваєте співрозмовника, оскільки вважаєте, що наперед знаєте, що він хоче сказати?	3	2	1	0
11. Як часто під час бесіди ви уважно слухаєте співрозмовника і ставите йому уточнювальні запитання, аби переконатися в розумінні того, що він каже?	3	2	1	0
12. Коли щось іде не так, як часто ви обвинувачуєте себе через невчасно або неправильно зроблене?	3	2	1	0
13. Коли щось іде не так, як часто ви намагаєтесь виправити ситуацію?	3	2	1	0
14. Коли ви виступаєте в ролі керівника, як часто намагаєтесь все контролювати?	3	2	1	0
15. Будучи керівником, як часто ви добираєте співробітників, які самі хочуть йти в тому самому напрямі, до тієї самої мети, куди й ви?	3	2	1	0
16. Як часто ви вголос чи мовчки критикуєте інших людей, зокрема і ваших співробітників?	3	2	1	0
17. Як часто ви спокійно сприймаєте інших, коли їхні дії або погляди відрізняються від ваших?	3	2	1	0
18. Як часто ви вважаєте, що багато чого досягли і вже все знаєте, все розумієте?	3	2	1	0
19. Коли з вами трапляється щось погане, як часто ви розглядаєте це як урок, як шанс чогось навчитися?	3	2	1	0
20. Коли хтось інший помиляється, як часто ви дивитесь на це як на можливість бути по-блажливим, аби пробачити і зрозуміти людину?	3	2	1	0
21. Коли щось викликає у вас страх, то як часто ви починаєте вагатися, очікуєте кращого випадку, вважаєте, що потрібно краще обміркувати, або більше прояснити ситуацію, або знайти додаткові альтернативи?	3	2	1	0
22. Як часто все чи майже все з того, що плануєте, про що мрієте, ви починаєте відразу реалізовувати того самого дня?	3	2	1	0

¹Версія опитувальника **Happy_VAS-JH_2013**. Розроблено В. Саламатовим на основі публікацій Джефа Хейдена: *Jeff Haden. Be Happier: 10 Things to Stop Doing Right Now.* – <http://www.inc.com/jeff-haden/how-to-be-happier-work-10-things-stop-doing.html?comid=89533>

В основі цього опитувальника полягає розуміння того, що щастя не є чимось додатковим до нашого життя. Присутність щастя, насамперед, залежить від нас самих, наших думок, відчуттів, дій, ставлення до сьогодення та оточення.

Для інтерпретації отриманих результатів зробіть таке:

1) Підрахуйте сумарну кількість балів, яку ви набрали, відповідаючи на запитання: 1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 21 = ... – це значення сумарного індексу вашої активності зі створення бар'єрів до щастя (СІБЩ). За цією методикою він може коливатися від 0 до 33 балів:

– Якщо ви набрали в цій групі запитань від 33 до 22 балів, то ви постійно створюєте собі значні бар'єри на шляху до щастя.

– Якщо ви набрали від 21 до 10 балів, то ваші власні бар'єри до щастя мають середній рівень.

– Якщо ви набрали від 9 до 0 балів, то ви майже не створюєте собі бар'єрів до щастя.

2) Підрахуйте сумарну кількість балів, яку ви набрали, відповідаючи на запитання: 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 20, 22 = ... – це значення Сумарного індексу актуалізації щастя (СІАЩ). За цією методикою він може коливатися від 0 до 33 балів:

– Якщо ви набрали в цій групі запитань від 33 до 22 балів, то ви активно сприяєте тому, аби ваше життя було щасливим.

– Якщо ви набрали від 21 до 10 балів, то ви не використовуєте всіх можливостей для досягнення щастя.

– Як що ви набрали від 9 до 0 балів, то вам варто серйозно замислитися стосовно відносин із людьми, довіри до себе, близького оточення, життєвих цілей і вашої повсякденної діяльності.

3) Відносний індекс актуалізації щастя (ВІАЩ) = СІАЩ – СІБЩ

– позитивне значення ВІАЩ вказує на перевищення власної активності, що сприяє щастю, над створенням бар'єрів до нього;

– від'ємне значення ВІАЩ, навпаки, вказує на перевищення створення бар'єрів до власного щастя над сприянням йому.

При розгляді ВІАЩ, окрім знаку (+ чи –) зверніть увагу на його абсолютне значення і запитайте себе: **Чи варто витратити зусилля на перешкоджання власному щастю?**

Доля з епохи

Тарас РОМАНЮК,
Микола БІЛОКОПИТОВ (фото)

Історик, журналіст, заслужений працівник культури України Микола Литвин презентував книжку власних спогадів «Не лукавя перед собою» (мовою оригіналу – Ред.). У ній автор розповідає про себе, аналізуючи епоху, в якій довелось жити, ділиться багатим життєвим досвідом, здобутим, зокрема, під час роботи на керівних державних посадах в часи СРСР та незалежної України.



На знімку (зліва направо): голова Українського фонду культури Борис Олійник, академік НАН України Олексій Онищенко, Микола Литвин, очільник Чернігівського земляцтва в м. Києві Віктор Ткаченко, заслужений юрист України Василь Дурдинець



Під час презентації книжки. На передньому плані – голова Новгород-Сіверського відділення Чернігівського земляцтва в м. Києві Микола Засульський

У презентації книги в Українському фонді культури взяли активну участь найближчі друзі й соратники Миколи Литвина, які здебільшого є персонажами презентованих мемуарів, тому їхні одкровення сприймалися як оповідання-доповнення до вже написаного Миколою Олексійовичем. Так, Василь Дурдинець, ділячись враженнями від мемуарів і підкреслюючи особливу працездатність та скромність автора, описував проведені пліч-о-пліч з Миколою Литвином роки роботи в Кабміні і розповів історію про те, як він, перший віце-прем'єр-міністр, змушений був відмовити Президенту України Леоніду Кучмі у проханні перевести Миколу Литвина до адміністрації глави держави, оскільки той був незамінною людиною в уряді.

Автор мемуарів, спираючись на особисті спогади і документи, показав зсередини процеси, які відбувались у владних кабінетах і про які далеко не всім і не все відомо.

Академік НАН України, генеральний директор Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського Олексій Онищенко зазначив: для того, щоб зрозуміти епоху другої половини ХХ століття, обов'язково треба прочитати книгу Миколи Литвина. За його словами, це не просто автобіографія чи спомини, а критичний аналіз державних процесів, які відбувались на Печерських пагорбах, та цілої доби з життя людей, спроектований на майбутнє.