

УДК 159.942.5:159.943

Мірошкіна Н. В.

к. філос. н.,

старший викладач кафедри економічної теорії і суспільних наук,
Миколаївський національний аграрний університет

ЩАСТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Щастя – це емоційний стан, який відображає велику сукупність життєвих явищ. До них може відноситись вдалий збіг обставин, яскраве відчуття радості, володіння тим, що для людини є найвищим благом, глибоке внутрішнє задоволення своїм життям. Щастя не просто почуття, а глибокий та сталий душевний стан, пов'язаний з цілісністю особистості, її рівновагою та сенсом життя. Щастя не можна виразити одним універсальним поняттям, воно відображає світогляд конкретної людини, її життєву мету, соціальні умови та внутрішню зрілість. Щастя не стільки мета, скільки шлях – шлях пошуку гармонії, смислу, чесноти. Щастя надає натхнення і це робить його ресурсом самореалізації особистості.

Щастя проявляє переживання людиною повноти буття. В ході пошуків психологічних шляхів досягнення щастя людина посилює значущість світу та посилює свої можливості. А. Маслоу убачав щастя в само актуалізації людини. Самоактуалізація надає людині такі психологічні блага, як спокій, впевненість в собі, розкриття таланту, поблажливість, здорову самооцінку, гармонійний зовнішній вигляд [1, с. 44]. З такого підходу напрошується висновок про те, що основою феномену щастя є діяльність людини. Перш за все мова йдеться про духовну діяльність людини. Діяльність щасливої людини – це реалізація її творчого потенціалу відповідно до морально-етичних вимог та очікувань суспільства. У ході такої діяльності закріплюється почуття гармонії, затребуваності, власної значущості у соціальному бутті.

Задоволення буттям виникає тоді, коли людина знайшла засіб задоволення своїх потреб та інтересів. Усвідомлене переживання щастя та бажання продовжити цей стан надає людині волю та рішучість у подальшому відстоюванні своїх матеріальних та духовних інтересів, успіхи в такій діяльності стають позитивними практиками, що усвідомлюються та становляться стимулами для подальшої діяльності. Щастя невловиме, й одночасно воно є. Коли воно є, воно стає само ресурсом свого відтворення. Щаслива людина відтворює його через діяльність по підтриманню значущих для неї благ та реалізацію значущих цілей[2].

Щастя стоїть в одному ряду з такими цінностями, як істина, добро, краса, свобода, життя. Воно приходить не тоді, коли людина безпосередньо бореться

за свої щастя, а тоді, коли її діяльність по реалізації своїх потреб та інтересів, в кінцевому випадку по досягненню особистого блага, узгоджена з системою вишніх цінностей. Відчуття щастя виявляє відчуття того, що заключає в собі центральна філософська триєдність – істина, добро, краса. Щастя не може бути хибним, воно істинне, щастя – ще нескінченне добро, щастя не може бути уродливим, щаслива людина – це красива людина [2].

Відчуття щастя створює життєвий оптимізм та сприяє позитивному мисленню. Людина, яка має надію, не схильна до депресії та емоційних дистресів, несе в собі впевненість, менш підвернена тривожності. Такий психологічний стан є ресурсом для посилення само ефективності, надихає братися за більш складні завдання та навіть йти до ризиків. В такому стані простіше долати труднощі. Оптимізм має позитивні кореляції із психічним та фізичним здоров'ям, є фактором збільшення тривалості життя, успішного подолання стресу. Щастя не може бути сталим станом, це процес, стан потоку. Такий процес забезпечується трудовою діяльністю, спілкуванням, хобі, підтримкою романтичних стосунків, релігійними практиками тощо. Отримання задоволення через таку діяльність є ресурсом її відтворення та задає психологічні благополуччя для особистості і для суспільства.

Людина здатна впливати на рівень свого щастя і відповідно, збільшувати чи зменшувати його як свій психологічний ресурс. До засобів впливу на рівень щастя можна віднести вміння контролювати свою тривожність, корекцію когнітивних установок, вміння відчувати радість від діяльності. Міжособистісні стосунки в соціальному оточенні, в родині, індивідуальна духовність – найважливіші джерела щастя [3].

Тільки щаслива людина, яка любить та приймає себе та світ навколо себе, може принести щастя іншим. И навпаки, довготривала відсутність відчуття щастя несе внутрішню напругу, може викликати агресивну поведінку і створювати проблеми як для самої людини так і для суспільства.

Список літератури

1. Гавришак, Л., Борисенко, З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. 2019. № 45. С. 39–51.
2. Скворцова, К. М. Зміст поняття щастя. *Культурологічний вісник*. 2014. № 33, С. 241-249.
3. Степура, Є. В. Аспекти щастя людини. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том 14. *Методологія і теорія психології*. С. 237-249.