

**Тетяна Титаренко**

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України  
tytarenkotm@gmail.com

## **ЩАСТЯ ЯК ОСОБИСТІСНА РЕАЛІЯ: ПЕРЕЖИВАННЯ, РЕФЛЕКСУВАННЯ, КОНСТРУЮВАННЯ**

*У статті розглянуто результати проведеного на користувача соціальних мереж емпіричного дослідження щастя як особистісної реалії, що переживається, рефлексується, конструюється. Показано, що багатомірне семантичне поле щастя, домінантою якого є баланс, спокій, рівновага, поєднує певні переживання та інтерпретації життєвих подій, що вступають у смислові відношення одне з одним. В результаті аналізу способів безпосереднього переживання щастя (Я-чуттєве) виділено наступні тематичні рубрики: гармонія (36,6%); радість (26,8%); любов (26,8%); життя (12,2%); самоприйняття (9,8%), творчість (7,3%). В результаті аналізу способів усвідомлення змісту стану щастя (Я-рефлексивне) виділено наступні тематичні рубрики: оптимісти (21,9%), люблячі (21,9%), творці (19,5%), Я (17,1%), гармонійні (14,6%). Серед умов досягнення щастя найчастіше зустрічалися наступні тематичні рубрики: любов, кохання (36,6%), спілкування (24, 4%), самореалізація (24,4%), розвиток (14,6%), Я і моє життя (9,8%), подорожі (9,8%). Порівняння підходів до щастя з боку Я-чуттєвого та Я-рефлексивного засвідчило, що перший конструюється з переживань спокою, радості, кохання, тоді як другий – з переконань про значення оптимізму, любові і творчості при створенні історії життя. Можна вважати, що швидкоплинний стан щастя стає стійкою особистісною реалією, коли підходи чуттєвого і рефлексивного Я синхронізуються.*

***Ключові слова:** семантичне поле щастя, особистісна реалія, Я-чуттєве, Я-рефлексивне, переживання станів, інтерпретація подій.*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Тематика щастя, незважаючи на свою актуальність, залишається недостатньо дослідженою психологічною наукою. І це дивно, адже статистика свідчить, що щасливі люди менше хворіють, продуктивніше працюють, довше живуть, народжують більш здорових дітей, відчутно підвищуючи економічний розвиток власних країн.

Вплив зовнішніх чинників на переживання щастя не є лінійним. Дехто виявляється більш залежним від навколишнього середовища, а дехто почувається досить благополучно, переживає стан щастя навіть в умовах тривалої травматизації, яку принесла жителям України гібридна війна.

З 2006 року у світі почав використовуватися Міжнародний індекс щастя (*Happy Planet Index*), який відтворює добробут людей і стан навколишнього середовища у різних країнах світу. Індекс виник тому, що порівняння рівня життя у різних країнах за показниками ВВП (валового внутрішнього продукту) чи ІРЛП (індексу розвитку людського потенціалу, що є інтегральним показником рівня життя, грамотності, освіченості та довголіття) далеко не завжди відтворює реальний стан справ. У 2011 році королівство Бутан внесло на порядок денний ООН питання можливостей розповсюдження політики національного щастя у світі. До цієї ідеї приєдналися 66 країн, включаючи Британію і Австралію. В результаті Генеральна асамблея ООН ухвалила резолюцію, згідно з якою саме рівень щастя має стати провідним показником розвитку країн.

Є підстави вважати, що психології теж слід розглядати рівень щастя як основний показник розвитку особистості. Адже мета чи не кожної людини – бути насамперед щасливою, а не багатою чи знаменитою.

**Аналіз основних досліджень.** Питання «Чи можна за гроші купити щастя?» є одним з найнебезпечніших і найфундаментальніших в економіці та соціальних науках взагалі [1]. Численні дослідження, що проводяться у межах економічної психології, свідчать, що однозначного причинного зв'язку між рівнем доходу і станом щастя немає.

Більше 40 років назад американський професор економіки Ричард Істерлін провів спочатку в Японії, а потім в 19-ти інших країнах з дуже відмінними культурними традиціями широкомасштабне дослідження, завдяки якому довів, що вплив зростання ВВП

(внутрішнього валового продукту) на коефіцієнт щастливості громадян є досить обмеженим. У післявоєнній Японії з її «економічним дивом» люди щороку почувалися дедалі щасливішими. Однак як тільки прибуток на душу населення досяг відносно високого рівня, люди стали радіти набагато менше. Парадокс Істерліна увійшов у підручники, довідники, енциклопедії [4; 5].

У кроскультурному дослідженні, що проходило на території 40 країн, E.Diener, Ch.Scollon, Sh.Oishi, V.Dzokoto, M.Suh показали, що зв'язок між прибутком і щастям найяскравіше відстежується у респондентів, які перебувають за межею бідності. Саме ця частина населення має вкрай низький рівень задоволеності життям [3]. Нещодавно проведене у Великій Британії дослідження свідчить, що для представників середнього класу зовнішні ресурси, наприклад суспільні відносини, гроші і праця, є зовсім не такими пріоритетними для досягнення щастя, як індивідуальні [6].

У розвинених країнах, які забезпечують своїм громадянам можливості задоволення базових потреб, підвищується значущість комунікативного чинника для переживання щастя. Виявляється, що відновлення просоціальних зв'язків, прояви альтруїстичної поведінки найбільше сприяють щастю, благополуччю, довголіттю [8].

Обґрунтовано виглядає широко відома концепція психологічного благополуччя С. Ryff, в якій благополуччя не зводиться до гедоністичних задовольень, а пов'язане насамперед з розвитком і самореалізацією особистості. Серед складових благополуччя автор виділяє самоприйняття, позитивні стосунки, особистісне зростання, наявність мети, сенсу, здатність адаптуватися до складних зовнішніх умов відповідно до особистих потреб та цінностей та автономність у мисленні і поведінці [9].

За результатами дослідження уявлень про щастя представників середнього класу Британії, виявилось, що люди розташовують себе всередині різних дискурсів, коли вони думають і спілкуються про щастя. Панівним для Британії є так званий «терапевтичний дискурс» з його розумінням щастя як індивідуального і нормативного виклику, що передбачає турботу про себе і самопізнання. Людина може зробити себе щасливою сама, і саме цьому присвячено більшість пропозицій терапевтичної індустрії та літератури з самопомоги [6, с. 313].

Перспективними є дослідження щастя D. Kahneman, який порівнює емоційну, інтуїтивну і усвідомлену, раціональну сторони особистості, які продукують абсолютно різні концепції щастя. Наше «я, яке відчуває», (називатимемо його чуттєвим), перебуває у теперішньому часі, тоді як «я, яке пам'ятає, згадує» (називатимемо його рефлексивним), перебуває у минулому. Для чуттєвого Я важливо, чи все добре у даний момент, а для рефлексивного важливо, як все було в цілому. Особистість переживає за цілісну повість власного життя і дуже хоче, щоб її історія вийшла хорошою, а головний герой – достойним. Виявляється, що оцінка як всього життя, так і окремих епізодів має пріоритетне значення порівняно з тривалістю та інтенсивністю реальних переживань.

Виходить, що особистість – це насамперед наше рефлексивне Я, а не Я чуттєве, хоча саме Я чуттєве власне і проживає щоденно наше життя, насолоджуючись чи страждаючи. Ми живемо під тиранією пам'ятливого рефлексивного Я і часто-густо щось робимо саме заради нього. Це Я вважає щастям задоволеність людини своїми думками про власне життя, а не реальними переживаннями [7].

**Метою статті** є дослідження щастя як особистісної реальності, що переживається, усвідомлюється, конструюється. Завданнями емпіричного дослідження є, по-перше, визначення семантичного поля поняття щастя, як його конструюють сучасні українці, по-друге, рубрикація способів безпосереднього розуміння щастя, по-третє, з'ясування умов щастя, його персоніфікованих джерел, по-четверте, порівняння уявлень про щастя Я-чуттєвого та Я-рефлексивного.

**Методи та методики.** Ми звернулися до користувачів соціальних мереж зі статусом «друзі» з проханням взяти участь у невеличкому експрес-опитуванні. Респондентам було запропоновано 3 запитання, що використовувалися у дослідженні L. Human [6]: 1) Що таке

щастя, на Вашу думку? 2) Що може зробити Вас найщасливішою людиною? 3) Хто є найщасливішою людиною і чому? В опитуванні взяли участь 42 особи віком від 21 до 66 років, більшість з яких склали жінки.

Запитання вишикувалися за принципом «сміислової цибулини». Перше дозволяло зосередитися на безпосередньому досвіді та висловити те, що було запозичене чи усвідомлене раніше і формулювалося та обговорювалося не раз. Друге запитання дозволяло наблизитися до менш асимільованого досвіду, допомагало усвідомити можливості інтенсифікації та індивідуалізації переживання щастя. Третє дозволяло відсторонитися від власних емоційних станів та життєвих подій і побачити щастя очима спостерігача, який більше аналізує, порівнює, думає, ніж згадує і переживає. Така тришарова композиція, безумовно, сприяла поглибленню розуміння щастя як вкрай важливої особистісної реалії.

Відповіді, оброблені за допомогою методу контент-аналізу, дали змогу скласти відповідний тезаурус близьких за змістом слів і словосполучень, що передбачає можливість подальшого їх структурування за тематичними рубриками.

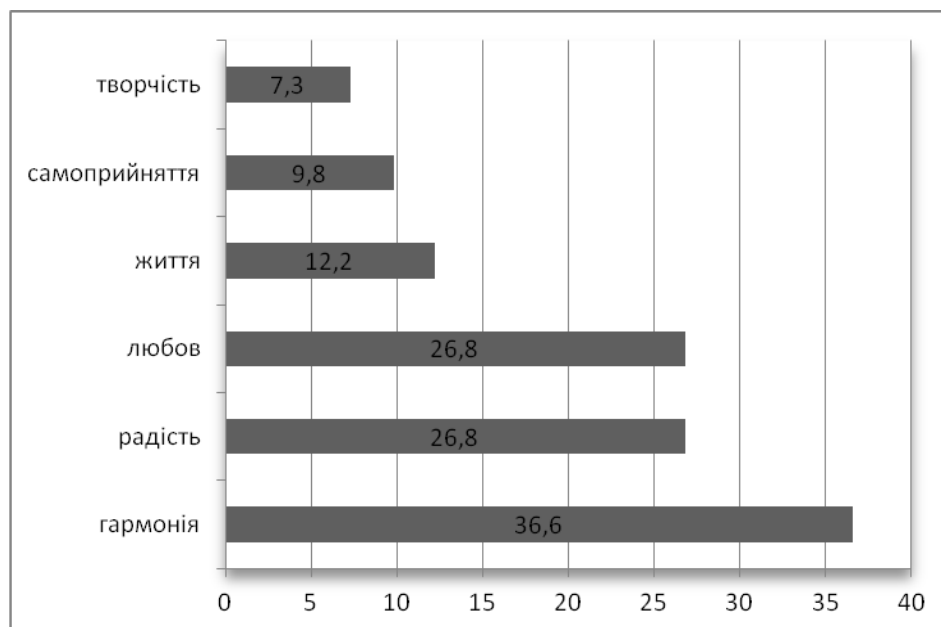
Незважаючи на те, що опитаних було 42, відповідей ми отримали значно більше, адже деякі люди давали водночас по два-три і більше визначень, поєднуючи дуже різні за змістом стани, наприклад, стан рівноваги, задоволеність собою та взаєморозуміння в сім'ї.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз отриманого тезаурусу понять, якими найчастіше описують стан щастя, дозволив виділити наступні тематичні рубрики, що об'єднали близькі за змістом поняття.

Найбільш наповнена тематична рубрика отримала назву «гармонія». Більше третини опитаних (36,6%), відповідаючи на питання «Що таке щастя?» пропонують дефініції, в яких визначають щастя через стан балансу, гармонії, спокою, рівноваги («відчуття гармонії внутрішнього і зовнішнього світів», «глибинне переживання резонансу з буттям як таким», «стан балансу на тілесному, душевному, екзистенційному, духовному рівнях», «коли ти в рівновазі», «стан лагідного спокою»).

Другу тематичну рубрику, яка отримала назву «радість», наповнили своїми відповідями 26,8% опитаних. Кожен четвертий визначає щастя як емоційний стан захоплення, радості, повноти переживання моменту, ейфорії («коли твої емоції зашкалюють, а ти не можеш їх пояснити, такий "політ"», «радість, піднесеність та легкість буття», «ейфорія без штучного стимулятора», «насолота тим, що є»).

Третя тематична рубрика отримала назву «любов». До неї були включені відповіді тих, хто визначає щастя як любов, кохання, турботу про близьких, наявність взаєморозуміння і підтримки в сім'ї. Такі відповіді зустрічалися у 26,8% опитаних («глибока впевненість у любові близьких, яка зігриває», «стан любові – гармонія гормонів», «значущі інші», «благополуччя тих, кого любиш»).



*Рис. 1. Найчастотніші тематичні рубрики тезаурусу «щастя»*

Четверта тематична рубрика отримала назву «життя» (12,2%) і поєднала відповіді респондентів, які вважали щастям переживання самого процесу життя («наповненість життя почуттями, думками, змістами, його значущість», «легкість буття», «я – відчуваю, переживаю, живу»).

У п'ятій тематичній рубриці під назвою «самоприйняття» (9,8%), зібрано відповіді респондентів, які визначали щастя через впевненість у собі, самоповагу, задоволеність собою («можливість відчувати, що те, яким ти є, – це найкращий з можливих варіантів», «коли ти задоволений собою», «зрілість як повага себе та інших»).

До шостої тематичної рубрики, яка отримала назву «творчість», зверталися у своїх визначеннях 7,3% опитаних. Рубрика поєднала відповіді, в яких щастя визначалося як плідність, творчість, захопленість діяльністю, створення сенсів («щось близьке до відчуття потоку, в якому все, що ти робиш, дарує не лише занурення, а й створення сенсу», «плідність, врожайність існування», «можливість створювати»).

Інтерпретуючи відповіді на друге запитання, ми зосередилися на аналізі умов щастя, його джерел, стимуляторів, «підсилювачів смаку». Було виділено наступні тематичні рубрики.

Перша тематична рубрика отримала назву «любов» і була наповнена відповідями більш ніж третини респондентів (36,6%). Серед умов, що сприяють досягненню щастя, називали кохання до близької людини, любов до власних дітей, своєї сім'ї, самого себе, до Бога, («освідчення у коханні коханого», «моя доня, спільний і якісно проведений час з сім'єю», «співпереживання ейфорії з близькою людиною»).

Друга тематична рубрика отримала назву «спілкування» (24,4%) і була наповнена відповідями респондентів щодо спільності, взаємодії, спільного відпочинку, співпраці («спілкування з друзями», «спілкуватися, обмінюватися досвідом», «ресурсне середовище, колеги, співпраця»).

Третю рубрику, яка за наповненням була така ж, як і попередня (24,4%), названо «самореалізація». До неї увійшли відповіді респондентів, в яких умовою щастя називали досягнення успіху, творчість («реалізація того, що я задумала у значущих для мене сферах життя», «справдження життєвих планів», «власна справа (навчальні проекти, тренерство»).

У четвертій тематичній рубриці, що отримала назву «розвиток», об'єднано відповіді респондентів (14,6%), які вважають важливою умовою щастя динаміку, рух, саморозвиток («людина відчуває щастя у власному розвитку та зростанні внутрішніх сил», «рух –

фізичний, професійний, різний», «відчуття, знання, розуміння, що мій дух рухається вгору»).

П'ята тематична рубрика (9,8%) отримала назву «я і моє життя». Вона складається з відповідей респондентів, які вважають, що найщасливішими їх робить власне життя, особисті зусилля («найщасливіша, коли сама такою себе зробила», «коли ти навчився безумовної радості від того, що ти є»), «найщасливішою мене робить те, що я живу»).

Шоста тематична рубрика отримала назву «подорожі». Про значущість мандрівок для щастя говорив практично кожен десятий (9,8%). Йшлося про «спільну подорож з близькими людьми», «комфортне життя з можливістю подорожувати».

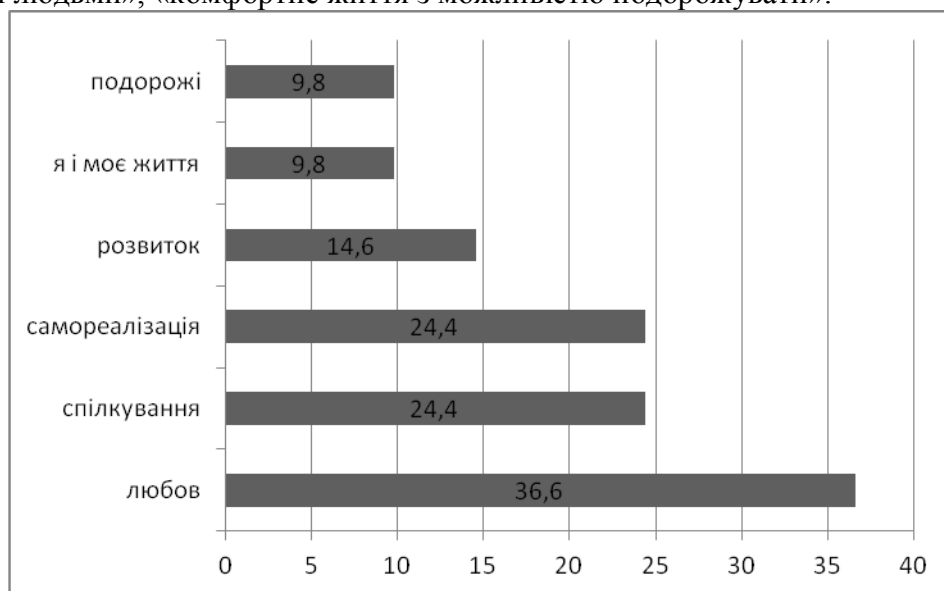


Рис. 2. Найчастотніші тематичні рубрики тезаурусу «умови щастя»

Перенесення акценту з самого феномену щастя на його умови дозволило побачити нові ракурси цього складного феномену. Для деякого на першому місці зазвучала свобода, наявність власної справи, ресурсного середовища, однодумців, вільного часу, здатності допомагати іншим, відчуття своєї корисності. А дехто розкрив заповітні мрії про приватну оселю (бажано з вікнами на ліс), відпочинок, комфортне життя чи уявив такі прості і приємні речі, як гарна квітка, цікава книжка, тортик після тренування чи запашний чай.

Відповіді на третє запитання «Хто є найщасливішою людиною і чому», за нашою гіпотезою, мали б дати змогу побачити менш емоційно забарвлені, менш ситуативні, більш зважені, раціональні, можливо, трохи відсторонені відповіді. Ми вважали, що у цьому випадку має активніше проявитися Я рефлексивне, а не Я чуттєве у тому трактуванні, які цим аспектам особистості дав Д. Кахнеман.

В результаті аналізу тезаурусу понять, якими описують найщасливішу людину, було виділено наступні тематичні рубрики.

До першої рубрики, що отримала назву «оптимісти» (21,9%), увійшли відповіді респондентів, які вважають найщасливішими тих, хто здатний любити життя, насолоджуватися ним («той, хто дозволяє собі бути щасливим – бачити, використовувати, створювати моменти для щастя», «всі, хто усвідомлює почуття любові до життя і світу в цілому», «людина, що має натхнення та снагу до життя, по-дитячому відверта і щира як із собою, так і з іншою реальністю»).

До другої рубрики, що отримала назву «люблячі» (21,9%), увійшли відповіді респондентів, на думку яких найщасливішими можуть бути люди, здатні любити, закохані пари, люблячі батьки («закохані у найвищі хвилини кохання», «батьки, які бачать успіхи своїх дітей», «ті, хто в змозі любити не тільки людей, а й себе», «матері у момент народження дитини»). Ці дві рубрики виявилися однаковими за наповненням і близькими за змістом. Адже у першій йдеться про любов до життя, а у другій – про любов до людей.

У третій рубриці, яку було названо «творці» (19,5%), були об'єднані відповіді респондентів, які вважають найщасливішою творчу людину, дослідника, митця («той, хто відчуває, що його життя наповнене сенсом власних творчих зусиль у будь-якій сфері», «дослідник, який усвідомлює масштаб щойно зробленого ним наукового відкриття, яке змінить життя людства», «митець, який завершує велику працю і бачить, що вона заворожує не тільки його»).

Четверта рубрика, названа «Я» (17,1%), складається з відповідей, в яких респонденти висловлюють свою впевненість у тому, що саме вони є найщасливішими людьми («Я, бо це моє життя і воно мені дуже подобається. Дуже. В усіх проявах, навіть у дуже складних», «Я. Бо я живу, насолоджуюся життям, маю змогу бачити цей світ, спілкуватися з коханими людьми, пізнавати нове, ділитися досвідом і знаннями з іншими», «я сам»).

У п'ятій рубриці, названій «гармонійні» (14,6%), зібрано відповіді респондентів, які вважають найщасливішими людей, які досягли балансу, рівноваги, гармонії («тибетські монахи, бо вони досягли внутрішньої рівноваги у цьому світі», «людина, що гармонізувала свої очікування з досягненнями», «найщасливішими людьми є «філософи по житті» з душевною, духовною та фізичною гармонією»).

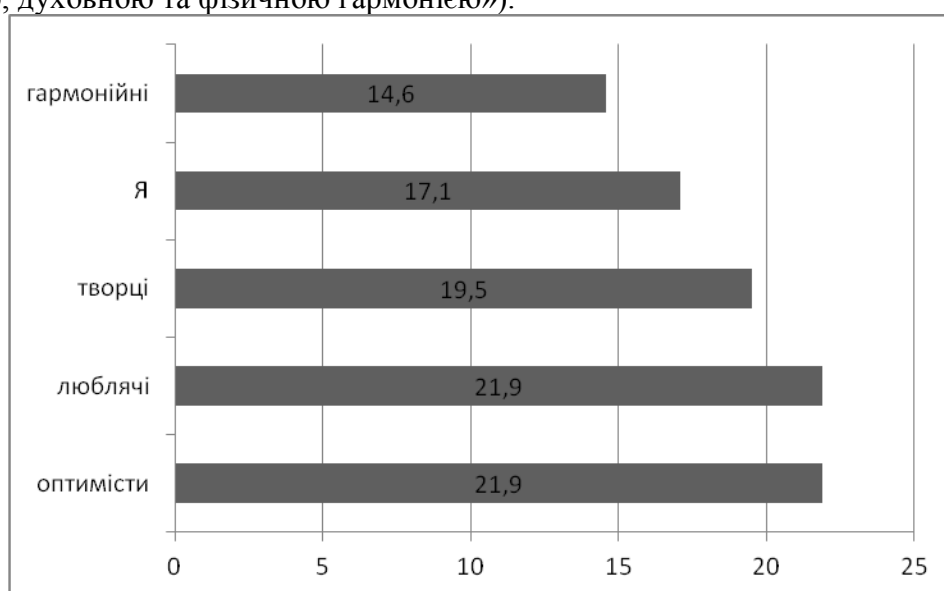


Рис.3. Найчастотніші тематичні рубрики тезаурусу «найщасливіша людина»

Решту відповідей не вдалося об'єднати у тематичні групи, бо спостерігалось велике розпорошення змістових характеристик. Для деякого найщасливішою людиною є «мандрівник, який не має однієї-єдиної мети чи одного сенсу, який можна втратити, не прив'язаний до речей, готовий сприймати все, що відбувається», а для іншого – «той, хто усвідомлює себе як духовну істоту і Воїна Добра і відчуває Божу Руку на своєму шляху». Один респондент написав, що найщасливішими є «мудрі люди, які мали великий досвід подолання і насолоди тим, що мали, що отримали, ті, що зрозуміли сенс власного існування», інший дав цілковито парадоксальну відповідь: «на жаль, іноді це ідіот, який не знає, що він нещасний».

#### **Висновки і перспективи дослідження.**

Багатовимірне семантичне поле щастя поєднує певні переживання та інтерпретації психічних станів та життєвих подій, що вступають у смислові відношення одне з одним. Домінантою семантичного поля щастя є баланс, спокій, рівновага, об'єднані у поняття гармонії.

Аналіз способів безпосереднього розуміння щастя (підходи Я-чуттєвого) дозволив виділити наступні тематичні рубрики: гармонія (36,6%); радість (26,8%); любов (26,8%); життя (12,2%); самоприйняття (9,8%), творчість (7,3%).

Визначення умов щастя, його стимуляторів і джерел дозволило побачити можливості індивідуалізації, персоніфікації цієї особистісної реалії. Серед умов досягнення щастя найчастіше зустрічалися наступні тематичні рубрики: любов, кохання (36,6%), спілкування (24,4%), самореалізація (24,4%), розвиток (14,6%), Я і моє життя (9,8%), подорожі (9,8%).

Розгляд тезаурусу понять, якими описують найщасливішу людину, дозволив відсторонитися від індивідуально пережитих емоційних станів та життєвих подій і побачити щастя очима спостерігача, який більше аналізує, порівнює, думає. У підходах Я рефлексивного було виділено наступні тематичні рубрики: оптимісти (21,9%), люблячі (21,9%), творці (19,5%), Я (17,1%), гармонійні (14,6%).

Порівняння підходів до щастя Я-чуттєвого та Я-рефлексивного свідчить, що перший конструюється з переживань спокою, радості, кохання, тоді як другий – з переконань про значення оптимізму, любові і творчості при створенні історії про життя. Можна вважати, що швидкоплинний стан щастя стає стійкою особистісною реалією, коли підходи чуттєвого і рефлексивного Я синхронізуються.

Перспективою є дослідження особистісних профілів, для яких характерно домінування рефлексивного чи чуттєвого «я» з їхнім специфічним уявленням про щастя. Бажано було б також визначити вплив віку, статі, соціального статусу та інших характеристик особистості на переживання та рефлексування стану щастя, створення умов для його досягнення.

1. Caporale, G. (2009) Income and happiness across Europe: Do reference values matter? / G. M. Caporale, Y. Georgellis, N. Tsitsianis, Y. P. Yin // Journal of Economic Psychology, 30, 42-51.
2. Cohen, A. (2002). The Importance of Spirituality in Well-Being for Jews and Christians. Journal of Happiness Studies, Vol. 3; is. 3, 287-310.
3. Diener, E., Scollon, Ch. N., Oishi, Sh., Dzokoto, V., Suh, M. E. (2000). Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts. Journal of Happiness Studies, 1(2), 159-176.
4. Easterlin, R. (2006). Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics and demography. Journal of Economic Psychology. – vol. 27, issue 4, 463-482.
5. Easterlin, R. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory // The economic journal, 2001, vol. 111, issue 473, 46-84.
6. Hyman, L. (2014). Happiness: Understanding Narratives and Discourses. London: Palgrave MacMillan.
7. Kahneman, D. (2011) Thinking, Fast and Slow. – New York: Farrar, Straus & Giroux.
8. Post, S. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good // International Journal of Behavioral Medicine. Vol. 12, 2, 66-77.
9. Ryff C., Singer B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudemonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies 9:13-39.

***Tetyana Tytarenko***

#### **HAPPINESS AS A PERSONAL REALITY: EXPERIENCING, REFLEXING, CONSTRUCTING**

*The article examines the results of empirical research conducted on the social networks users upon the happiness as a personal reality which can be experiential, reflexive, and constructive one. It is shown that a multidimensional semantic field of happiness, which has dominants in balance, calmness, and equilibrium, combines certain experiences and interpretations of life events by means of semantic relations with each other. As a result of the direct experiencing of happiness analysis (I-sensual) the following thematic sections are highlighted: harmony (36,6%); joy (26,8%); love (26,8%); life (12,2%); self-acceptance (9,8%), creativity (7,3%). As a result of the ways to understand the state of happiness analysis (I-reflexive) the following thematic sections are highlighted: optimists (21,9%), loving (21,9%), creators (19,5%), Me (17,1%), harmonious (14,6%). Among the approaches to achieve the happiness the following thematic sections are met most often: love, dearness (36,6%), communication (24,4%), self-realization (24,4%), development (14,6%), Me and my life (9,8%), travels (9,8%). The comparison of the approaches to happiness from the I-sensual and the I-reflexive parts has shown that the first one is constructed on experiences of peace, joy and love, while the second one is constructed on the beliefs about optimism, love and creativity meaning in the life story creation. We can assume that the fleeting state of happiness becomes a stable personal reality, when the approaches of sensual and reflexive I are synchronized.*

**Keywords:** *semantic field of happiness, personal reality, I-sensual, I-reflexive, conditions experiencing, events interpretation.*