

УДК 159.923.2

Happiness as a psychological formation

Щастя як психологічне утворення

Iryna Bila

Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher of the Laboratory of Psychology of Creativity of the GS Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

Ihor Hoian

Doctor of Philosophy, Associate Professor, Professor of the Department of Social Psychology and the Department of Philosophy, Sociology and Religious Studies of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk (Ukraine)

Біла Ірина Миколаївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, 01042, м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2388-0306>

Researcher ID: C-1406-2016

bilairina1@gmail.com

Гоян Ігор Миколайович, доктор філософських наук, професор, професор кафедри соціальної психології та кафедри філософії, соціології та релігієзнавства Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 76018, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2548-0488>

Researcher ID: Y-5154-2019

ihor.hoian@pnu.edu.ua

Abstract

The precedent of the study of happiness as a psychological education is the extraordinary relevance of the problem and its interdisciplinary study. The authors of the article emphasize that despite the constant interest in the problem, the phenomenon of happiness today is still not sufficiently studied, there is no clear common definition. Happiness is difficult to rigorous, accurate analysis and psychodiagnostic measurement. Positions of understanding happiness are singled out: as a motive and purpose of life and as a result of human activity. It is noted that a person's desire for happiness is correlated with the idea of self-sufficiency, realization and creativity. The traps that can occur on the path to well-being and happiness are analyzed, as well as

the important factors with which happiness correlates and does not correlate. The determinants and a wide range of factors of happiness are determined, which are determined by both the objective circumstances of human life and the uniqueness of the individual. It is objective (health, income, work, social status, leisure, education, age, gender, religion, etc.) and subjective (neuroticism, extraversion, humor, joy, love) factors to varying degrees. your contribution to the overall level of happiness. Also important are the principles of happiness, namely: optimism, love, the ability to forgive, self-development, etc., which simplify the path to a happy life. Happiness is associated with a sense of fullness of life, joy and satisfaction with life, which underlie the optimal, healthy and effective functioning of the individual, as an integral result based on the recognition of the priority of both public and personal interests.

Based on integrated models and formulas of happiness, the authors built their own component model of happiness and well-being, which is determined by the variables of physiological, cognitive, affective (emotional), social and personal levels of the individual. A thorough analysis of the psychological phenomenon of happiness as a psychological formation, characterized by satisfaction and awareness of human life, the dominance of a positive emotional state and based on the integration of components of a happy life. Prospects for research in the direction of finding out effective methods of studying happiness, its dynamics and effective development strategies are identified.

Keywords: happiness, well-being, psychological education, personality, model of happiness.

Анотація

Прецедентом дослідження щастя як психологічного утворення є непересічна актуальність проблеми та її міждисциплінарне дослідження. Авторами визначено позиції розуміння щастя: як мотиву і життєвої мети та як результату діяльності людини. Відмічено, що прагнення людини до щастя співвідноситься з ідеєю її самодостатності, реалізованості та творчості. Проаналізовано пастки, які можуть траплятися на шляху до благополуччя, щастя, а також проаналізовано важливі чинники, з якими корелює та не корелює щастя.

З'ясовано детермінанти, широкий спектр чинників щастя, що визначаються як об'єктивними обставинами життя людини, так і своєрідністю особистості. Побудовано компонентну модель щастя-благополуччя, що визначається через змінні фізіологічного, когнітивного, афективного (емоційного), соціального та особистісного рівнів індивіда.

Аналіз психологічного феномена щастя, як психологічного утворення, що характеризується задоволеністю і свідомістю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану та базується на інтеграції компонентів щасливого життя створює передумови для перспектив дослідження у напрямку з'ясування ефективних методів вивчення щастя, його динаміки та ефективних стратегій розвитку.

Ключові слова: щастя, благополуччя, психологічне утворення, особистість, модель щастя.

Вступ. Актуальність дослідження психології щастя є беззаперечною, адже має вагомні аргументи. Головним з них є те, що психологія має служити людям на практиці, сприяти їхній реалізації та добробуту. Активний пошук усіма відповідей на запитання: «Як бути щасливим?» у теперішній, надзвичайно динамічній та неоднозначній для пересічного трактування час стимулює наш дослідницький інтерес до даної проблеми.

Відмітимо, що однією з тенденцій розвитку сучасної психології є зростаючий інтерес до позитивних аспектів людського буття: самореалізації, життєстійкості та життєтворчості. Ця тенденція, вперше проявилася в середині ХХ століття в ідеях гуманістичної психології і призвела в кінці століття до виникнення позитивної психології. Засновником позитивної психології вважають М.Селігмана, який експериментально довів, що щастя, психологічне благополуччя напряму позначається і на психічному здоров'ї, і на успішності соціальної адаптації та реалізації.

Обравши предметом нашого дослідження феномен щастя та його зміст, ми використовували теоретичні **методи**: аналіз сучасного стану дослідження, проблеми та його концептуального апарату, узагальнення і систематизацію теоретичних знань та емпіричних результатів по темі дослідження.

Зауважимо, що багатогранність поняття щастя виражається у тому, що до цих пір немає його чіткого загальноприйнятого визначення. Феномен щастя складно піддається суворому, точному аналізу і психодіагностичному виміру. Зауважимо, що найчастіше щастя асоціюють з таким поняттям, як якість життя та психологічне благополуччя. Вперше термін «щастя» з'явився в предметному покажчику основних довідкових видань по психологічним публікаціям у 1973 році, а в наступному році була зафіксована категорія суб'єктивного благополуччя. У Вікіпедії «щастя» трактується як психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості; те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині. Благополуччя ж, у свою чергу, визначається як – багатозначне слово, яке завжди суб'єктивне, і основним значенням якого є щастя, процвітання, забезпеченість, спокійне життя та досягнення всіх благ.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що дефіцит чи межа щастя, психологічного благополуччя має ряд передумов та факторів розвитку. **Метою статті** є науковий аналіз та з'ясування суті феномену щастя, його характеристик, змісту трактувань та детермінант розвитку.

Аналіз досліджень і публікацій. Щастя, як дослідницька категорія, є міждисциплінарним феноменом та вивчається як філософією, так і етикою, й психологією. Історія вивчення щастя почалась ще за часів античності та Середньовіччя й продовжується до сьогодні. Серед його дослідників можна знайти таких філософів та вчених, як Платон, Арістотель, Сенека, Августин Блаженний, Фома Аквінський, Р.Декарт, І.Кант, Б.Паскаль та інші.

Так, Платон і Арістотель були переконані, що щаслива людина – це самодостатня особистість, яка відрізняється моральними якостями та

добродійним життям. Давньогрецький філософ Демокріт розумів щастя як особливий милостивий стан душі, що полягає у врівноваженості, гармонії, розміреності та незворушності. Аналогічно для Епікура щастя – у насолоді та задоволенні (особливому стані душі, спокої, безтурботності, незворушності духу). У пізнішій етиці зустрічається подібне розуміння: бути щасливим – значить не знати пристрастей, бути байдужим до цінностей, зберігати незалежність і спокій (Reale, 1994).

В епоху Відродження законним моральним принципом поведінки теж проголошується прагнення до земного щастя. Але особливо велике значення принцип евдемонізму набуває в етиці французьких матеріалістів XVIII століття. Щастя людини вони оголошують кінцевою метою будь-якої корисної діяльності людей. Прагнення до щастя трактувалося ними як дане людині від природи, а досягнення щастя – як здійснення справжнього її призначення.

У християнському ж віровченні, поняття щастя має духовний зміст, пов'язаний з Божественним откровенням і не має відношення до радощів земного буття. Український філософ Г.С.Сковорода розглядаючи щастя саме з християнських позицій, пропонував свою ціннісно визначену концепцію, що поєднувала розуміння щастя, як гармонії мікрокосмосу і макрокосмосу, що диктується божественною природою обох світів. Щастя для Г.С.Сковороди – це сенс життя і його повнота, це – гармонійна, цілісна, реалізована людина. Тобто, прагнення людини до щастя часто співвідноситься з ідеєю її самодостатності та реалізованості.

Отже, щастя розглядають в ракурсі найвищого розвитку людських здібностей, і, зокрема, мислення. Ще Софокл стверджував, що «розум, безсумнівно, перша умова для щастя». Очевидно, що вже в Античності філософи пов'язували можливість щасливого життя не тільки і не стільки з тілесними насолодами, скільки з розвитком в процесі навчання розумових здібностей, що дозволяють відрізнити добро від зла і робити вчинки відповідно до мудрого і, отже, морального вибору. Так, Епікур, який має в історії філософії славу

ортодоксального гедоніста, однозначно презентує мудрість як головну невід'ємну умову істинно щасливого життя: «Найбільше благо є розум! Від розсудливості народжуються всі інші чесноти; не можна жити приємно, не живучи розумно, морально і справедливо, і навпаки, не можна жити розумно, морально і справедливо, не живучи приємно. Адже всі чесноти пов'язані з приємним життям, і щасливе життя від них невіддільне» (Reale, 1994).

Вольфрам Шульц також наполягав на тому, що задоволення отримує не наше тіло, а наш мозок і, провівши ряд експериментів з мавпами, назвав відкритий феномен «ага-ефектом»: це задоволення від розв'язання своєрідного інтелектуального квесту, а зовсім не задоволення від фактичного задоволення фізіологічної потреби. Рівень задоволення, радісного емоційного переживання від процесу і позитивного результату дій демонструє і загальновідома легенда про геніального грецького вченого Архімеда, який під час купання у ванній відкрив закон відповідності об'єму витісненої рідини об'єму зануреного в неї тіла. Він відчував таке захоплення від результату своїх розумових дій, що «щодоуху кинувся в костюмі Адама на площу з криками: «Еврика!», «Я відкрив!». Ця легенда вписана навечно в історію, саме тому, що релевантно свідчить про емоційний пік людського щастя, яке переживається при успішному творчому процесі.

Відомий дослідник психології почуттів П.М.Якобсон, теж вважає, що саме творча діяльність породжує найбільший емоційний відгук у вигляді творчих почуттів, почутті щастя. Адже, людина створена за образом і подібністю Божою, тому головним її призначенням є творчість як радість творення. Таким чином, найчастіше зустрічається модель, в рамках якої щастя співвідноситься з якимось досягненням або творчістю.

До визначення щастя долучався і фізик Л.Ландау, що здійснював спроби пояснити проблему щастя з точки зору науковості і математичної зумовленості. Французький філософ Блез Паскаль стверджував, що абсолютно всі люди прагнуть до щастя, і з цього правила немає винятків; способи досягнення різні,

але мета одна. Рушієм досягнення щастя, на його думку, є воля, а щастя – спонукальний мотив будь-яких вчинків людини.

Виклад основного матеріалу. У психології існує кілька визначень щастя, які можна поділити на три групи: щастя як задоволеність життям (гедоністичний підхід), як цінність (евдемоністичний підхід) і як позитивний афективний стан. А у розумінні щастя виділяють дві позиції: щастя, як мотив (життєва мета і об'єкт прагнень), і як результат діяльності людини. Так, у працях вчених-психологів вітчизняного наукового простору джерелом щасливого буття вважалась праця як суспільно-корисна діяльність. Л.С.Рубінштейн вважав, що співвідношення між конкретними мотивами і результатами діяльності визначає щастя людини і задоволення, яке вона отримує від життя. О.М.Леонт'єв був переконаний, що людина дійсно прагне щастя, але до цього має бути спонукальна мета, рухаючись до якої, людина може відчувати щастя, не турбуючись про це спеціально.

У другій третині ХХ століття, під впливом робіт гуманістично орієнтованих психологів (А.Маслоу, Р.Мей, Р.Олпорт, К.Роджерс, В.Франкл, Е.Еріксон та ін), феноменологія щастя отримала поступальний розвиток, як уже згадувалось, в рамках позитивної психології (М.Селігман, Д.Майерс, Е.Дінер, К.Ріфф, М.Чіксентмігаї та інші). Вчені наповнили область дослідження новими згахідками, так, наприклад, Мігаї Чіксентмігаї відстоював думку про те, що «люди часто щасливі, коли вони знаходяться в «потоці»! Це стан, коли розум повністю занурюється в якесь важливе і цікаве завдання, яке повністю активізує волю та здібності». На думку філософа і психолога-гуманіста Е.Фромма, щастя проявляється в покращенні життєздатності, сили почуттів і мислення людини, її плідності. Воно виражає стан здоров'я всієї особистості. Створена Е.Фроммом концепція щастя розвиває ідеї філософів, які вважали, що справжнє благо людини полягає не в тому, щоб задовольняти свої бажання, а в тому, щоб «повністю розвинути свої здібності, самої себе як людської істоти» (Fromm, 2000).

А.Маслоу, один із засновників гуманістичної психології, вважав, що щастя людини можливо лише в її самоактуалізації, через задоволення всіх потреб: від первинних, фізіологічних і потреб в безпеці до соціальних і пізнавальних. Потреби людини виявляють вибірковість її сприйняття світу, вони фіксують увагу на тих предметах, які здатні задовольнити ці потреби. Ключовим моментом в теорії ієрархії потреб Маслоу є послідовність їх задоволення. А.Маслоу зробив припущення про те, що середня людина задовольняє свої потреби, приблизно, у такій пропорції: 85% – фізіологічні, 70% – безпеки і захисту, 50% – любові і належності, 40% – самоповаги і 10% – самоактуалізації (Maslou, 2002).

На думку М.Аргайла, окрім потребнісної існує ще фізіологічна та комунікативна складова щастя. Вчений визначає щастя як усвідомлення людиною задоволеності своїм життям або частоту та інтенсивність позитивних емоцій, а факторами щастя називає соціальні зв'язки, матеріальне становище, емоційний фон, дозвілля, здоров'я, самооцінку та осмисленість життя. Менш значущими для відчуття щастя, на думку вченого, є вік, стать, релігійна приналежність (Argayl, 2003).

Результати. Здебільшого щастя справді значимо корелює з такими факторами, як: зовнішні зв'язки, шлюб, наявність сім'ї, оптимізм (психоемоційні якості), екстравертність, наявність цікавої роботи, ставлення до релігії, вільний час, дозвілля, хороший сон і виконання фізичних вправ, соціальний статус, положення, суб'єктивний показник здоров'я.

Щастя не корелює з такими факторами, як: вік, фізична привабливість як категорія зовнішнього іміджу, гроші, матеріальний достаток, стать, рівень освіти, наявність дітей, рівень безпеки в соціумі, якість житла, об'єктивна характеристика здоров'я (Татаркевич, 2008).

Згідно з інтегративною моделлю психологічного благополуччя К.Ріффа, психологічне благополуччя – це «інтегральний (комплексний) показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що

суб'єктивно відображається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям». К.Ріфф виділив 6 факторів суб'єктивного благополуччя: самоприйняття, наявність мети у житті, особистісне зростання, управління середовищем, автономія і позитивні стосунки з оточуючими (Ryff, 2000).

Дослідження щастя, які відображені в роботах зарубіжних і вітчизняних вчених (М.Аргайла, Б.І.Додонова, Є.П.Ільїна, А.Кемпбелла, О.М.Леонтьєва, К.Роджерса), розглядають категорію «щастя» як інтегративну функцію, що має оціночний та ціннісно-мотивуючий характер. Більшість вчених дотримуються точки зору, що щастя здебільшого залежить від якостей людини та її характеру. Щасливі люди здебільшого володіють внутрішнім локусом контролю, оптимізмом, високою самооцінкою. Крім того, на щастя, благополуччя індивіда значний вплив здійснюють особистісні риси, когнітивні процеси, особливості ціннісно-мотиваційної сфери, етнічні й культурні характеристики. Так, Є.П.Ільїн відстоює думку, що щастя є складним психологічним утворенням, який має когнітивний і емоційний компоненти. Широкий спектр чинників щастя визначається як об'єктивними обставинами життя людини, так і своєрідністю особистості (Ильин, 2001).

У кожної людини – своє неповторне щастя, і його конфігурація не схожа на жодну іншу. Засновник психоаналізу Зигмунд Фрейд відзначав: «Щастя – абсолютно і виключно суб'єктивне (Freyd, 2008).

Селігман вважає, що існують два типи людей з високим рівнем щастя: евдемонічний і гедоністичний. Евдемонічний тип відрізняється спрямованістю до діяльності, що, за Селігманом, є прагнення до сенсу. Гедоністичний тип відрізняється схильністю до розваг, відпочинку, веселощів та позитивних емоцій. У момент отримання емоцій рівень щастя у гедоністів вище, але у довгостроковій перспективі задоволеність своїм життям у евдемонічного типу людей вища (Seligman, 2013).

У будь-якому випадку щастя-благополуччя можна визначати через змінні когнітивного, афективного (емоційного), соціального та особистісного рівнів

індивіда. Деякі вчені спробували навіть за допомогою формули відтворити цю закономірність. Так, створена М.Селігманом формула щастя виглядає таким чином: $Щ = I + O + B$ (Щастя = індивідуальний діапазон людини + обставини (соціум) + вольовий контроль особистості), де, I – індивідуальний діапазон, рівень щастя, який заданий генетично та виявляється протягом усього життя досить стабільно і визначає загальний рівень щастя на 50%. O – це зовнішні обставини, які відбуваються в житті людини: сім'я, діти, релігія, щоденна діяльність, що визначають рівень щастя на 10%. B – обставини, що виникають в результаті вольового контролю, свідомих дій і зусиль та визначають рівень щастя на 40%.

Нещодавно дослідник поведінкової психології з Гарвардського університету Тал Бен-Шахар вивів формулу щастя, що складається з п'яти цілей, досягнення яких робить людей справді щасливими, а саме:

1) фізичне благополуччя – щоб досягти щастя, ми повинні задовольнити потреби у фізичних вправах, корисній їжі та сні;

2) духовне благополуччя, яке полягає у здобутті сенсу життя;

3) інтелектуальний добробут – йдеться про пізнавальну активність, допитливість та інтерес до навчання новому, що є будівельними блоками інтелектуального благополуччя та, як наслідок, цілісності особистості;

4) соціальний добробут – здорові стосунки, що становлять основу повноцінного життя;

5) емоційне благополуччя, що є результатом вчинків людини, і, у свою чергу, формує її думки. Емоційне благополуччя залежить від здатності людини переживати як приємні емоції, так і вміння справлятися з негативними, такими як, наприклад, заздрість та смуток.

Тал Бен-Шахар вважає, що кожен із перерахованих факторів веде до більш щасливого життя, а також допомагає обійти пастку парадоксу щастя, яка полягає в тому, щоб цінувати і домагатися тих речей, які побічно ведуть до щастя (Tal Ben-Shahar, 2021).

Бен-Шахар описує пастки, які можуть траплятися на шляху до благополуччя, щастя. На них звертає увагу і Даніель Канеман, Нобелівський лауреат (2002), найвідоміший дослідник того, як людина приймає рішення і які помилки, що ґрунтуються на когнітивних спотвореннях, допускає при цьому. Стосовно щастя Даніель має міркування, що однією з пасток у суб'єктивному визначенні щастя є небажання визнати, наскільки складним є це поняття. Виявляється, що слово «щастя» ми застосовуємо по відношенню до дуже різних речей і варто виробити комплексний погляд на те, що таке щастя, благополуччя. Друга пастка – це змішування досвіду та пам'яті: тобто між станом щастя у житті та відчуттям щастя щодо свого життя чи відчуттям, що життя тебе влаштовує. Це дві абсолютно різні концепції, але обидві вони об'єднуються в одне поняття – щастя. І третя пастка – це ілюзія фокусу, і це сумний факт, що ми не можемо думати про якусь обставину, яка впливає на наше благополуччя, не спотворюючи її значущості.

Природа щастя справді дуже суперечлива, саме тому його практичне досягнення наштовхується на істотні перешкоди, а дослідження цього психологічного утворення ще більше мотивує та захоплює. Один з найвідоміших психологічних парадоксів полягає у тому, що чим більше людина прагне до щастя, як до мети життя, тим далі воно від неї віддаляється. З одного боку, щастя – це надбання, його треба «шукати», «добувати» активними зусиллями. З іншого боку, щастя – це відсутність втрат, свобода від страждань, насолода тим, що маєш.

Не менш парадоксальним з погляду життєвих і емпірично підтверджених фактів є те, що літні люди частіше бувають щасливіші за молодих – або те, що щастя не пов'язане безпосередньо з матеріальним достатком (щасливим може бути і бідняк, а мільйонер – навпаки нещасний). Також, з одного боку, щастя є наслідком морального способу життя. Сам творець етики, Аристотель, вважав, що її мета – навчити людину, як стати щасливим завдяки доброчесності. Це пояснює, що тільки хороша людина може бути щасливою. З іншого боку,

спостереження показують, що щастя не залежить від моральних заслуг індивіда і розподіляється за примхою фортуни. Відомо, що на частку дуже хороших людей випадає і багато страждань.

«Горе від розуму!», – відомий усім вислів теж свідчить про когнітивний дисонанс природи щастя. Оскільки людина – істота розумна, то і людське щастя – це наслідок розумного життя, а інтелектуальні досягнення є необхідним компонентом щастя. І про це ми вже говорили! Але з іншого боку, щастя – це ірраціональний стан, якому надлишок розуму лише шкодить (Татаркевич, 2008).

Загалом усі уявлення про щастя диктуються соціальним середовищем, що пропонує індивіду набори цінностей та цілей. У традиційній моральності для щастя, наприклад, потрібно побудувати будинок, посадити дерево і виростити сина. У радянської моралі для щастя необхідно було прийняти участь у революційних, бойових і трудових перемогах свого народу. У сьогоденнішому споживчому суспільстві щастя асоціюється з рахунком у банку, віллою і автомобілем останньої моделі. І справді, нещодавно проведене опитування з'ясувало головні цілі життя представників покоління millenials – тих, хто народився в період з початку 1980-х до кінця 2000-х років. Понад 80% опитаних заявили, що їхня головна мета – стати багатими. А іншою метою учасники назвали бажання стати знаменитими.

Цікавим є дослідження суб'єктивного розуміння щастя українськими підлітками та учнівською молоддю. До набору основних характеристик образу щасливої людини старші підлітки та юнаки відносять – доброту, оптимізм, щирість, толерантність та чесність. Але, нажаль, вони слабо орієнтуються, яким чином можна досягти щастя у житті (30,3% молодих людей не змогли відповісти на питання щодо стратегій досягнення щастя). Більшість відповідей – малоінформативні: частина опитуваних переконані, що воно досягається через вибір мети і невтомне просування до неї (18,7%). Близько 13,3% опитуваних вважають, що рух до щастя пролягає через досягнення успіху; 11,5% – що головний спосіб досягнення щастя – контроль за емоційним станом («радіти

життю кожен день»). Інша значна частина підлітків та учнівської молоді впевнена, що шлях до щастя полягає в допомозі іншим людям (10,5%) (Бойчук, 2016).

Позитивні стосунки з оточуючими, членство в малих групах, на думку І.А.Джидар'ян, є справді одним із найголовніших чинників благополуччя людини. Якість благополуччя залежить від значущості членства в них, ступеню задоволеності власним становищем, стосунками, груповими феноменами і процесами. Також встановлено прямий зв'язок між задоволеністю життям, щастям і наявністю сім'ї, яка, формує групу підтримки (Джидар'ян, 2000).

Недавнє лонгітюдне дослідження в галузі психології щастя і його особливостей виявило, що один важливий параметр відрізняє щасливих і нещасливих: міжособистісні контакти. Гарвардське дослідження розвитку дорослих протягом всього життя (The Harvard Study of Adult Development), яке тривало 75 років і налічувало 724 респондента, виявило, що у щасливих людей більше значущих контактів з близькими друзями, з членами сім'ї. У результаті дослідження, яке тривало з 1938 року і вивчало життя учасників протягом всього життя було зроблено висновки, що ані багатство, ані слава і великі досягнення не робить людину настільки щасливою, скільки стосунки у сім'ї та спілкування з друзями й однодумцями (Voldinger, 2015).

Цей факт підтвердило й дослідження, проведене у 2020 році Українським інститутом дослідження щастя, з'ясувавши, що у рейтингу факторів, які спричиняють найбільший дискомфорт українцям під час карантину, перше місце посідає соціальне (фізичне) дистанціювання (брак спілкування з рідними і друзями). Тому очевидним є провідне значення соціального компонента щастя, як складного психологічного утворення (рис.1).



Рис. Компонентна модель щастя

Дискусії. Детермінуючими факторами щастя є об'єктивні (здоров'я, дохід, робота, соціальний статус, дозвілля, освіта, вік, стать, релігія і т.д.) та суб'єктивні (нейротизм, екстраверсія, гумор, радість, любов) чинники, що різною мірою мають свій внесок у загальний рівень щастя. Важливими при цьому є й принципи щастя, а саме: оптимізм, любов, вміння прощати, саморозвиток тощо, які спрощують шлях до щасливого життя. Тобто, щастя пов'язане з відчуття повноти буття, радості і задоволеності життям, що лежать в основі оптимального, здорового та ефективного функціонування особистості, як інтегрального результату, що базується на визнанні пріоритету як громадських, так і особистих інтересів.

Висновки та перспективи дослідження. Аналіз підходів до розуміння та трактування феномену щастя дозволив з'ясувати, що прагнення людини до щастя пов'язано з ідеєю її самодостатності та реалізованості. Детермінуючими чинниками щастя є об'єктивні та суб'єктивні фактори, що різною мірою визначається як об'єктивними обставинами життя людини, так і своєрідністю особистості.

Нами побудовано компонентну модель щастя та сформульовано його визначення як психологічного феномена, психологічного утворення, що характеризується задоволеністю і свідомістю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, який базується на інтеграції компонентів щасливого життя (когнітивного, емоційного, особистісного, соціального та фізіологічного).

Визначено перспективи дослідження у напрямку з'ясування ефективних методів вивчення щастя, діагностики його рівня розвитку, а також умов та засобів формування позитивного образу світу, щасливого світосприймання протягом онтогенезу.

Конфлікт інтересів.

Автори не мають конфлікту інтересів.

References

1. Argayl M. (2003). *Psihologiya schastya* [Psychology of happiness]. SPb.: Neva [in Russia].
2. Boychuk N.V. (2016). Sub'Ektivne rozuminnya schastya suchasnoyu moloddyu ta pidlitkami [Subjectively lucid happiness for today's youth and young people]. *Molodiy vcheniy*, 5(32) [in Ukrainian].
3. Voldinger R. (2015) TEDxBeaconStreet Yake vono – horoshe zhittya? Uroki z naydovshogo doslidzhennya pro schastya [What is it good life? Lessons from the found study about happiness]. https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=uk [in Ukrainian].
4. Vplyv karantynu na schastya ukrayintsiv: rezultati doslidzhennya 2020-2021 [The impact of quarantine on the happiness of Ukrainians: the results of the study 2020-2021]. <http://ukr-happiness-institute.com/vplyv-karantynu-na-shchastya-ukrainsiv-2020-2021/> [in Ukrainian].

5. Dzhidaryan I.A. (2000). Schaste v predstavleniyah obyidennogo soznaniya [Happiness in the representations of everyday consciousness]. *Psichologicheskij zhurnal*. 2000. T. 21(2). [in Russia].
6. Ilin E.P. (2001). Emotsii i chuvstva [Emotions and feelings]. SPb: Piter [in Russia].
7. Maslou A. (2002). Samoaktualizatsiya. Psihologiya lichnosti. [Self-actualization. Personality psychology]. M.: Myisl. [in Russia].
8. Reale Dzh., Antiseri D. (1994). Zapadnaya filosofiya ot istokov do nashih dney. [Western philosophy from its origins to the present day. 1. Antiquity]. SPb.: Petropolis [in Russia].
9. Seligman M. (2013). Kak nauchitsya optimizmu: izmenite vzglyad na mir i svoju zhizn. [How to learn optimism: change the way you look at the world and your life]. M, Alpina Pabliher. [in Russia].
10. Tatarkevich V. (2008). O schaste i sovershenstve cheloveka. [About the happiness and perfection of man]. M.: Myisl. [in Russia].
11. Freyd Z. (2008). Vvedenie v psihoanaliz. [Introduction to psychoanalysis]. M.: Direkt-Media. [in Russia].
12. Fromm E. (2000). Begstvo ot svobodyi. Chelovek dlya sebya. [Escape from freedom; Man for himself]. M. [in Russia].
13. Positive Psychological Assessment (2003): A Handbook of Models and Measures / Eds. S.J. Lopez, C.R. Snyder. Washington: DC. [In English].
14. Ryff C.D., Singer B.A. (2000). Rositive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 4. [In English].
15. Tal Ben-Shahar (2021) [An expert from Harvard derived a formula of happiness, consisting of only five points]. <https://www.sciencefocus.com/author/talbenshahar/> [In English].
16. Schastyia [Happiness]. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Щастя> [in Ukrainian].