

*Горецька О.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Бердянського державного
педагогічного університету
м. Бердянськ, Україна
goreckaya73elena@gmail.com*

РОЗУМІННЯ ЩАСТЯ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Кожна людина протягом життя намагається досягти щастя – і це одне з її найпотаємніших бажань, тому щастя є центральною системоутворювальною категорією в житті кожної особистості.

Вивчення проблеми розуміння щастя залишається вкрай неповним, оскільки це поняття й досі не має чіткого визначення. Щастя як дослідницька категорія є міждисциплінарним феноменом і вивчається різними науками: філософією, соціологією, етикою, психологією. Існує велика літературознавча, культурологічна, богословська бібліографія, присвячена щастю та його пошукам.

Історія вивчення щастя сягає часів античності й Середньовіччя й продовжується сьогодні. Ще в давньогрецькій етиці виникло вчення «евдемонізм» – теорія про прагнення людини до щастя. Так, Демокрит розумів щастя як особливий стан душі, який виражається у врівноваженості, гармонії, розміреності. Аристотель вважав, що людина має унікальний вроджений потенціал – «деймон» – внутрішній дух, якій людина повинна відчувати й актуалізувати. Це головне завдання життя кожного, його відповідальне ставлення до самого себе. Якщо людина успішно реалізує внутрішній потенціал – це приносить їй щастя та благополуччя й навпаки – якщо внутрішній потенціал не реалізовано, то замість евдемонії людина відчуває внутрішній конфлікт, душевну дисгармонію – дисдеймонію. Щастя вважалось наслідком морального способу життя. Аристотель підкреслював, що важливо навчити людину, як стати щасливою завдяки добродетності. За Епікуром, щастя – насолода – особливий стан душі, благородній спокій, незворушність духу; це свобода від страждань, насолода тим, що маєш. Загалом для

давньогрецьких філософів щаслива людина мала бути моральною, самодостатньою особистістю.

Особливого значення категорія щастя набуває в етиці французьких матеріалістів XVII–XVIII ст. Учені розглядають щастя як кінцеву мету корисної діяльності людей і суспільства. Справжнє призначення людини – досягнення щастя, яке надане кожному від природи. Так, Б. Паскаль стверджував, що абсолютно всі люди прагнуть щастя: способи досягнення різні, але мета одна. Філософ був впевнений, що щастя – спонукальний мотив будь-яких вчинків людини, а його джерелом є любов. Щастя стає доступним тим, хто зайнятий корисною діяльністю, веде добротне життя.

Отже, найчастіше зустрічаються теорії, у яких щастя – це благо надане людині від народження або те, яке треба творити.

У XX столітті під впливом гуманістичної психології значно підвищився інтерес до позитивних аспектів людської життєдіяльності: самоактуалізації та самореалізації, особистісного зростання, щастя, життєстійкості інше. Феноменологія щастя отримала свій розвиток у рамках позитивної психології, засновником якої є М. Селігман, котрий присвятив усе життя дослідженню категорій оптимізму та щастя.

Найбільш змістовні розробки проблеми щастя має американський психолог М. Аргайл, котрий визначив щастя як усвідомлення людиною задоволеності власним життям або частоту й інтенсивність позитивних емоцій. Вчений сформулював три концепції щастя: фізіологічну, комунікативну, потребнісну [1].

Проблематика щастя та психологічного благополуччя розглядалася в працях А. Вороніної, Н. Виничук, І. Джидар'ян, В. Духневича, Л. Жуковської, Є. Ільїна, Л. Куликова, Д. Леонтєва, В. Татаркевича, М. Фетіскіна, О. Ширяєвої та інших.

Так, проблема розуміння щастя досліджувалася І. Джидар'ян, яка вивчала уявлення про щастя і щасливу людину. Одним із найголовніших чинників суб'єктивного благополуччя авторка визначає належність до певних груп, які формують простір підтримки й емоційного комфорту [4].

В. Зацепін важливою умовою щастя вважав сімейне життя, а уявлення про щастя закладаються в процесі внутрішньородинного спілкування [5].

Ф. Хейліхен розглядає щастя в контексті психологічного пристосування і свідомого контролю особистості за відхиленнями від оптимального стану. Він виокремлює компоненти, контроль яких допомагає людині досягти щастя: ресурси або можливості для задоволення потреб; знання про необхідні ресурси та здатність знаходити їх, активізувати й ефективно застосувати; віра у здатність вирішувати власні проблеми, яка виступає мотивом необхідних зусиль і дій [3].

Цікавим є підхід Л. Левіта, який розробив особистісно-орієнтовану концепцію щастя, що являє собою багаторівневу системну модель, яка включає внутрішній потенціал (система «Особистісна унікальність») та його реалізацію (система «Егоїзм»). Отже, життєвий потенціал людини розглядається в контексті взаємодії змістовного й динамічного аспектів. Ця модель розкриває такі поняття: «життєвий потенціал», «щастя», «самореалізація» та належить до евдемонічної групи сучасних теорій позитивної психології [6].

У соціально-філософському дослідженні феномена щастя, яке провела Л. Бондар, розкрито ціннісно-праксеологічний аспект феномена щастя через взаємозв'язок людської діяльності та щастя. Авторка акцентує увагу на креативному потенціалі щастя й розглядає його як екзистенціал, який включає таку тріаду: знання – цінність – діяльність. Феномен щастя завжди містить у собі активну, творчу первину ідеально-трансцендентальних здібностей людини – «нерозгадану таємницю людської екзистенції» [2]. Отже, осмислення саме екзистенційної глибини категорії щастя є дуже важливим і суттєвим. Зрозуміло, що воно не може бути абстрагованим від конкретно-етичних і психологічних аспектів категорії щастя.

У сучасній психологічній науці щастя розглядають у трьох аспектах: як задоволеність життям, як цінність і як позитивний афективний стан.

У концепції «якості життя» суб'єктивне благополуччя особистості пов'язано з поняттями щастя і задоволеності життям, що лежать в основі оптимального функціонування особистості. Дійсно, одним із важливих показників психічного здоров'я людини похилого віку є її задоволеність власним життям. На цю оцінку впливає домінуючий емоційний стан, оскільки він розглядається як безпосередній індикатор відчуття суб'єктивного благополуччя. Задоволеність життям у людей похилого віку виявляється в наявності інтересу до життя, баченні перспектив майбутнього й відчутті щастя.

Досліджуючи щастя як цінність, вчені розглядають цей феномен у контексті або життєвої мети й об'єкта прагнень особистості, або як результат діяльності людини, де щастя виступає в ролі додаткового мотиву, що збагачує процес діяльності.

Також щастя розглядають як почуття або емоцію. Оскільки щастя означає загальну оцінку людиною свого життя в цілому, вона супроводжується емоційним підйомом, відчуттями радості, задоволення, блаженства, насолоди, тобто щастя у цьому контексті можна розглядати як складну гаму емоцій і почуттів, у якій позитивні переживання переважають над негативними.

Отже, поняття щастя багатогранне, воно включає і суб'єктивні (екстраверсію та нейротизм, внутрішній локус контролю, позитивне самоприйняття, любов, наявність сенсу життя, почуття гідності, самореалізацію, автономію й позитивні стосунки з оточуючими тощо), і об'єктивні (соціальну стабільність, роботу, матеріальний добробут, достатній ступінь свободи, соціальний статус, дозвілля, освіту, вік, релігію тощо) компоненти, що різною мірою роблять внесок у загальний рівень щастя.

У кожному віці людина має свої орієнтири, що складають систему уявлень про щастя.

Метою нашого дослідження було визначення особливостей розуміння щастя людьми похилого віку. Вибірку склали 38 респондентів віком від 62 до 80 років – представників організації «Благодійний Фонд Хесед Велвеле».

Було використано Оксфордський опитувальник, який дозволяє визначити загальний рівень щастя шляхом оцінювання таких факторів:

задоволеність життям, наявність позитивних емоцій і відсутність негативних.

За результатами опитування 45% (17 випробовуваних) мають середній рівень прояву щастя. Вони в цілому задоволені життям, позитивно ставляться до власного віку; радіють життю; мають орієнтацію на майбутнє, вірять у краще; задоволені самореалізацією, проте вказують, наприклад, що невдоволені власним здоров'ям, або іноді їм притаманне відчуття неможливості реалізації їхніх планів. Ініціативні, рішучі, наполегливі, цілеспрямовані. Зазначають, що розуміють, чого саме їм бракує для досягнення повного благополуччя та щастя (наприклад, необхідно посилити фізичну активність; більше спілкуватися з друзями; навчитися танцювати тощо). 55% (21 випробовуваний) мають нижчий за середній показник щастя. Люди неповністю задоволені власним життям і не завжди почуваються щасливими. У представників цієї групи обмежене коло спілкування та сфера інтересів; часто вони почуваються самотніми, хоча мають родину; у них нижчий рівень активності; мають проблеми зі здоров'ям; їх життєві перспективи розмиті; нечасто відчувають радість, переважно – песимісти. Вважають, що їм мало приділяють уваги; покійно приймають все, що отримують від життя. Вони не завжди відчувають насиченість життям, проте мають бажання щось змінити але виключно за допомогою інших.

Найбільш значимими факторами щастя для людей похилого віку є наявність родини та друзів; благополуччя, успіхи дітей та внуків; спілкування з близькими; активне дозвілля (хобі, фізична культура, танці, поезія, відвідування театру тощо); міцне здоров'я; відсутність матеріальних труднощів; відчуття потрібності; наявність коханої людини; спілкування з природою та тваринами.

Респондентами було визначено такі шляхи досягнення щастя: спілкування з близькими та молоддю; сімейне та матеріальне благополуччя; фізична та соціальна активність; міра у всьому; гарний настрій; творча самореалізація; плідне дозвілля; віра; освіта; упевненість у майбутньому; позитивне ставлення до себе й навколишнього світу тощо. Також учасники опитування визначили певні якості щасливої

людини: оптимізм, наполегливість, любов, цілепокладання, працелюбність, гумор, доброта, щедрість, духовність і бажання бути щасливим.

Таким чином, на основі здобутих даних встановлено, що у цій групі респондентів, на жаль, не має тих, хто вважає себе щасливими. Проте більшість учасників знають, як досягти щастя, отже «Хочеш бути щасливим – будь ним!» (К. Прутков).

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Бондар Л. В. Філософія щастя: ціннісно-праксеологічний аспект: дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» / Лілія Василівна Бондар. – Одеса. – 2012. – 186 с.
3. Бончук Н.В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками / Н.В. Бончук // Молодий вчений. – №5 (32), травень, 2016 р. – С. 542–547.
4. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
5. Зацепин В.И. Семейная жизнь как условие человеческого счастья / В.И. Зацепин. – Киев: Общество «Знание» Украинской ССР, 1975. – 16 с.
6. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: эвдемония и уровни удовольствия / Л. З. Левит // Научный журнал «Educatio». – 2014. – № 4. – Ч. 5. – С. 34–37.