

Степура Євгеній Вікторович

кандидат психологічних наук,

науковий співробітник

Інституту Психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України, м. Київ

АСПЕКТИ ЩАСТЯ ЛЮДИНИ

Анотація. Стаття присвячена різним аспектам та чинникам щастя людини. Щастя є інтегративним станом, і може бути зумовлене багатьма факторами. Різні чинники можуть сприяти або, навпаки, заважати переживанню людиною щастя, але вони не здатні повністю позбавити її цього почуття. Треба відмітити, що в цілому, з точки зору біології, людина більш орієнтована на переживання негативних емоцій. Підкоркові зони мозку, які відповідають за гнів та тривогу, філогенетично є більш давніми за ті, що відповідають за позитивні емоції. Але людина цілком здатна впливати на рівень свого щастя завдяки розвитку умінь зниження тривоги через відволікання від неї та корекцію своїх когнітивних установок у бік їх оптимістичності й раціональності, а також через заняття специфічними видами активності, які сприяють зниженню рівня депресії та її профілактиці й просто приносять радість. До яких, перш за все, відноситься спілкування та міжособистісні стосунки – дружба, кохання, сімейне життя, що є одними із найголовніших джерел щастя. Але якщо людина мало здатна до соціальної взаємодії або ця взаємодія закрита для неї через недоліки суспільства та його інститутів, це не привід для відчаю. Існують способи збільшення відчуття щастя й без явної соціальної активності людини. До прикладу, виконання різноманітних духовних практик збільшує рівень щастя. Однією із найголовніших умов щастя є наявність у людини певної цілі. Бажано, щоб вона була біль-менш складною з можливістю її розділення на менші цілі та мала якісь виділені критерії наближення до неї. Крім того, було б добре, щоб

вона брала свій початок у якійсь високій філософській категорії та несла в собі певні високі смисли.

Ключові слова: Щастя, потік, смисл, когнітивні установки, оптимізм, ідеал.

Постановка проблеми. Щастя є доволі складним психологічним феноменом, який не може бути зведеним до декількох чинників. Дослідження показують, що щастя містить в собі доволі багато компонентів, що не завжди прямо пов'язані між собою. Серед компонентів, що визначають рівень щастя конкретної людини, виділяють наявність джерел насолоди, відсутність негативних емоцій (депресії, тривоги), рівень суб'єктивного благополуччя, наявність смислу життя, оптимізму тощо. Взаємодія в всіх цих факторів по відношенню до конкретної людини визначає її рівень щастя.

Серед психологічних детермінант щастя дуже важливо розрізняти ті, що не піддаються або мало піддаються змінам (Наприклад темпераментальні особливості людини), і ті, що можна корегувати через навчання, психологічні тренінги, психотерапію (Сюди можна віднести когнітивні установки, наявність сенсу життя та різноманітні духовні речі тощо). Саме останні фактори є основою для побудови більш повноцінного життя конкретної людини. Особливо це твердження є вірним за умови наявності дії несприятливих чинників, які відносяться до незмінних детермінант щастя. Максимізація розвитку тих сторін щастя, що піддаються змінам через людські зусилля обов'язково в деякій мірі може компенсувати несприятливу дію константних детермінант щастя. У всякому випадку цей напрям досліджень заслуговує на увагу.

На сьогоднішній день ми маємо лише розрізненні дослідження, що торкаються проблем щастя. Нема певного стержня, на який можна б було опертися в намаганні допомогти людям досягти щастя. І якщо розвивається психотерапія щастя в індивідуальному плані як набір певних спроб та помилок, то на рівні загальних положень ми маємо лише окремі узагальнення. Ціль даної роботи розглянути ці узагальнення і постаратися

виділити їх інтегративну складову, яка б була основою для пошуку людиною свого особистісного щастя.

Огляд останніх публікацій. У світовій психологічній науці на сьогоднішній день велика увага приділяється крос-культурним дослідженням. Не обминула ця тенденція і проблематику щастя. Можна виділити ряд цікавих досліджень особливостей переживання щастя, що проводились в Таїланді, Ірані та Нігерії [16] [17] [13]. Вони дозволяють окреслити культуральні відмінності по відношенню до проблеми щастя. Цікавим є те, що ці дослідження охоплюють однакові вікові та гендерні когорти населення, тож можна зробити в деяких випадках прямі порівняння результатів цих досліджень. Так в таїландській вибірці виявлено, що молоді жінки мають найвищий рівень щастя серед усіх гендерних та вікових груп. Чого не можна сказати про іранську вибірку, де рівень щастя молодих жінок поступається чоловікам того ж віку. Можна виділити також певні відмінності в уявленнях про джерела щастя в рамках зазначених спільнот. Так серед молодих чоловіків Нігерії більш розповсюджені в якості джерел щастя: залученість, яскраві враження та дозвілля, що асоціюються з індивідуалістичним полюсом уявлень про щастя. Для жінок же характерний колективний полюс уявлень про щастя, який включає в себе перш за все щастя оточуючих. Треба відмітити, що автори цього дослідження зазначають обмеженість його результатів віковими особливостями вибірки. Цілком можливо, що інші вікові групи чоловіків показали більш колективіську орієнтацію на джерела щастя. Дослідження ж в Таїланді показують, що щастя пов'язане з якістю сімейного життя, якістю життя суспільства та задоволеністю людини своєю працею. Як ми бачимо в цій країні люди більш пов'язують своє щастя зі щастям інших, що взагалі характерно для східних культур, на відміну від спільнот західного світу. На зазначених прикладах ми можемо бачити, що культура впливає на рівень щастя окремих груп населення, а також визначає основні джерела щастя для всієї спільноти. Щодо останнього, то можна виділити певний континуум, на кінцях якого

розміщені індивідуалістична та колективістська концепції джерел щастя. Окремі групи населення та певна спільнота в цілому може знайти своє місце на цьому континуумі. Цікаво дослідити, яке місце займає тут Україна та окремі групи її населення. Але все ж ще недостатньо дослідженими залишаються загальні аспекти проблеми щастя людини. Зокрема, взаємодія різних чинників, що впливають на переживання щастя.

Мета статті полягає в спробі розкрити взаємодію різних чинників щастя людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як уже зазначалося, детермінанти щастя можна умовно поділити на більш-менш незмінні (біологічно задані) та ті, що в певній мірі змінюються завдяки зусиллям людини. Останні у свою чергу можна поділити на соціальні та суто психологічні фактори щастя. Звісно, цей поділ є дещо умовним, оскільки в житті реальної особи біологічне, соціальне та психологічне тісно переплетені між собою, і ми не можемо в чистому вигляді виділити щось одне. Традиційно вважається, що психічне займає більш залежну позицію щодо біологічного та соціального.

Але треба відмітити, що біологічне не суцільно зумовлює психічне, за певних умов можлива й протилежна детермінація. Є дослідження, що показують збільшення префронтальних ділянок мозку (що відповідають за загальний самоконтроль та саморегуляцію людиною своєї поведінки) в осіб, які займаються класичною буддистською медитацією [9]. Звісно, і соціальне далеко не завжди зумовлює психічне. Навпаки людина, намагаючись досягти щастя, часто змінює соціум як на мікрорівні, формуючи своє соціальне оточення, так і на макрорівні, змінюючи основи суспільства, у якому вона живе. Зрозуміло, що в залежності від рівня розвитку конкретного соціуму, вплив якоїсь окремої людини на соціальні процеси має різну ефективність, але він завжди наявний і це єдине джерело для розвитку суспільства.

В цілому з точки зору біології, людина більш орієнтована на переживання негативних емоцій. Підкоркові зони мозку, які відповідають за

гнів та тривогу, філогенетично є більш давніми за ті, що відповідають за позитивні емоції [11]. Треба відмітити, що і в новій корі мозку є зони, які пов'язані з негативними емоціями. Зокрема, ліва лобна доля мозку, активність певною мірою відповідає за песимістичне мислення [9]. Ця біологічна схильність робить людей більше орієнтованими на сприйняття негативного досвіду, що в еволюційному плані є доволі вигідним, оскільки сприяє не повторенню дій, які призвели до негативних наслідків, і дозволяє уникнути різноманітних небезпек. Ціною за ці вигоди є схильність деяких людей до тривожних та депресивних розладів і труднощі в досягненні щастя.

Одними із важливих біологічно заданих особистісних рис, що впливають на рівень щастя, є екстраверсія та нейротизм. Перша пов'язана з такими позитивними емоціями як радість та насолода, а також є визначальною в схильності до встановлення соціальних контактів, які є одним із найбільш значимих джерел щастя; друга визначає схильність людини до негативних емоцій (тривоги, смутку тощо). Ці риси в цілому є стабільними (можуть змінюватися тільки в певних заданих межах) і базуються на індивідуальних нейрофізіологічних особливостях людини [1]. Тож треба відмітити, що рівень щастя багато в чому є генетично заданим. Як ще один доказ цього можна привести дослідження, які показують, що сильно виражені позитивні або негативні події у житті (приміром, великий виграш у лотерею або нещасний випадок, що призвів до невиліковного каліцтва) не впливають в довготривалій перспективі на рівень щастя людини [2]. Отже, якщо людині пощастило з генотипом, вона має високий рівень екстраверсії та низький рівень нейротизму, можна особливо не хвилюватись за її рівень щастя. Єдине, про що можна подумати, - це якість цього щастя, яка визначається тими цілями, що ставить перед собою людина.

Але що робити, якщо генетика людини не сприяє виникненню відчуття щастя? Зрозуміло, що попри велику роль, яку грають генетичні фактори в функціонуванні психіки людини, вони далеко не повністю визначають її функціонування, особливо це стосується змістовного виміру психіки. Вище

наведене твердження є справедливим і для щастя. Навіть, якщо у людини найнесприятливіші генетичні передумови для досягнення щастя – це не значить, що воно є недосяжним, оскільки саме соціальні фактори є чи не найважливішими в щасті людини. І це не дивно, оскільки людина – соціальна істота. Численні дослідження показують, що різноманітні соціальні контакти: любов, романтичні стосунки та секс, родинні взаємини, дружба та контакти з колегами – є найбільш значимими джерелами щастя для людини [1]. Крім того соціальна підтримка може сприяти формуванню оптимістичного погляду на світ [4]. Хоча останній все ж більше залежить від когнітивних установок самої людини, але про це йтиметься далі. Але тут відмітимо, що соціальна підтримка є важливою для вироблення оптимізму у дітей. Зокрема, О. В. Завгородня вказує, що подолання елементів вивченої безпорадності (квінтесенції песимізму [6]) є важливою умовою для педагогічної практики [3]. Тож проблема зв'язку соціальної підтримки та оптимізму заслуговує на подальші дослідження, особливо в рамках вікової та педагогічної психології.

Треба відмітити, що соціальні фактори не діють зовсім ізольовано від біології людини. Сама людська соціальність є результатом біологічної еволюції нашого виду. Як уже згадувалось, рівень екстраверсії визначає успішність встановлення соціальних контактів. Це ж саме стосується й нейротизму, який теж дуже заважає встановленню та підтримці соціальних контактів. Але, якщо не брати до уваги яскраві психопатологічні випадки (виражені шизоїдний або шизотиповий розлад особистості тощо), у розвиненому суспільстві будь-яка людина здатна знайти нішу, де вона може встановлювати продуктивні соціальні контакти, що будуть сприяти її щастю та самореалізації. Крім того, у разі наявності в неї проблем зі встановленням соціальних контактів у нормальному суспільстві існують розвинуті інститути психологічної, соціальної та медичної допомоги, що сприяють вирішенню зазначеної проблеми. На жаль, далеко не кожне суспільство може проявляти виражену турботу про психологічні потреби усіх своїх членів. Навпаки, ми бачимо, що в більшості суспільств вище зазначені інститути мало розвинуті

або взагалі відсутні. Але майже в кожному соціумі є такий інститут як релігія, яка дозволяє більшості членам певного суспільства бути причетним до певної спільноти, у рамках якої можна знайти кохання, дружбу тощо. Крім того, релігія може чинити психотерапевтичний вплив на людину, вирішуючи її психологічні проблеми, які заважають встановленню нормальних міжособистісних стосунків. Хоча треба відмітити, що релігія, на жаль, не є помічником для розвитку всіх членів суспільства. Ми можемо бачити це на прикладі ВІЧ-інфікованих індусів [15]. Але ще краще це напевно ілюструє приклад жінок ісламських країн з їх жорстко заданими нормами поведінки для останніх, які менш щасливі ніж іранські чоловіки [16]. Навідміну, наприклад, від жінок Таїланду, які навпаки щасливіші від чоловіків [17]. Загалом же, релігія в залежності від своїх особливостей може чинити як позитивний, так і негативний вплив на переживання конкретною людиною щастя (Більш детально див. [8]).

Але що робити, коли людина живе в несприятливих соціальних умовах і до того ж має біологічні передумови, які не сприяють переживанню щастя? Саме тут ми можемо звернутися до суто психологічних чинників щастя. Зразу треба відмітити, що вони в більшості випадків наврядчи зможуть у повній мірі компенсувати вплив несприятливих біологічних та соціальних факторів, хоча теоретично це є цілком можливим. Тут ми знову звертаємося до буддиської та їй подібної філософії, яка в цілому оповита міфологією і ще не достатньо емпірично досліджена для вироблення якихось глобальних висновків. Але все ж людина має у своїй психіці достатньо ресурсів для деякого пом'якшення несприятливих чинників, які ускладнюють досягнення нею щастя. Мова йде перш за все про формування специфічних когнітивних установок, які сприяють відчуттю щастя. Насамперед це стосується оптимізму як специфічному ставленню до позитивних та негативних подій, які трапляються в житті людини. Сюди ж можна віднести установки раціонального та критичного мислення, сформовані в рамках когнітивної психотерапії. Величезне значення для відчуття щастя мають здатність

людини до породження смислів та психічні стани, пов'язані з ними. Особливо актуальним у цьому плані є стан потоку, який представляє собою відчуття щастя більш високого рівня щодо простих видів насолод. Не треба забувати також про інсайт, який є результатом діяльності надсвідомої сфери психіки і детермінує як утворення нових смислів, так і супроводжується часто піковими переживаннями, які є чи не найбільшими проявами щастя. Зупинимось більш докладно на цих суто психічних детермінантах щастя.

Почнемо розгляд психологічних чинників щастя з когнітивних установок, і чи не головнішою з них в цьому плані є оптимізм. Перш за все треба відмітити, що оптимізм теж є складним феноменом, який являє собою сукупність когнітивних установок, а саме: уявлення про тривалість впливу позитивних або негативних подій на життя людини; уявлення про поширення позитивних або негативних подій на важливі для людини сфери її життя; уявлення людини про її відповідальність за виникнення позитивних або негативних подій в її житті. Низький рівень оптимізму пов'язаний з ризиком виникнення негативних емоційних станів на кшталт депресії та тривоги. Високий же рівень цієї якості особистості є значущим засобом протидії зазначеним емоційним станам. Загалом оптимізм позитивно корелює із психічним та фізичним здоров'ям, довголіттям, успішністю в подоланні різних стресогенних ситуацій та різних життєвих труднощів, успішністю в навчанні та у виконанні різних видів діяльності [6]. Цікаво, що останні дослідження показують потенціал оптимізму в протидії страху смерті, який вважався базовим та таким, що мало піддається корекції [14]. А головне – цей конструкт в цілому піддається психологічній корекції. Зрозуміло, що існують різні тяжкі життєві випадки, що утруднюють вироблення оптимістичного погляду на світ. Крім того, ми біологічно схильні до утворення негативних установок, які не просто можна змінити [11]. Але в цілому, якщо мова не йде про виражені депресії ендogenous походження, можна суттєво покращити якість свого життя через розвиток у собі когнітивних установок, які лежать в основі оптимізму. Те ж саме стосується

и інших установок, які виділені в рамках когнітивної психотерапії. Позбуваючись думок, пов'язаних з тривогою, провинною та гнівом ми можемо зменшити інтенсивність цих емоцій. Цікаво, що М. Селігман виділяє два основних способи позбутися вище зазначених думок: 1. Співвіднесення цих думок з принципами логіки та реальністю, як це відбувається в когнітивній психотерапії. 2. Відволікання від них через заняття якоюсь діяльністю [6]. Перша стратегія в цілому є більш ефективною, оскільки вона забезпечує основу для звільнення від неадекватних думок і пов'язаних з ними емоційних станів у довгостроковій перспективі. Крім того, співвіднесення окремих думок з принципами логіки робить певний шаблон для думок аналогічного змісту та форми, що забезпечує перенесення отриманої навички регуляції свого емоційного стану в інші життєві ситуації. Друга стратегія є виграшною в короткій перспективі і не дає тривалого ефекту. Але для деяких людей вона може бути більш підходящою, усе залежить від особливостей психічної організації конкретного індивіда. Крім того ця стратегія відкриває людині шлях до переживання специфічного психічного стану – потоку, який характеризується сильною концентрацією, розчиненням людини в діяльності, яку вона виконує, і є одним із найбільш сильних проявів щастя. Звісно, далеко не всяка діяльність сприяє переживанню цього психічного стану. Наприклад, якась пасивна діяльність, що не потребує сильного фізичного або розумового напруження на (кшталт перегляду телевізора або прослуховування легкої поп-музики), менш вірогідно приведе до переживання стану потоку, але навіть така діяльність сприяє структуруванню психіки людини, звільняючи її від тривоги. Треба відмітити, що легка діяльність іноді викликає відчуття нудьги, яку теж можна вважати негативною емоцією, але все ж нудьга може бути кращою для деяких людей, ніж стан тривоги. Навпаки, занадто важка діяльність викликає роздратування, що ніяк не сприяє відчуттю щастя. Взагалі оптимальним варіантом для досягнення стану потоку вважається діяльність, яка

знаходиться на межі можливостей конкретної людини, але не перетинає їх [12].

Частіше стан потоку пов'язують з якоюсь діяльністю. Це може бути трудова діяльність або хобі тощо. Особливо перспективним в цьому плані є заняття різноманітними видами спорту. Зазначимо, що стан потоку може виникати в міжособистісних стосунках у тому числі й сексуальних, але зараз ми розглядаємо випадки, коли людина не схилна до соціальної взаємодії. Цікавими є особливості динаміки стану потоку під час виконання якихось релігійних або духовних практик. Виконання їх може не передбачати участь людини в житті якоїсь релігійної спільноти, а деякі з цих практик можуть виконуватись і невіруючими людьми. Як будь-яка діяльність, релігійні або духовні практики (молитва, медитація або виконання якихось ритуалів) можуть породжувати стан потоку [5]. Взагалі, дослідження показують, що деякі з них можуть збільшувати рівень щастя людини в цілому [11]. Крім того, ці практики не обмежуються виникненням зазначеного психічного стану. При виконанні цих практик у людини може виникнути стан повного розслаблення, який у деяких індивідів може чергуватися зі станом потоку [5]. Цей стан розслаблення часто називають блаженством – вищою формою насолоди і відносять до екстатичних станів. Його існування часто пов'язують з містицизмом, у всякому випадку цей стан рідко зустрічається за рамками духовних практик, але його переживання теж відкрити людині додаткові відтінки щастя.

Але повернімося до стану потоку. Загалом цей стан виникає, коли людина направляє свою активність на якусь конкретну ціль і встановлює для себе більш-менш чіткі критерії досягнення результату. І тут ми відкриваємо для себе одне із найголовніших джерел щастя для людини, а саме: наявність в її житті певних цілей та смислів, які, за В. Фраклом, є втіленням загальних людських цінностей [10]. М. Чиксентміхаї радить наповнювати все своє життя станом потоку через постановку пов'язаних між собою цілей, щоб досягнення маленької мети вважалось кроком до чогось більшого [12].

Цікавим способом збільшення якості життя через частіше переживання стану потоку є постановка якоїсь метафізичної цілі з виділенням певних суб'єктивних критеріїв наближення до неї. Може здатися, що цей спосіб має відношення більше до релігії, а це не зовсім так, оскільки духовність також має справу з речами, що в принципі можуть бути важливими для людини як істоти, яка наділена здатністю усвідомлювати буття. Сюди, крім Бога, можна віднести добро, красу, справедливість, пізнання тощо.

Треба відмітити, що реалізація якогось важливого смислу часто пов'язана з діяльністю, спрямованою на вдосконалення зовнішньої дійсності, перш за все суспільства, у якому живе людина. Тож знаходження особою смислу для себе скоріш за все відкриття для неї певну кількість соціальних контактів, пов'язаних з його здійсненням. Особливо це стосується широких смислів, що вкорінені в вище згадані філософські категорії, оскільки будь-який важливий смисл торкається багатьох людей. Це у свою чергу сприяє виникненню дружби, а може й кохання – найголовніших соціальних джерел щастя.

Висновки.

1. Різні чинники можуть сприяти або, навпаки, заважати переживанню людиною щастя, але вони не здатні повністю позбавити її цього почуття. Щастя є інтегративним станом, і може бути зумовлене багатьма факторами. При цьому негативний вплив одних речей може бути прекрасно компенсованим іншими. Існують біологічні та соціальні фактори, які не піддаються змінам, принаймні в короткостроковій перспективі, але психологічні фактори щастя знаходяться в принципі під контролем людини і можуть бути реалізовані в теперішньому часі.

2. Людина в цілому здатна впливати на рівень свого щастя. Сюди можна віднести уміння по зниженню тривоги через відволікання від неї та корекцію своїх когнітивних установок у бік їх оптимістичності й раціональності, а також заняття специфічними видами діяльності, які сприяють зниженню рівня депресії та її профілактиці й просто приносять

радість. Сюди перш за все відноситься спілкування та міжособистісні стосунки – дружба, кохання, сімейне життя, що є одними із найголовніших джерел щастя. І навіть у суспільствах, де не розвинені соціальні інститути, що допомагають залучитися до міжособистісних стосунків, їхню роль можуть виконувати релігійні або квазірелігійні організації, і через залучення до них можна інтегруватися до певної спільноти.

3. Але якщо людина мало здатна до соціальної взаємодії або ця взаємодія закрита для неї через недоліки суспільства та його інститутів, це не привід для відчаю. Існують способи збільшення щастя й без явної соціальної активності людини. Сюди, перш за все, відноситься індивідуальна духовність, спілкування людини з трансцендентним є великим джерелом щастя й підтримки, що сприяє психічному та фізичному здоров'ю. Крім того виконання різноманітних духовних практик само по собі збільшує рівень щастя. Якщо людина самотня й не віруюча, у неї є теж є засоби для підтримки відчуття щастя. Треба відмітити, що деякі духовні практики, що сприяють збільшенню рівня задоволеності життям, мають нерелігійний характер і цілком можуть підійти невіруючій людині. Крім того, виконання різноманітних видів діяльності може допомогти людині увійти в стан потоку – одного із найбільш сильних різновидів щастя. Нехай людина одинока, але вона може мати безліч хобі, які забезпечать їй відчуття щастя. Особливо перспективним в цьому плані є заняття різноманітними видами спорту та проявлення будь-якої фізичної активності.

4. Загалом, одним із найголовніших умов щастя у вигляді стану потоку є наявність у людини певної цілі. Бажано, щоб вона була біль-менш складною з можливістю її розділення на менші цілі та мала якісь виділені критерії наближення до неї. Було б добре, щоб вона брала свій початок у якійсь високій філософській категорії та несла в собі певні високі смисли. Наявність складності та значимості забезпечить тривале просування до цієї цілі та може сприяти інтеграції людини в суспільство, знаходженню однострумків тощо.

Література

1. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 272 с.
2. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: пер. с англ. Минск: Поппури, 2009. – 240 с.
3. Завгородня О. В. Личность: интегративно-экзистенциальный подход. Монографія. Saarbrücken, Germany. LAP Lambert Academic publishing. 2014. 108 p.
4. Лукомська С. О. Оптимізм і соціальна підтримка як чинники адаптації особистості. // Гуманний розум [збірник наукових праць за матеріалами круглого столу «Проблема добра і зла у науковій спадщині Г.О. Балла» (24 травня 2018 р.)] / за ред. В. Л. Зливкова, О. В. Завгородньої. Київ, 2018. С. 94-97.
5. Ньюберг Э., Д'Аквилы Ю., Рауз В. Тайна Бога и наука о мозге. Нейробиология веры и религиозного опыта: пер. с англ. Москва: Эксмо, 2013. 340 с.
6. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь: пер. с англ. Москва: Альпина Паблицер, 2017. 430 с.
7. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 624 с.
8. Степура Є. В. Проблема зв'язку релігії та психологічного благополуччя особи // Психологічний часопис. 1 (5). 2019. С. 233-249.
9. Уолдман М. Р., Ньюберг Э. Наш мозг и просветление. Нейробиология самопознания и совершенства Москва: Эксмо, 2017. 320 с.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник: пер. с англ. и нем. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.
11. Хансон Р., Мендиус Р. Мозг Будды: нейропсихология счастья, любви и мудрости: пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 304 с.
12. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания: пер. с англ. Москва: Альпина Паблицер, 2018. 461 с.

13. Agbo A. A., Ome B. (2017) Happiness: Meaning and Determinants Among Young Adults of the Igbos of Eastern Nigeria. *Journal of Happiness Studies* 1 (18). 151-175.
14. Barnett M. D., Anderson E. A., Marsden III A. D. (2018) Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults? // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 77. 169-173.
15. Chang E. C., Yu T., Lee J., Kamble S. V., Batterbee C. N.-H., Stam K. R., Chang O. D., Najarian A. S.-M., Wright K. M. (2018) Understanding the Association Between Spirituality, Religiosity, and Feelings of Happiness and Sadness Among HIV-Positive Indian Adults: Examining Stress-Related Growth as a Mediator. *Journal of Religion and Health*. 3 (57). 1052-1061.
16. Mahmoodi H., Nadrian H., Javid F., Ahmadi G., Kasravi R., Chavoshi M., Golmohammadi F. (2019) Factors associated with happiness among college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness? *International Journal of Happiness and Development*. 1 (5). 14-24.
17. Senasu K. Singhapakdi A. (2018) Quality-of-Life Determinants of Happiness in Thailand: the Moderating Roles of Mental and Moral Capacities *Applied Research in Quality of Life*. 1 (13). 51-87.

Literatura

1. Argajl M. Psihologiya schastya: per. s angl. Sankt-Peterburg: Piter, 2003. – 272 s.
2. Ben-Shahar T. Nauchitsya byt schastlivym: per. s angl. Minsk: Poppuri, 2009. – 240 s.
3. Zavgorodnya O. V. Lichnost: integrativno-ekzistencialnyj podhod. Monografiya. Saarbrucken, Germany. LAP Lambert Academic publishing. 2014. 108 p.
4. Lukomska S. O. Optimizm i socialna pidtrimka yak chinniki adaptaciyi osobistosti. // Gumannij rozum [zbirnik naukovih prac za materialami kruglogo stolu «Problema dobra i zla u naukovij spadshini G.O. Balla» (24

travnja 2018 r.)] / za red. V. L. Zlivkova, O. V. Zavgorodnoyi. Kiyiv, 2018. S. 94-97.

5. Nyuberg E., D'Akvili Yu., Rauz V. Tajna Boga i nauka o mozge. Nejrobiologiya very i religioznogo opyta: per. s angl. Moskva: Eksmo, 2013. 340 s.

6. Seligman M. Kak nauchitsya optimizmu. Izmenite vzglyad na mir i svoyu zhizn: per. s angl. Moskva: Alpina Pabliher, 2017. 430 s.

7. Sobchik L. N. Psihologiya individualnosti. Teoriya i praktika psihodiagnostiki. Sankt-Peterburg: Rech, 2005. 624 s.

8. Stepura Ye. V. Problema zv'yazku religiyi ta psihologichnogo blagopoluchchya osobi // Psihologichnij chasopis. 1 (5). 2019. S. 233-249.

9. Uoldman M. R., Nyuberg E. Nash mozg i prosvetlenie. Nejrobiologiya samopoznaniya i sovershenstva Moskva: Eksmo, 2017. 320 s.

10. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla: sbornik: per. s angl. i nem. Moskva: Progress, 1990. 368 s.

11. Hanson R., Mendius R. Mozg Buddy: nejropsihologiya schastya, lyubvi i mudrosti: per. s angl. Sankt-Peterburg: Piter, 2018. 304 s.

12. Chiksentmihaji M. Potok. Psihologiya optimalnogo perezhivaniya: per. s angl. Moskva: Alpina Pabliher, 2018. 461 s.

13. Agbo A. A., Ome B. (2017) Happiness: Meaning and Determinants Among Young Adults of the Igbos of Eastern Nigeria. Journal of Happiness Studies 1 (18). 151-175.

14. Barnett M. D., Anderson E. A., Marsden III A. D. (2018) Is death anxiety more closely linked with optimism or pessimism among older adults? // Archives of Gerontology and Geriatrics. 77. 169-173.

15. Chang E. C., Yu T., Lee J., Kamble S. V., Batterbee C. N.-H., Stam K. R., Chang O. D., Najarian A. S.-M., Wright K. M. (2018) Understanding the Association Between Spirituality, Religiosity, and Feelings of Happiness and Sadness Among HIV-Positive Indian Adults: Examining Stress-Related Growth as a Mediator. Journal of Religion and Health. 3 (57). 1052-1061.

16. Mahmoodi H., Nadrian H., Javid F., Ahmadi G., Kasravi R., Chavoshi M., Golmohammadi F. (2019) Factors associated with happiness among college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness? *International Journal of Happiness and Development*. 1 (5). 14-24.

17. Senasu K. Singhapakdi A. (2018) Quality-of-Life Determinants of Happiness in Thailand: the Moderating Roles of Mental and Moral Capacities *Applied Research in Quality of Life*. 1 (13). 51-87.

Аннотация. Статья посвящена различным аспектам и факторам счастья человека. Счастье является интегративным состоянием, и может быть обусловлено многими факторами. Различные факторы могут способствовать или, наоборот, мешать переживанию человеком счастья, но они не способны полностью лишить ее этого чувства. Надо отметить, что в целом, с точки зрения биологии, человек более ориентирован на переживание негативных эмоций. Подкорковые зоны мозга, которые отвечают за гнев и тревогу, являются филогенетически более древними, чем те, что отвечают за положительные эмоции. Но человек в целом способен влиять на уровень своего счастья благодаря развитию умений по снижению тревоги, через отвлечения от нее и коррекцию своих когнитивных установок в сторону их оптимистичности и рациональности, а также через занятия специфическими видами активности, которые способствуют снижению уровня депрессии и ее профилактике и просто приносят радость. К ним, прежде всего, относится общение и межличностные отношения - дружба, любовь, семейная жизнь, что является одним из главных источников счастья. Но если человек мало способен к социальному взаимодействию или это взаимодействие закрыто для него из-за недостатков общества и его институтов, это не повод для отчаяния. Существуют способы увеличения ощущения счастья и без явной социальной активности человека. К примеру, выполнение различных духовных практик увеличивает уровень счастья. Одним из главных условий счастья является наличие у человека определенной цели. Желательно, чтобы она была более-менее сложной с возможностью ее разделения на меньшие

цели и были какие-то выделены критерии приближения к ней. Кроме того, было бы хорошо, чтобы она брала свое начало в какой-то высокой философской категории и несла в себе определенные высокие смыслы.

Ключевые слова: Счастье, поток, смысл, когнитивные установки, оптимизм, идеал.

Summary. The paper deals with various aspects and factors of human happiness. Happiness is an integrative state and can be caused by many factors. Various factors can increase person's feeling of happiness or, vice versa, diminish it, but they are not able to deprive him/her completely of that feeling. It should be noted that, in general, people are biologically more focused on experiencing negative emotions. The subcortical structures of the brain, responsible for anger and anxiety, are phylogenetically more ancient than those responsible for positive emotions. But people are able to influence their own level of happiness by developing the ability to reduce anxiety by distracting themselves from it and directing their own cognitive attitudes towards optimism and rationality. There are also specific activities which can reduce and prevent depression and just bring joy. Among these activities communication and interpersonal relationships (friendship, love and family life) are especially important and should be considered to be the main sources of happiness. But if a person is not capable of social interaction or this interaction is impossible for him/her because of the shortcomings of the society and its institutions, this is not a cause for despair. There are ways to increase happiness without explicit social activity. For example, a variety of spiritual practices increases the level of happiness. One of the most important conditions for happiness is the availability of a certain purpose. It is desirable that this purpose is more or less complex, so it is possible to divide it into smaller targets with some specific criteria which determine the level of approaching the main purpose. It is also good if this purpose originates in some sublime philosophical category and carries some sublime meanings.

Key words: Happiness, flow, meaning, cognitive attitudes, optimism, ideal.