

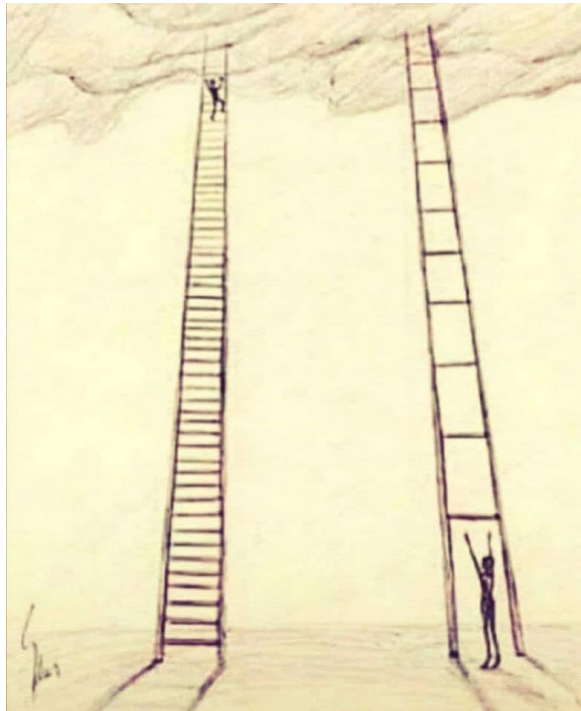


УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему:

ПРО ТЕ, ЯК ТВОРИТИ ЩАСТЯ У ВЛАСНОМУ ЖИТТІ



**Виконала:
Попова Марта
Студентка Л-8**

Львів - 2020

ЗМІСТ

1. Вступне слово.....
2. Природа щастя.....
3. Що таке щастя?.....
4. Що кажуть сучасні дослідження про щастя, або що робить нас щасливими?.....
5. Секрети щасливих людей.....
6. Що не є щастям?.....
7. Щасливі поради, техніки, вправи.....
8. Заключне слово.....
9. Література.....

ВСТУПНЕ СЛОВО

Останні півстоліття психологія як наука, найбільшою мірою займалася проблемою психічних розладів людини. І як бачимо, результати дали багато відповідей щодо походження, розвитку та лікування психічних розладів (М. Селігман, 2010). Якщо говорити про Україну, то: Україна посіла перше місце у Європі за кількістю психічних розладів; кожен третій українець страждає від нервових розладів; через нервово-психічні розлади людина втрачає працездатність, виводячи інвалідизацію від психічних захворювань на друге місце серед інших. А за прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я до 2020 року психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки хворіб, які є лідерами за кількістю людських працевтрат. Вони залишать позаду навіть серцево-судинні захворювання, які доволі довго тримають пальму першості у структурі захворювання населення земної кулі (звіт Міністерства соціальної політики України від 10.10.2019р. / доступно з: <https://tsn.ua/ukrayina/ukrayina-posidaye-pershe-misce-za-kilkist-psihichnih-rozladiv-u-yevropi-1009380.html>). Наведені факти засвідчують надзвичайну важливість теми щастя як важливої умови для збереження психічного здоров'я.

Сучасні книгарні пропонують сотні книг про способи самовдосконалення, які начебто ведуть до щастя. Однак, як свідчать наукові дані, людина часто не в силах зробити себе щасливішою (М. Селігман, 2010). Професор гарвардської школи бізнесу Клейтон Крістенсен у своїй праці «Стратегії побудови послідовності» наводить приклад бачення життя сучасної людини: «Спочатку я буду працювати на роботі, яку я ненавиджу, зароблю багато грошей, а потім одружуся, а потім я буду робити те, що я хочу і радіти життю». (Клейтон М. Крістенсен, 2020).

Крім того, не лише ми самі вимагаємо від себе чогось більшого, а й сучасний світ також постійно піднімає свою планку і вимагає від нас все більше і більше.

Згідно результатів емоційного тесту Фордайса, серед 3050 досліджуваних, американці приблизно половину свого часу (54,13%) відчують себе щасливими, 20,44% часу - нещасними, решта часу (25,43%) відчують себе нейтрально, що підтверджує важливість плекання теми щастя у нашому житті. Як показали результати найдовшого у світі експерименту Гарвардського університету про рецепт щастя, сучасні підлітки найважливішими цілями у своєму житті вбачають багатство (близько 80% респондентів) та можливість бути знаменитими (близько 50% респондентів) (Що робить нас щасливими? Результати найдовшого у світі експерименту Гарвардського університету про рецепт щастя / доступно з: <https://life.pravda.com.ua/society/2016/01/4/205921/>). Такі результати значною мірою продиктовані соціумом, засобами масової інформації, які постійно нам підвищують стандарти і вимагають наполегливо працювати і старатися досягати більшого, щоб жити щасливо.

І справді, у сучасній культурі є значний акцент на високих очікуваннях. «У минулому дорослі люди, можливо, не очікували так багато, але нині очікування настільки високі, що вони не завжди здійсненні» (Е. Баркер, 2019, с. 318). J. Walker зазначив, що станом на сьогодні ніхто не хоче бути середнім класом. Однак більша кількість благ не означає, що ми станемо значно щасливішими. Ми часто самі не знаємо чого саме нам треба більше, але знаємо, що нам не вистарчає того, що ми маємо (доступно з: <https://www.wsj.com/news/author/joseph-walker>).

Відомо, що скандинавські країни у рейтингу щастя займають найвищі шаблі через присутність взаємодії і довіри у їх соціальному капіталі. Власне Данія вже вкотре серед інших держав світу займає перше місце як найщасливіша країна. Ці дані свідчать, що щастя – це щось значно більше, ніж економічні фактори. Беззаперечно, люди щасливіші коли вони багатші і здоровіші, але крім цих чинників є ряд не менш важливих факторів, в яких ми з Вами спробуємо розібратися.

Досліджено навіть, що щасливі люди вирізняються більшою тривалістю життя, оскільки на основі результатів спостереження за 4000 британцями віком від 50-79 років виявлено, що рівень смертності на 34% нижчий у тих досліджуваних, які почувалися щасливішими (доступно з: https://ipress.ua/news/litni_lyudy_pozbavleni_sotsialnyh_kontaktiv_zhyvut_menshe_doslidzhennya_17623.html).

Цікаво, що людський мозок в середньому за день продукує 60 тис. думок. Однак, більшість з них, а саме - 40 тис є тими думками, які ми прокручували у нашій голові вчора. Тому власне і є небезпека пірнути до негативного сприйняття життєвих подій, так як нашим ланцюгам емоцій простіше відповідати на негативні збудники. А це означає, що мозок кожного з нас гостріше реагує на негативні події (К. Алекс, 2019). Наприклад: якщо хтось скаже щось приємне хороше щодо нас, то це не зрівноважиться із ситуацією, де про нас скажуть щось погане, чи назвуть поганим словом. А й справді, чи задумувалися ми, чому коли ми поспішаємо їдучи власним автомобілем, нам випадає найдовший червоний колір на світлофорі. Але тут вартує спитатись у себе, чому ми зацентрували нашу увагу саме на цьому червоному світлофорі? Чому ми не звернули нашу увагу на ті зелені світла на світлофорі, які ми так спокійно промайнули?...

Якщо казати про дітей, то у них немає слів аби описати відчуття щастя, але у них точно є відчуття спільності та приналежності. Зрештою, ще у 1940 році Абрагам Маслоу у своїй піраміді потреб показав, що приналежність до групи та любов ідуть відразу після фізіологічних потреб, потреби у безпеці та захисту.

Щастя – це суб’єктивне почуття. Для різних людей щастя означає цілком відмінні речі. Те, як ми відчуваємося і є нашим основним мірилом щастя (М. Вікінг, 2018). Але говорячи про щастя, нам дуже важливо розуміти різницю між нашим відчуттям «тут і тепер» та почуттям щастя загалом.

Метою цієї праці є допомогти людям творити щастя у власному житті, шляхом невеличких поправок у їх думках та поведінці. Бо ж великі речі починаються з маленьких кроків. І ми можемо не побачити негайних змін. Але вже від самої нашої думки посилюється активність нових нейронних ланцюгів нашого мозку. І хай там як, але ми починаємо рухатися по висхідній спіралі «щастя».

Користуючись порадою Б. Шахара (Тал Бен-Шахар, 2016) хочемо сказати: «Читаючи текст, спробуйте робити перерви, беріть хвилину на роздуми, задля того щоб матеріал залишив корисний слід для Вас!».

!!! Сподіваємося, що прочитаний Вами матеріал внесе свою просвітницьку функцію щодо розуміння щастя. А також, може послужити гарним доповненням при роботі під час терапії чи бути у «валізі» ресурсів та знарядь самодопомоги.

ПРИРОДА ЩАСТЯ

Серед усіх тих біологічних змін, що відбуваються з нами коли ми щасливі відзначимо підвищену активність мозкового центру, який пригнічує негативні почуття, заспокоює переживання, що провокують тривожні думки, і сприяє притоку енергії. Однак, при цьому не відбувається ніяких особливих змін у фізіології, за винятком того, що настає стан спокою. Це дає змогу нашому організму швидше оговтатися від активації руйнівних емоцій. А також, забезпечує нашому організму одночасно відпочинок та стан готовності і наснагу, необхідні для виконання потрібного та важливого нам завдання, руху до нових масштабних цілей (Д. Гоулман, 2018).

На сьогодні вже відомо, що ми можемо змінювати наш мозок. Наприклад, коли ми зосередимося на будь-якій новій конкретній діяльності наш мозок почне активно генерувати нові нейронні зв’язки. Таке явище називається нейропластичністю нашого мозку. Якщо ми, наприклад, будемо мати думку: «Я не в змозі вивчити англійську мову», то за деякий час наша думка лише закріплюватиметься. І навпаки, при зміні такого переконання на думку: «Я маю усі задатки для того щоб вивчити англійську мову» наш мозок буде до цієї думки будувати нові нейронні зв’язки. Відтак, це дозволить нам все частіше помічати нові можливості, які дадуть змогу перетворити цю підсвідому установку на нову реальність.

Також, наш мозок не розрізняє різниці між реальністю і уявою. Саме тому, він однаково реагує на все, про що ми думаємо. А отже, для нього немає різниці між об'єктивною реальністю і нашими фантазіями.

Однак, мозок людини налаштований так, щоб він міг сильніше реагувати на емоційні події. (А. Корб, 2019). Тому, для нас надзвичайно важливо навчитися опановувати наші негативні думки та мислення шляхом розвитку звички до позитивного мислення. Для цього ми маємо навчитися зауважувати велику кількість добрих речей, яку ми звикли не помічати.

Характер наших думок продиктований нашими нейронними зв'язками, що утворилися на основі попереднього досвіду. І до поки ми не сформуємо нові нейронні зв'язки (новий досвід), – електричні імпульси в нашому мозку користуватимуться і надалі нашим звичним маршрутом старих нейронних зв'язків. Тому можна сказати, що наша реакція на світ – це засвоєна нами звичка. Таким чином:

!!! Кожна людина, створивши нові нейронні зв'язки, здатна змінити власну звичку до негативного мислення. Оновити цю нашу нейронну операційну систему зовсім не просто, як і операційну систему комп'ютера, але цілком нам під силу.

У житті ми часто думаємо чи кажемо, що у нас все погано і нічого доброго не слід чекати. Нам цілком знайомі фрази: «У нас погана культура», «У мене проблеми зі здоров'ям», «Наша планета повільно гине» тощо. Власне все це – приклад нашого негативного мислення. Коли нам погано ми починаємо думати, що все, що з нами відбувається – результат подій зовнішнього світу, що нас оточує. Але, якщо навчитися усвідомлювати причини, що породжують наше негативне мислення – цілком реально змінити наш настрій на позитивний.

Відтак, наше негативне мислення спричинює критичний хід думок (така людина з початку намагається зрозуміти проблему, щоб потім її усунути). А позитивне мислення сприяє конструктивному та творчому підходу (така людина з початку звертає увагу не на мінуси, а на позитиви) (R. Davidson, 1999).

Позитивний спосіб нашого мислення не слід розуміти як певну байдужість до життя навколо нас. Можна сказати, що позитивне мислення – це певне коригування нашої вродженої особливості мозку «не помічати» позитивні моменти життя.

Якщо розвинути в собі звичку позитивно мислити – можна навчитися опановувати негативне мислення за допомогою Суб'єктності та Реалістичного

очікування. Суб'єктність – усвідомлення людиною здатності задовільнити власні життєві потреби внаслідок конкретних дій. Реалістичність – розуміння того, що життєві розчарування не є загрозою для нашого життя. А життєва винагорода може бути цілком непередбачуваною. (Л. Г. Брюнінг, 2019). Розуміючи наш мозок ми, задля того щоб досягти бажаного результату, повинні активно діяти, а не очікувати, що нам принесуть бажаний результат. І при цьому, мати розуміння того, що нам не завжди вдається мати те, чого ми прагнемо, але натомість ми отримуємо відчуття свободи та контролю. А відтак, замість того, щоб нарікати – почати радіти своїм крокам на шляху до бажаного результату.

Важливо – задовольняти бажання та дослухатися до власних потреб. Адже, більшість обмежень – наші внутрішні. І ми самі можемо позбутись їх. І якщо ми спробуємо зрозуміти: «Якщо я хочу - то я вільно можу зробити це/скористатися цим зараз», – швидше за все будемо дуже здивовані своїм власним потенціалом.

Також, у деяких із нас є нижчий базовий рівень щастя. І нам треба прикладати більше зусиль щоб стати щасливішими у зв'язку із вродженою особливістю нашого мозку до негативного мислення. Справді, у стані депресії неприємні ситуації можуть здаватися набагато гіршими, ніж вони є насправді. Бо об'єктивно, реальність є значно кращою (К. Алекс, 2019). Наприклад: «Виявляється, що мої вміння та здібності вищі ніж я думав», «Мої стосунки не настільки зруйновані» тощо.

Однак, Професор-емерит університету Іллінойсу та професор університету Юти, «Доктор Щастя» Ед Дінер каже, що кожна людина має певний «базовий рівень щастя», так як людський організм має здатність адаптуватися до умов середовища. Крім того, кожен з нас має в собі особисту рису, яка свідчить про нашу здатність бути щасливими (Майкл Аргайл, 2003). А отже, навіть про непростих життєвих випробуваннях ми маємо здатність відновлювати звичний нам рівень щастя. А при бажанні, – й підвищувати його.

Варто також зазначити, що наше «непросте чи погане минуле» не обов'язково спричинить безпросвітне майбутнє, і таким чином не дасть нам стати щасливими. Підтвердженням є когнітивна терапія Бека, згідно якої пацієнт змінює своє ставлення до теперішнього та майбутнього (J. Haidt, 2001). Психологічні травми, пережиті в дитинстві незначною мірою впливають на доросле життя. Тобто, складне дитинство майже не обумовлює подальші життєві труднощі і не забирає у нас можливості бути щасливими. Це пояснюється нашою резильєнтністю, а отже, – нашим вмінням проходити життєві випробування.

Висновок:

Всупереч тому, що негатив добре «почувається» у наших старих життєвих схемах, проте, ми здатні створювати нові схеми, що будуть спрямовані на підтримку позитиву (Л.Г. Брюнінг, 2019). А відтак, нам надзвичайно важливо зрозуміти, що у нас є мільярди додаткових нейронів, завдяки яким ми можемо створити нові нейронні зв'язки.

Людина, яка сама не вибирає курс свого власного життя не може бути щасливою. Саме про це йдеться у Світовому звіті про щастя.

Якщо уявити, що ми їдемо автомобілем, то швидше за все ми оберемо вже існуючий маршрут дороги. Відповідно, й наш мозок обиратиме той шлях, який йому вже відомий. Однак, людина, яка хоче бути щасливою має крокувати не лише по вже існуючій нейронній дорозі, а й навчитися бачити та обирати нову (Л.Г. Брюнінг, 2019). А це до певної міри означає, що ми можемо контролювати наш мозок. Отже, єдино можливим методом є побудова нового нейронного зв'язку. Що означає, почати діяти по-іншому, по-новому.

Резюме:

- *припиніть звертати увагу на недосконалість світу і вона Вас не турбуватиме;*
- *пам'ятайте, що зміна колишніх нейронних зв'язків, у зв'язку з цілком новим досвідом для Вас, супроводжуватиметься почуттям тривоги;*
- *завдяки Суб'єктності та Реалістичним очікуванням Ви маєте можливість зосередитися на наступному кроці й насолоджуватися ним;*
- *зробивши вибір, старайтеся бути задоволеними ним, і не намагатися постійно щось покращити;*
- *насолоджуйтеся можливістю контролювати ситуацію замість того, щоб чекати на неминуче розчарування;*
- *пам'ятайте, що позитивне мислення не слід розуміти як «Ігнорування» реального життя, що оточує нас».*

ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ

Ще древні філософи, а згодом і психологи намагалися з'ясувати (див. ост. розділ), що саме потрібно людині для щастя, які якості і чесноти вона має мати, щоб бути щасливою.

Загалом у світі домінує західна модель мислення, згідно з якою щастя означає перевагу хорошого над поганим: «чим більше в житті хорошого – тим ми щасливіші» (Хюге по-українськи. Що таке щастя і де нам його знайти. / доступно з: <https://suspilne.media/68622-huge-po-ukrainski-so-take-sasta-i-de-nam-jogo-znajti/>), то ж спробуємо у цьому розібратися.

Зауважимо, згідно з дослідженнями 54% опитаних американців, які не мають проблем із психічним здоров'ям є незадоволеними своїм життям і не відчують особливого життєвого ентузіазму (М. Csikszentmihalyi, 1990). Чому?

Надзвичайно швидкий темп сучасного життя та постійні плани і переживання щодо нашого майбутнього можуть мати негативні наслідки, збіднюючи наше сьогоднішнє. Наприклад, під час діалогу, ми часто можемо не слухати співрозмовника, а вже наперед обдумувати потрібні нам фрази. А отже, не будемо присутні в моменті «тут і тепер». Також, якщо ми постійно будемо намагатися заощадити наш час та плануватимемо майбутнє (яке в результаті швидше стає минулим), ми забуватимемо про безцінні моменти нашого теперішнього часу (нашого «тут і тепер»).

«Щастя – це амбіція-реальність». Чому? Тому, що нам варто навчитися, як змінити ідею гонити за щастям на ідею щастя від гонити. Амбітні люди, досягнувши своєї мети, одразу формують нову. Це так звана гедоністична бігова доріжка (М. Вікінг, 2018, с. 84). Ми постійно підвищуємо планку того, чого прагнемо, з метою стати щасливими. А отже, наша гедоністична бігова доріжка рухається все швидше і швидше. Тому корисно усвідомити важливу річ, що досягнення мети зробить нас щасливими, однак лише на деякий час. А наше щастя – це побічний продукт самого процесу, а не сам результат. Наприклад захист наукової праці зробить нас щасливими на певний час. Згодом ми сприйматимемо це як факт.

Відповідь на питання: Від чого залежить наше щастя сьогодні? дала сучасна американська дослідниця, професор психології у темі щастя С. Любомирські, присвятивши цьому свою кар'єру. Власне вона доводить, що людина може зробити себе щасливішою зважаючи на те, що генетичний фактор – це 50% нашого щастя, фактор життєвих обставини впливає на рівень нашого щастя на 10%. А те, наскільки ми щасливі, на 40% залежить від того як ми будемо жити, діяти, що робити. Тобто від нас самих («Теорія 40%») (С. Любомирські, 2014).

Отже, майже половину свого щастя, людина може створити сама у своєму житті.

Щоб не плутати між собою задоволення та духовне задоволення, наука виокремлює три виміри щастя: (М. Вікінг, 2018). Ці виміри допомагають нам власне зрозуміти відмінність між сьогочасним відчуттям щастя та почуттям щастя загалом:

1. Афективний – наш повсякденний настрій.
2. Когнітивний – відчуття загального щастя.
3. Евдемонізм – наше змістовне та цілеспрямоване життя.

Отож, наше теперішнє пов'язане із двома різними між собою явищами: задоволенням (захоплення, трепет, достаток, оргазм тощо), яке є швидкоплинним. Та духовним задоволенням (його ми відчуваємо, коли займаємося улюбленою справою. І воно не завжди супроводжується яскравими емоціями). Духовне задоволення пов'язане з глибоким захопленням, тим потоком, яке нам дарує наша улюблена справа. І таке абсолютне занурення блокує свідомість та емоції (М. Селігман, 2011).

«Задоволення – потужне джерело мотивації, однак воно не викликає в нас внутрішніх змін. Це суто консервативна сила, що підштовхує до задоволення нагальних потреб, забезпечення комфорту і релаксації. Духовне задоволення, навпаки, не завжди приємне, часом воно пов'язане з сильним стресом. Відтак, альпініст може відчувати себе змученим, напівобмороженим, опинитися на краю бездонної прірви – і все ж він не промінє цей стан ні на що інше. Пити коктейль, сидячи під пальмою на березі блакитного океану, звичайно, було б приємніше, але це задоволення не йде ні в яке порівняння з тією радістю, яку він відчуває на цьому крижаному гребені» (М. Селігман, 2011, с. 96). А власне, духовне задоволення, на відміну від задоволення, пов'язане не з почуттями, а з видами діяльності, які нас захоплюють: читання книг, танці, бесіда тощо. Воно свідчить про стан «поток», при якому час зупиняється і людина начебто забуває про все на світі.

Щоб пояснити, що саме лежить в основі людського щастя С. Любомирські, перефразовуючи вислів Л. Толстого каже: «Всі щасливі люди щасливі однаково, кожна нещаслива людина нещаслива по-своєму». (С. Любомирські, 2014, с. 69). А тому, існує багато можливостей і джерел щастя.

Згідно результатів сучасних досліджень щасливі люди:

- мають краще самопочуття;
- мають кращий імунітет;
- будують кращі стосунки;
- мають кращу продуктивність праці;

-мають довшу тривалість життя.

Зазвичай, ми впевнені, що щастя це щось, що треба знайти. І тому, нам усім є знайомою фраза «пошуки щастя». Однак, сучасна наука каже, що щастя можна «створити» або «побудувати», а відтак, воно нам підвладне (С. Любомирські, 2014). Відтак, зробити нас щасливими можемо лише ми самі.

І останнє, що не менш важливо: якщо ми стаємо щасливішими, від цього виграємо не тільки ми самі, а й наші партнери, сім'ї, спільноти і навіть суспільство в цілому. Тому, нам вкрай важливо розуміти і бачити, що відбувається, коли ми стаємо щасливішими, які наслідки щастя як для нас, так і для наших близьких.

Резюме:

-«Щастя – це єдина річ, яка не стає меншою, коли нею ділишся» (М. Вікінг, 2018, с. 212).

-«Щасливі люди можуть бути і веселими і безтурботними, однак загалом вони просто зайняті своїми справами» (С. Любомирські, 2014).

-Щастя не визначається «об'єктивно», а є нашим внутрішнім суб'єктивним станом. А наше істинне щастя – результат нашого способу життя, який ми вважаємо осмисленим та цінним.

-Щастя залежить не від життєвих подій, що відбуваються навколо, а від нашої інтерпретації цих подій.

-Стати більш щасливими цілком під силу нам усім. Однак, нам важливо зрозуміти, що для того, щоб стати щасливими, – варто докласти своїх зусиль. Ще З. Фрейд казав, що щастя – це поєднання двох важливих складових: любові та роботи.

ЩО КАЖУТЬ СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРО ЩАСТЯ АБО ЩО РОБИТЬ НАС ЩАСЛИВИМИ

За останні десятиліття розвинені країни стали багатшими, але рівень їхнього щастя знизився. І як пише Мік Вікінг: немає більш потужнішої сили, яка б була в основі людського щастя, ніж прагнення до любові, дружби та приналежності до спільноти (М. Вікінг, 2018). Отже, чи там шукаємо ми свого щастя? У будь-якому випадку люди бажають бути приналежними до спільноти, але ще не знають як це зробити.

Згідно результату найдовшого у світі експерименту Гарвардського університету про рецепт щастя (дослідження триває з 1938 року до сьогодні), щасливе життя будується на хороших стосунках. Як зазначив психіатр та професор психіатрії Гарвардської Медичної школи Роберт Волдінгер: гарні стосунки між людьми роблять людей щасливими (Що робить нас щасливими? Результати найдовшого у світі експерименту Гарвардського університету про рецепт щастя: <https://life.pravda.com.ua/society/2016/01/4/205921/>).

Розглянемо тепер, що саме впливає на нашу здатність бути щасливими. Важливим є не лише наявність кількості друзів чи партнера у шлюбі, але й якість цих близьких стосунків. Як виявилось, здоров'я досліджуваних у нещасливих шлюбах часто було гіршим, аніж в розлучених чоловіків, відповідно «гарні» стосунки оберігають від потрясінь. Головним меседжем цього висновку є: «Життя в конфліктному середовищі є шкідливим для здоров'я»).

Добрі соціальні зв'язки. Згідно досліджень, люди які мають сім'ї, друзів та хороші контакти у спільнотах є: щасливіші, мають краще фізичне здоров'я і більшу тривалість життя, у порівнянні з тими, в кого таких соціальних зв'язків є менше. А ті, що є більш ізольованими – менш щасливі, і їхня якість життя є гіршою ближче до середнього віку. В них швидше погіршуються функції мозку, і їхня тривалість життя є коротшою.

Щасливі люди мають хорошого друга чи подругу, вони є соціально-активними. А оточуючі їх люди цінують їх за вміння бути хорошим другом (М. Селігман, 2010). **Побічним ефектом прекрасних взаємин з навколишнім світом є почуття власної гідності і відчуття щастя** (М. Seligman, 2018).

Гарні стосунки захищають і тіло і мозок. Пам'ять зберігається кращою у тих, хто перебуває в хороших стосунках. Важливим посланням цього висновку є те, що над хорошими стосунками треба працювати. Їх слід плекати і «кувати». І ті, якікладають у розвиток стосунків – є найщасливішими.

Доведено, що життєрадісні люди вирізняються нижчим тиском та міцнішим імунітетом (R. Davidson, 1999). Прямим наслідком комунікабельності життєрадісних людей стає альтруїзм (М. Селігман, 2010). Життєрадісна людина менше фіксується на собі і в більшій мірі здатна поділитися тим, що має з незнайомими людьми.

Ключем до щастя є не зміна генетичного фактору, чи зовнішніх обставин (багатства, привабливості тощо), а щоденна та цілеспрямована дія. Тобто, кожен з нас може стати значно щасливішим, якщо буде знати, які саме стратегії поведінки і мислення використовують найщасливіші люди (С. Любомирські, 2014).

Згідно феномену гедоністичної адаптації зовнішні обставини є незначимими для відчуття людського щастя (С. Любомирські, 2014). Це пояснюється тим, що люди дуже швидко звикають до усіх сенсорних чи фізіологічних змін. Наприклад, коли ми взимку з морозу заходимо в квартиру, наша підлога з підігрівом видається нам великим дарунком, однак ми швидко звикаємо і часто нам може бути навіть гаряче. Цей феномен також стосується і теми стосунків, одруження, дітей, роботи, так як ці всі перелічені обставини можуть стати жертвами гедоністичної адаптації. Справді, нам важлива не сама присутність названих критеріїв (наприклад наявність високооплачуваної роботи), а наша суб'єктивна оцінка названих обставин і власної особистості. Наприклад, молодята, які тільки починають свою спільну дорогу життя, дуже легко можуть назвати усі сильні та гарні сторони свого партнера чи партнерки. Однак часто є так, що за роки спільного проживання ці сильні сторони сприймаються як ті, «що самі собою мають бути», і на них не акцентується увага, про них перестають згадувати. А ті моменти, що їх не влаштовують одне в одному будуть згадуватися і проговорюватися.

У минулому, більшість досліджень зазначають, що люди в зрілому віці почувають себе щасливішими, ніж покоління молодих. Однак з 2010 року особи до 30 років мають відчуття щастя більше, ніж покоління молодих. Зазначимо, що представники покоління старше 30 років мають менше відчуття щастя, в порівнянні з відчуттям щастя їх ровесників (Е. Баркер, 2019). Що знову ж таки пояснюється високими очікуваннями щодо втілення мрії.

Відомо, що песимісти створюють перешкоди самі для себе і завчасно впадають у відчай. Вони абсолютно впевнені, що все найгірше відбувається тільки з ними, і що так буде завжди. «Мої біди ніколи не закінчатся», «Я сам у всьому винен», - вважають вони. Оптимісти, навпаки, вважають, що труднощі переборні, короткочасні і виникають зазвичай через збіг обставин або дії інших людей (М. Селігман, 2011). Також доведено, що оптимізм пов'язаний із довголіттям (дослідження в клініці Майо, м. Рочестер, штат Міннесота). Пацієнти, які отримували лікування, проходили психологічні тести, в тому

числі і тест на оптимізм. Виявлено, що довголіття оптимістів на 19% перевищує термін життя песимістів (Maruta T., Colligan R., Malinchoc M, 2000).

У дослідженні Мартіна Селігмана група досліджуваних, які перебували в стані клінічної депресії виконувала вправу, завдання якої полягало у тому, що вони мали записувати три хороші речі, які траплялися з ними кожного дня. І на 15 день 94 % серед них почували себе набагато краще (М. Селігман, 2011).

Між щастям і здоров'ям існує зворотній зв'язок: більш щаслива людина матиме міцніше фізичне здоров'я. Люди, які вирізняються позитивними емоціями мають кращі нейроендокринні, протизапальні та серцевосудинні процеси. Вони менш схильні до вірусних захворювань і застуди (М. Вікінг, 2018). Наше здоров'я та тривалість життя залежать від позитивних емоцій (М. Селігман, 2011). Однак, надзвичайно важливо зазначити, що люди зі серйозними захворюваннями в цілому мають задоволеність життям не набагато менше, порівняно зі здоровими людьми (I. S. Breetvelt and Van Dam, 1991).

Справді, позитивні емоції здатні підвищувати рівень інтелектуальних, фізичних та соціальних можливостей людини (Фредріксон). Будучи позитивно налаштованими ми стаємо: вільнішими, більш відкритими до нових ідей та вражень, більш творчими (В. Fredrickson, 2001). Життєрадісні люди краще «переносять» біль і більше турбуються про своє здоров'я.

Якщо говорити про оптимізм, то він значно підвищує ймовірність отримати хорошу роботу і досягти успіху в житті (Marks G. and Fleming N., 1999). Гарний настрій та позитивна налаштованість як дорослих, так і дітей сприяє поставленню перед собою більших цілей та загалом – працездатності.

Згідно досліджень плекати наше щастя нам допоможе практика висловлювання вдячності та наш оптимізм.

Висловлювання вдячності це важлива стратегія для досягнення щастя. «Вдячність – протидія до негативних емоцій, нейтралізатор заздрості, жадібності, ворожості, занепокоєння і роздратування». Люди, яким властиве відчуття вдячності є більш щасливішими, оптимістичнішими, частіше проявляють позитивні емоції. Висловлення вдячності значно впливає на розумове та фізичне благополуччя. Результати експерименту засвідчили, що люди, які протягом тижня висловлювали вдячність за події, які відбувалися у їхньому житті, стали щасливішими (експеримент тривав 6 тижнів) (С. Любомирські, 2014). Відомий дослідник вдячності, письменник Роберт Еммонс, визначає її як «здивування, подяку і відчуття цінності життя» Вдячність активізує стовбурову ділянку головного мозку, де власне і виробляється дофамін (К. Алекс, 2019, с. 157). Відчуття вдячності також

впливає на активність у соціальних дофамінових ланцюгах, як результат, спілкування з іншими стає приємнішим. Вдячність також збільшує рівень серотоніну. Адже, обмірковуючи, за що саме ми є вдячні, ми перебуваємо у приємних відчуттях (К. Алекс, 2019).

Щоб дати відповідь на питання: «А може й справді людину роблять щасливою добрі вчинки, а не задоволення?», студенти отримали завдання зробити щось для власного задоволення і щось корисне для інших, а після цього мали описати свої враження. Результати засвідчили, що звичайні життєві радості (спілкування з друзями, похід в кафе чи кіно) були значно меншими в порівнянні з почуттями, які хлопці відчували, зробивши добрі вчинки (і якщо ці вчинки мали спонтанний характер, студенти відчували особливе піднесення). (М. Селігман, 2011). Ці гарні вчинки супроводжує задоволення, чого не відбувається, якщо ми щось робимо тільки заради задоволення.

Наш розвинений оптимізм. Мати розвинений оптимізм – означає вміти бачити позитивне у поганому, звертати увагу на те, що у нас виходить, а не на те, з чим є проблеми, мати надію на майбутнє (С. Любомирські, 2014). Бути оптимістом, це не означає думати, що ми живемо в «кращому зі світів» (С. Peterson, 2000). Якщо ми з оптимізмом дивимося в майбутнє, то ми віримо, що можемо досягти своїх життєвих цілей, вкладатимемо зусилля в досягнення цих цілей та підбиратимемо необхідні поведінкові стратегії. І що важливо, оптимісти частіше створюють плани і починають цілеспрямовані дії, стикаючись із труднощами. Вони добре справляються з напругою (С. Любомирські, 2014). А якщо ми активно діємо, то ми додиремо себе і маємо відчуття, що керуємо своєю долею (Helweg-Larsen M., Sadeghian P. and Webb, 2002). Ми не мусимо вірити, що приємні події обов'язково відбудуться, достатньо вірити у те, що вони можуть відбутися (К. Алекс, 2019).

!!!Тема щастя потребує змістовних наукових дискусій та дотримання чітких наукових стандартів (С. Любомирські, 2014). І станом на сьогодні можна з упевненістю сказати, що тема щастя заслуговує великої уваги, так як розуміння щастя допомагає творити «гарну» дорогу життя.

«СЕКРЕТИ» ЩАСЛИВИХ ЛЮДЕЙ

Як ми вже зазначили вище, сподівання може бути великим джерелом нашого щастя. Алан Мілн, автор «Вінні-Пуха», в історіях описував те, як Вінні любив мед. І власне перед тим, як він починав його їсти, був момент значно приємніший, ніж момент самого поїдання. Але сам Вінні не знав як цей момент називається. Можна сказати, що Алан Мілн був науковцем щастя (М. Вікінг, 2020).

Наведемо описи людей, які вважають себе по-справжньому щасливими. Усі вони дуже по-різному розуміють щастя у своєму житті, але це не заважає їм бути по-справжньому щасливими.

Мішель МакГаф відчула, що потрапила в колесо «демонстративного споживання», і вона поставила собі за ціль не купувати речей, яких вона не потребує протягом року. На початку цього виклику до себе – це був нелегкий час, так як складно було втримати себе від того життя, до якого вона звикла (ресторани, дорогий одяг, паби тощо). З часом вона почала більше досліджувати місто: ходити пішки, купатися в озері, відвідувати безоплатні музеї, вистави. Такий виклик змінив поведінку жінки. Вона стала значно активнішою та допитливішою. Вона навчилася шукати інші шляхи щастя. І зрозуміла, що їй не потрібні більшість речей для того, щоб стати щасливішою (М. Вікінг, 2018). Усвідомлення нами того, що наше щастя не формується зовнішніми обставинами, в даному випадку – грошима, допомогло жінці усвідомити справжнє «багатство» життя.

Джудіт народилася і виросла в Індіані, а потім переїхала в Едмонтон, де прожила 30 років. Їй 60 років, вона розлучена, у неї доросла донька. У минулому вона вважала себе дуже нещасливою. Дівчинка виросла в неблагополучній сім'ї, де з нею дуже жорстоко поводитися. Мати біла дівчинку. Ставши дорослою, Джудіт почала вживати алкоголь, у неї були серйозні проблеми з зайвою вагою, і вона страждала на депресію. Сьюзен Нолен-Хексема описує цю жінку в своїй книзі «Їсти, пити і думати» (*Eating, Drinking, Overthinking*). Сьогодні Джудіт називає себе «неймовірно щасливою людиною». Вона любить свою роботу, активно бере участь в волонтерських програмах і піклується про прийомного сина, якому 14 років. У 52 роки жінка повернулася в коледж. Вона пробачила свою матір, займається духовними практиками, співчуває їй і називає її «бідологою». «Я вирішила стати щасливою... Я просто змінила своє мислення. Мені це дуже допомогло». Справді, Джудіт – яскравий приклад того, як важливо зосередитися на тих 40%, які знаходяться в нашій владі. «Все розпочалося з того, що я стала дивитися на себе в дзеркало і говорити (з акцентом Барбари Стрейзанд): «Привіт, красуня!» Я говорила це до тих пір, поки не починала сміятися». Такий «метод» може» здатися безглуздим або банальним, але коли ви

вважаєте себе потворним і нікчемним, це зовсім не так. «Також я дуже багато працювала над тим, щоб усунути негативні думки. Я просто наказувала їм: «Зупиніться»!, а потім говорила собі: «Зараз у тебе все добре»».

Наша наступна історія про Марі Карачина.

Марі Карачина – учасниця світових марафонів, переконана, що біг – це значно більше, ніж спорт. Це спосіб впорядкувати своє життя, загартувати силу волі, навчити ставити цілі та досягати їх. *«Буде здоров'я – буде енергія на створення нових взаємовідносин і укріплення теперішніх, будуть сили на нові проекти, завдання і стартапи, на прогрес у власному розвитку» (М. Карачина, 2018, с. 214)...* *«Бігаючи містом, я знаю, що навіть хтось один із тієї сотні людей, які побачать, як я біжу, може задуматися і додати руху у своє життя... І навіть, якщо я більше ніколи не зможу бігати, я буду пам'ятати, що мені дали мої пробіжки, і якою я стала завдяки бігу» (М. Карачина, 2018, с. 7).*

Що схожого в історіях Мішель, Джудіт та Марі?

- Щастя не визначається зовнішніми обставинами;**
- Наше щастя залежить від того, як ми самі будемо жити, і що будемо робити;**
- Існують дуже різні способи творення нашого щастя.**

«Щастя – це... 500 причин бути щасливим» (Л. Сверлінг, Р. Лараз, 2018). А отже, ми можемо пробуджувати щастя самотійно, якщо придивлятимемося уважніше, з доброзичливістю і цікавістю.

Наприклад:

- знайти забуту плитку шоколаду;
- коли на тебе світить сонечко;
- велетенська піца;
- пікнік;
- коли все просто;
- музика, що занурює у спогади;
- влаштувати божевільні танці;
- коли нема брудного посуду;
- зустріти новий день;
- бавитися з песиком або засинати під муркотання кота;
- коли чийсь сміх кумедніший за сам жарт;
- обійми;
- коли тобі пробачили;
- родинні ніжності;

- споглядати, як граються діти тощо.

Одне з головних умінь у житті – навчитися отримувати задоволення і знаходити щастя в найпростіших речах. Те, що можна відчуті шкірою, до чого можна доторкнутися, вловити аромат або спробувати на смак. До цього списку потрапили 35 найприємніших відчуттів на світі (доступно з: https://www.facebook.com/permalink.php?id=1535437149829543&story_fbid=2513438688696046): Зняти незручне взуття після довгого дня; Поцілувати дитину в ніжну гладку щоку; «Тріскати» бульбашки на обгортковій плівці; Лягти щокою на прохолодну подушку; Постояти під душем улюбленої температури; Спробувати перший шматочок улюбленої страви; Впасти в ліжко після довгого дня або безсонної ночі; Вперше поцілувати того, хто вам симпатизує; Вдихнути аромат нової книги; Випити перший ковток кави зранку; Відчуті промені південного сонця на своїй шкірі; Пройтися по теплому піску вечірнього пляжу; Одягнути чистий попрасований одяг; Прогулятися під літнім дощем; Пірнути в прохолодну воду спекотного дня; Відвідати сеанс масажу; Пробігтися босоніж по траві; Вдихати запах озону після грози; Заритися рукою в шерсть улюбленого кота або пса; Зробити ковток холодної води в спекотний полудень; Погріти замерзлі руки біля вогню; Чхнути після того, як довго не виходило; Слухати і відчувати муркотіння кота, який лежить у вас на грудях; Гратися пальцями тонким металевим ланцюжком; Почистити зуби новою зубною щіткою; Одягнути окуляри після того, як ви їх щойно протерли; Відчуті, як перехоплює подих, коли ви спускаєтеся на машині або велосипеді з високого пагорба; Обійняти когось, за ким ви сильно сумували; Знімати з руки, як другу шкіру, висохлий шар клею ПВА; Затишно закутатися в теплий плед, коли за вікном йде дощ; Заснути на свіжих простирадлах; Вловити приємний запах, знайомий з дитинства; Відчуті запах шашлику, який вже смажить; Розплющити одне око рано вранці та усвідомити, що сьогодні – субота; Насолодитися першим ковтком вина і зрозуміти, що життя – така приємна річ.

Гарною рекомендацією також є: вміти смакувати життя і вдумливо ставитися до подій. І власне нашому уважному сприйняттю та смакуванню приємних почуттів сприяє вміння ділитися ними з оточуючими, культивувати спогади, радіти за себе (М. Селігман, 2011).

Результати досліджень показують, що **найщасливіші люди вирізняються такими стратегіями поведінки і мислення** (С. Любомирські, 2014):

- присвячують багато часу своїй родині і друзям;
- бережуть стосунок з близькими і отримують від цього стосунку задоволення;
- є оптимістично налаштованими;
- часто першими надають допомогу знайомим та незнайомим людям;
- вміють радіти і живуть за принципом «тут і тепер»;
- фізичну активність створили своєю звичкою;

-при виникненні життєвих проблем виявляють внутрішню рівновагу та силу;
-мають власні життєві цілі та цінності.

Щоб створити свій індивідуальний набір таких успішних стратегій для власної програми щастя важливим є мудрий підхід до нашого вибору. Адже неможливо і непотрібно використовувати всі стратегії одразу. Цілком розумно обрати якусь одну чи декілька стратегій, які видаватимуться для нас найбільш відповідними. Не варто акцентувати лише на одній «дорозі щастя», оскільки «така дорога» може призведе до того, що ми пропустимо інші важливі та цікаві шляхи нашого життя. Адже, цілеспрямовано шукаючи одне, можемо й не помітити того, що завжди було поруч нас. І забути про те, що усі наші важливі «дрібниці довкола нас».

Отже, як каже теорія 40% стати щасливим може кожен із нас. Ці 40% власне і залежать від наших думок та поведінки. І якщо ми готові докласти деяких зусиль, ми можемо відкрити для себе ці 40% щастя.

ЩО НЕ Є ЩАСТЯМ

Ми спробували дати відповіді на питання: природи щастя, розуміння щастя, про те, що робить нас щасливими...

Нарешті, спробуємо розібратися у тому, що не є нашим щастям, опираючись на факти сучасних наукових досліджень.

Загалом, існує три міфи про щастя:

1. Щастя слід знайти (наприклад: ми будемо мати щастя коли отримаємо роботу своєї мрії, чи купимо будинок мрії тощо).

Люди роками звикли вимірювати щастя рівнем їхнього доходу, а відтак, що їх дохід дорівнював щастю. Спробуємо в цьому розібратися...

Доведено, що досягнення та матеріальні блага, як не дивно, лише незначною мірою підвищують загальний рівень щастя і дуже ненадовго (E. Diener, 2000).

Такі результати підтверджують наступні факти:

- *Рівень багатства майже не зачінає рівень щастя* (заможні люди лише трохи щасливіші за бідних). Найбагатші американці, зарібок яких становить близько 10 мільйонів доларів на рік, мають такий самий рівень особистого щастя, що й працівники їхніх офісів чи фабрик (С. Любомирські, 2014).

- *Всупереч тому, що доходи населення розвинених країн за останні п'ятдесят років різко зросли, рівень задоволеності життям у Сполучених Штатах та в Європі залишився попереднім.*

- Менш ніж через три місяці такі події, як – звільнення з роботи чи підвищення по службі не впливають на наш настрій.

Відтак, у 1940 році кількість «дуже щасливих» людей серед американців становила (згідно результатів оцінки задоволеності життям) 7,5 з 10. Сьогодні, незважаючи на те, що середньомісячні доходи зросли майже вдвічі й умови життя значно кращі, середні показники щастя становлять 7,2 (Bryant F.V., Smart C.M. and King S.P., 2005). Отже, матеріалізм не здатний зробити нас щасливішими. Відтак, очікування матеріалістів є надвисокими стосовно того, що можуть дозволити їм гроші. Всі ці зовнішні привілеї не здатні робити нас щасливішими, хоча нам саме так хочеться думати (С. Любомирські, 2014). Тому, навіть якщо ми переїдемо в інше місто, станемо заможніші, то лише на деякий час станемо щасливішими, так як невдовзі все повернеться до звичного нам стану через те, що люди дуже швидко та легко звикають до позитивних змін у житті.

Наприклад, Південна Корея значно підняла свій економічний ріст і посіла 15 місце у світовому звіті щодо щастя, однак вона займає перші ряди щодо рейтингу самогубства серед країн ОЕСР. (Рейтинги щастя: хто у світі найщасливіший і чому? Доступно з: <https://hromadske.ua/posts/khto-u-sviti-naishchaslyvishyi>), що ще раз доводить думку про те, що бути багатшим не означає стати щасливішим.

Ми звикаємо до нових рівнів багатства. А отже, чим більше ми чогось отримуємо, то менше радості від цього маємо.

Важливо дати відповідь на питання: як нам найкраще витратити гроші коли йдеться саме про щастя?

В одному з експериментів людей просили порівняти закупи зроблені з ціллю підвищення відчуття щастя. З початку люди робили матеріальні закупи, а після нематеріальні (наприклад, подорожі). І як засвідчили результати 57% людей надали перевагу враженням, і лише 33% - матеріальним речам (Краткое изложение. Элизабет Данн и Майкл Нортон: «В деньгах счастье. Пять полезных советов людям, которых деньги не делают счастливее» / доступно з: <https://teletype.in/@saturnmarketing/Sy3vGvzEX>).

2. Щоб бути щасливими слід змінити життєві обставини (приклад: я буду щаслива, коли...; я був би щасливим, якщо...);

Як виявилось розвиток технологій не сприяє нашому щастю. Експеримент інституту дослідження щастя у 2015 році показав, що група досліджуваних, яка протягом тижня не заходила в соцмережі протягом тижня мали більшу соціальну активність, були більш задоволені суспільним життям, стали менш самотніми, порівняно з контрольною групою, яка продовжувала

користуватися соцмережами (М. Вікінг, 2018). Тобто, незважаючи на те, що соціальні мережі мають значні переваги, люди, які їх менше використовують є більш присутніми в реальному світі, а відповідно, більш щасливіші.

Нажаль, нам властиво перейматися не лише власними споживчими потребами, але й нашою позицією щодо соціальної ієрархії. Підтвердженням є результати експерименту, де людям пропонували уявити два світи: 1 світ - досліджуваний заробляє 50000 фунтів в рік, а решта людей – 25000 фунтів в рік; 2 світ - досліджуваний заробляє 100000 фунтів в рік, а решта людей – 200000 фунтів в рік. Згідно результатів, більше 50% серед досліджуваних обирали 1 світ, що зумовлено нашою споживчою схемою) (М. Вікінг, 2018). Це явище вдало пояснюється «демонстративним споживанням», згідно якого люди з метою демонстрації багатства та отримання певного статусу схильні купувати предмети розкоші (Т. Веблен, 2011). Однак, такою гонитвою за щастям, як показують результати більшості досліджень, ми абсолютно не наближаємося до щастя.

3. Людина є щаслива, або – ні (приклад: моє щастя є наслідком моєї спадковості, і з цим нічого не вдієш).

Справді, якщо говорити про людей з депресією, у них є велика схильність звертати увагу на негативні події та емоції (Gottlieb I.H., Krasnoperova E., 2004). І тоді ми, дивлячись вечірні новини, починаємо думати, що у світі є тільки злочини, погодні катаклізми чи політичні скандали. Однак, ми можемо навчитися перемикаати канал, і бачити усе інше. І власне, вже сьогодні варто голосно сказати, що це цілком нам по силі. Адже, знаючи про схильність нашого мозку до депресивного мислення, ми не мусимо мати депресію. Ми можемо допомогти собі мислити інакше, змінюючи негативну упередженість нашого мозку.

ЩАСЛИВІ ПОРАДИ, ТЕХНІКИ ТА ВПРАВИ

У кожного з нас є змога почати бачити багато хорошого в навколишньому світі якщо нам вдасться переступити кордони тієї інформації, яку ми самі запрограмували наш мозок шукати усюди (Л. Брюнінг, 2019). Власне тому, на завершення пропонуємо ряд технік, вправ та порад, які допоможуть плекати щастя у Вашому житті.

Згідно результату одного дослідження, для щастя у повсякденному житті нам треба великий коефіцієнт співвідношення позитивного до негативного. Наприклад, на кожну неприємну фразу знайомого нам потрібно три приємні, а на кожну помилку – три перемоги. І «три до одного» – це середня величина. Бо для когось цілком достатньо буде два до одного, а для когось (як буває у стані депресії) може бути потрібен і вищий коефіцієнт (Л. Брюнінг, 2019).

Тому гарною практикою буде: на кожну негативну думку, яка виникає у конкретній ситуації, пробувати помічати три позитивні думки. Наприклад, якщо ми не любимо зимову пору року, ми можемо мати думки: «Як я не люблю зиму, весь час холод і болото під ногами». Але можемо спробувати подумати: «Як казково виглядає білий сніг на сонці», «Як приємно коли сипле пухнастий сніг», «Як весело кататися взимку на санчатах», «Зимова пора чудова тим, що завдяки Різдвяним святкам, ми маємо змогу провести тепло час з нашими близькими». Практикуючи таке позитивне мислення, ми можемо збільшити коефіцієнт позитиву у нашому мозку. А відтак, виробити звичку сприймати приємні події.

Для кращого усвідомлення щастя у житті пропонуємо ряд технік, які сподіваємося будуть корисними у процесі творення щастя у Вашому житті.

Техніка «ТВОРЕННЯ РИТУАЛІВ» (Тал Бен-Шахар, 2016)

Ціль техніки: навчитися застосовувати «щасливі ритуали».

Для спортсменів сенс гри в тому, щоб побити рекорди, внаслідок чого вони обставляють процес гри різноманітними ритуалами. Якщо ж ми хочемо стати щасливішими, то нам теж варто «вплітати» ритуали в процес творення нашого щастя.

Інструкція: Спробуйте дати відповіді на запитання: Які ритуали зробили б вас щасливішими? Що нового ви хотіли б додати до свого життя? Наприклад, два рази в тиждень ходити на латино-американські танці, через день займатися йогою, два рази в тиждень робити фізкультуру тощо.

Важливо «вплітати» не більше одного-двох ритуалів на раз. І перед тим, як впровадити новий ритуал, перевірити, наскільки попередній ритуал став звичкою.

І як сказав Далай-лама: «Немає такої справи, яку не можна було б полегшити за допомогою постійного тісного спілкування з нею і навчання. За допомогою навчання ми можемо змінитися, ми можемо перетворити самих себе».

Техніка «ЩАСЛИВИЙ СПОГАД» (М. Вікінг, 2020).

Ціль техніки: навчитися плекати добрі спогади.

Інструкція: «Згадайте час, коли ви почувалися щасливими (наприклад: перший поцілунок, перше слово малюка, гарна подорож). Або (якщо хочете можна трохи знизити планку), коли почувалися добре, щиро сміялися чи просто посміхалися. Затримайте в голові ці моменти і спробуйте пригадати всі деталі ситуації» (М. Вікінг, 2020).

Техніка: «ЗВИЧКА ДО ПОЗИТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ» (Л. Брюнінг, 2019).

Ціль техніки: допомогти нашому мозку навчитися знаходити в нашому житті позитивні моменти, так само природньо, як ми навчилися знаходити негативні.

Інструкція: Три рази вдень робіть паузу і намагайтеся думати позитивно (про щось хороше). Затрачайте по 1 хв на пошук позитивних моментів тієї ситуації, про яку Ви зараз думаєте. Вправу слід застосовувати протягом 6 тижнів. Важливо відмітити, під час пошуку позитивних моментів, пробувати знаходити те, що безпосередньо пов'язане з Вашою поточною ситуацією. (Л. Брюнінг, 2019). Приклад: коли моя дитина мене не слухається, я починаю думати про свої врівноваженість та витримку», «коли я чую про важку хворобу, я починаю думати про можливості сучасної медицини, яких раніше не було».

!!!Виконуючи це завдання важливо розуміти, що ця вправа не є вправою на розслаблення чи вправою на вдячність. А також те, що за 6 тижнів ці позитивні моменти можуть для нас стати такими ж реальними, як і той негатив, що ми помічаємо навколо нас (Л. Брюнінг, 2019).

Техніка «НАЙКРАЩИЙ Я».

Ціль техніки: краще зрозуміти як ми хочемо рухатися по житті далі. Краще побачити нашу картину життя «тут і тепер».

Інструкція: На протязі 20-30 хвилин думайте про те, як би ви хотіли бачити своє життя через рік, через п'ять або десять років. Тобто: «Думати про своє найкраще майбутнє». А отже уявляти, що в результаті наших зусиль і життєвих цілей – ми реалізували усі свої мрії. Важливим моментом є прописати все те, що ми собі уявили, так як такий формат сприяє нашій структурованості, систематичності та цілеспрямованості. Вправа також дозволяє подивитися на «загальну картину» нашого життя, і зрозуміти куди ми рухаємося (С. Любомирські, 2014).

Техніка «ПАПКА УСМІШОК».

Ціль техніки: Навчитися в добрий спосіб краще відчувати і розуміти себе.

Інструкція: Раз на тиждень записувати три-п'ять речей чи ситуацій, за які ми можемо бути вдячні. При цьому, записувати позитивний вплив цих ситуацій на наше життя. Завдання краще виконувати раз на тиждень, щоб не перетворити творчий і приємний процес на рутину (М. Вікінг, 2018).

Враховуючи те, що висловлення вдячності, як до себе самих так і до оточуючих, робить нас щасливішими, пропонуємо ряд технік, які можуть допомогти зробити вдячність нашою звичкою.

Техніка «ПОШУК РАДОСТІ» (Інгрід Фетель Лі, 2020)

Ціль техніки: Допомогти знайти джерела радості у Вашому житті та замислитися над тим, чому вони приносять Вам утіху.

Інструкція: Впродовж тижня, роблячи повсякденні справи, занотовувати миті, коли відчувалася радість. Кожної такої миті давайте собі відповіді на питання:

*Де Ви перебували?

*З ким?

*Що робите?

*Які місця, звуки, аромати, текстури чи смаки викликає у вас радість?

Важливо звертати увагу на ті моменти, коли Ви усміхаєтеся чи смієтеся, коли Вам хочеться вигукнути «Ух» чи «Ого» або коли є відчуття легкого та приємного задоволення. Усі ці нотатки вписувати у «Журнал радості».

!!!Заповнивши таблицю, проаналізуйте естетичні категорії радості. Які з них є найголовніші? Не варто хвилюватися, якщо у Вас немає чітких тенденцій. Це може свідчити про те, що Ви маєте багато різних джерел радості

Журнал радості

Місця		
<i>Місця можуть бути поблизу чи далеко, з теперішнього чи минулого</i>		
Де я відчуваюся найрадісніше? ...	Що радісного в цих місцях? ...	Яка естетика радості визначає ці місця? ...
Люди		
<i>Це можуть бути люди, яких Ви знаєте зараз, чи відомі особи, якими захоплюєтесь</i>		
Хто найрадісніша людина з усіх, кого я знаю? ...	Що такого радісного в цих людях? ...	Яку естетику радості уособлюють ці люди? ...
Речі		
<i>Можете вказувати предмети, які у Вас були колись у минулому</i>		
Які найрадісніші предмети в моєму будинку? ...	Що радісного в цих речах? ...	Яку естетику радості втілюють ці речі? ...
Види діяльності		
<i>Це може бути щось, що Ви робите зараз, або те, що робили раніше</i>		
Які види діяльності приносять мені найбільшу радість? ...	Що радісного в цій діяльності? ...	Яка естетика радості присутня в цих видах діяльності? ...

Приклад «журналу радості»

<i>Місця</i>		
Де я відчуваюся найрадісніше?	Що радісного в цих місцях?	Яка естетика радості визначає ці місця?
Будинок Кетті	Рослини та відкритий простір	Свобода
<i>Люди</i>		
Шеллі	Завжди прагне до чогось нового	Здивування
<i>Речі</i>		
Чашки в цяточку	Візерунок і текстура	Розмаїття
<i>Види діяльності</i>		
Співи	Мелодії та ритми	Гармонія

ТЕХНІКИ ВДЯЧНОСТІ

Техніка «ЩОДЕННИК ВДЯЧНОСТІ».

Інструкція: «У нашому житті багато речей і подій, великих і малих, за які ми можемо бути вдячні. Згадайте події минулого тижня і запишіть п'ять таких подій, за які ви вдячні». Наприклад: «На цьому тижні я вдячний за...» (С. Любомирські, 2014, с. 86). І навіть, за умови, що 90% життєвих подій – це не те, чого ми бажаємо, вдячність можна відчувати за інші 10% (А. Корб, 2019). Для цієї вправи важливим є вибір місця та часу, з цілю заспокоєння, розслаблення та зосередженості. Причини вдячності можуть бути як дуже простими, так і більш глобальними.

Регулярна практика вправи дасть змогу навчитися цінувати те хороше, що є у вашому житті, а не приймати його як належне. Крім того, відомо, що люди, які ведуть щоденник вдячності і щодня записують у нього не менше п'яти речей, за які вони вдячні долі, мають вищий рівень духовного добробуту й здоров'я (Тал Бен-Шахар, 2016).

Можна також спробувати виконувати цю вправу з кимось, кого ми любимо, це може гарно вплинути на наші взаємини.

Висловлення вдячності напругу (висловлюємо вдячність по телефону, при зустрічі, через лист тощо).

Інші техніки вдячності:

- щодень обирати щось одне, чому ми зазвичай не надаємо особливого значення і зазвичай недооцінюємо. Подумати, за що саме ми можемо бути вдячними цьому об'єктові (С. Любомирські, 2014).

-серед тижня слідкувати та зауважувати наші невдячні думки (приклад: «мій друг знову забув привітати мене зі святом»), та замінювати їх на вдячні думки (приклад: «мій друг завжди готовий прийти мені на допомогу, якщо у цьому є потреба») (С. Любомирські, 2014).

!!!Важливо з часом урізноманітнювати свої стратегії вдячності. Можна, наприклад, з часом замінити щоденник вдячності на розмову-ділення з близькою нам людиною, чи почати малювати нашу вдячність.

Також у продажі існують щоденники вдячності, які вже містять у собі надихаючі завдання, мотивуючі фрази та інструменти позитивного мислення.

На завершення щасливих порад згадаємо про *«принцип Матвія»*. У Біблії написано: «...Хто має, то дасться йому та примножиться, а хто не має, забереться від нього й те, що має». І цей принцип нас вчить помічати «світлі речі» і вміти радіти життю. Згідно цього принципу, коли у нас виникають якісь проблеми, слід навчитися казати такі слова: «ПЛЮСУЮ», «ВСЕ НА КРАЩЕ», «І ЦЕ В МОЮ СКАРБНИЧКУ». А отже – навчитися відпускати ці проблеми з певною вдячністю, та з надією на світле майбутнє. І це абсолютно не означає заплющувати очі на життєві проблеми. А вчитися приймати наше життя таким, яким воно є (Н. Гаєвська, 2019). І розуміти, що сумні події можуть мати місце у нашому житті, як і світлі події. Але, якщо надміру не акцентувати на них уваги, ми можемо закріпити новий досвід, який дасть змогу утворити нові нейронні зв'язки.

Техніка: «ЧОТИРИ СЕКТОРИ» (Тал Бен-Шахар, 2016).

Ціль техніки: Навчитися краще розуміти щастя у власному житті.

Інструкція: На протязі 4 днів поспіль не менше 15 хв. на день пишіть про те, що з Вами відбувалося в кожному із чотирьох секторів. Напишіть про ті часи, коли були учасником шурячих перегонів, гедоністом і нігілістом. Четвертого дня напишіть про щасливі моменти у вашому житті. Якщо Ви захочете написати про якийсь конкретний сектор більше, так і зробіть, але не пишіть більше, ніж про один сектор на день. Не переймайтеся граматикою або правописом – просто пишіть. Важливо, щоб у своєму творі Ви чесно розповіли про ті емоції, які Ви відчували колись або ж відчуваєте зараз.

Ось деякі інструкції з приводу того, що писати в кожному з цих чотирьох секторів:

- **УЧАСНИК ЩУРЯЧИХ ПЕРЕГОНІВ.** Розкажіть про будь-який період у власному житті, коли Ви почувалися щуром, який безперервно біжить уперед біговою доріжкою до «світлого майбутнього». Чому Ви це робили? Яку користь Ви отримали з такого життя, якщо, звичайно, у цьому була потреба? Яку ціну Ви за це заплатили або не платили жодної?

- **ГЕДОНІСТ.** Розкажіть про будь-який період свого життя, коли Ви жили як гедоніст або поринали в гедоністичні втіхи. Яку користь Ви отримали з такого життя, якщо, звичайно, в цьому для Вас була потреба? Яку ціну Ви за це заплатили або не платили жодної?
- **НІГІЛІСТ.** Розкажіть про найважчі хвилини у своєму житті, коли Ви, махнувши на все рукою, примирилися зі своєю гіркою долею. Або про те, що відбувалося з Вами протягом тривалого часу, впродовж якого Ви почувалися безпорадним. Поділіться найпотаємнішими почуттями і думками, які ви мали тоді й тепер, коли пишете цей текст.
- **ЩАСЛИВА ЛЮДИНА.** Розкажіть про будь-який наймовірно щасливий період у своєму житті або про ті хвилини, коли Ви були на вершині успіху, задоволення. Перенесіться уявно в той час, спробуйте знову відчути ті емоції, а потім напишіть про них.

Сподіваючись, що більшість із Вас чули про медитації як спосіб тренування усвідомленості/уважності, – пропонуємо неформальні практики майндфулнесу, які будуть корисними, особливо тоді, коли у нашій голові є багато думок не надто приємної тематики.

Техніка: «БУТИ З ПРИРОДОЮ».

***Ціль техніки:** допомогти знаходитися у стані «тут і тепер» шляхом повернення нашої уваги до спостереження за природою.*

***Інструкція:** Впродовж певного періоду приходити на вподобане Вами місце в природі (парк, ліс, сквер, улюблена вулиця тощо) і спостерігати як вона змінюється. Тут важливо бути добрим дослідником природи і включаючи всі Ваші органи відчуття (зорові, слухові, нюхові, смакові та дотикові), спостерігати за сезонними змінами. Це допоможе Вам зосередитися на тому: що Ви бачите?, що Ви чуєте?, що Ви відчуваєте на дотик, запах чи смак? І таким чином, мати гарні спостереження за власними відчуттями. Ця техніка має терапевтичний позитивний вплив на Ваше фізичне і психічне здоров'я.*

Основоположник позитивної психотерапії Мартін Селігман рекомендує розрахувати «оптимальний режим» для кожного задоволення. Це сприяє збереженню гостроти відчуттів, і не дає впасти в залежність. Наприклад, якщо людина любить музику Брюса Спрінгстіна, їй можна спробувати слухати її з періодичністю: то частіше, то рідше. Така техніка допоможе визначити, з яким часовим інтервалом музика здатна викликати найбільш сильні враження (М. Селігман, 2011). Чому б не використовувати 5-10 хв. на день для таких приємних сюрпризів? Як приклад: Можна увімкнути улюблену пісню для дружини, коли вона повертається з роботи; приготувати улюблену каву

коханій людині, чи написати щось приємне коханій людині. Такі поступки несуть «багато життя» і пробуджують бажання робити кроки назустріч.

Техніка: «ОБІЙМИ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ»

Відомо, що обійми роблять нас спокійнішими та щасливішими, внаслідок виділення в організмі сигнальної речовини окситоцину (його ще називають гормоном щастя). Нейрофізіолог Хелена Баклунд Васлінг пояснила чому нам так важливі дотики, і висловила поради щодо використання обіймів у повсякденному житті (Нейрофізіолог розповіла, чому людина заспокоюється від дотиків і як користуватися цим у повсякденному житті / доступно з: <https://ukr.media/psihologiya/398262/>). Адже «Як тільки ми торкаємося до когось, навіть якщо це зовсім незначний дотик, наш емоційний баланс змінюється» (Х. Б. Васлінг).

Лайфхаки застосування обіймів:

1. Практикувати класти долоню на передпліччя іншої людини;
2. Використовувати дотики у повсякденному житті;
3. Гладити домашню тваринку;
4. Позбутися надмірно-драматичного ставлення до дотиків.

«Ми повинні більш свідомо ставитися до потужного впливу, який на нас чинить природний фізичний контакт. Ми можемо навчитися частіше вдаватися до цих легких, ледь помітних дотиків» (Х. Б. Васлінг). Справді, часом є так, що сказати буває нічого і зовсім без потреби, однак, ми завжди можемо висловити почуття дотиками.

Техніка «Момент особливого щастя» (Гал Бен-Шахар, 2016).

Ціль техніки: *Навчитися насолоджуватися миттєвістю спокою або радості.*

Інструкція: Спробуйте знайти який-небудь затишний куточок. Умостіться на стільці або підлозі, згорнувши навхрест ноги. Перевірте, чи зручно вам сидіти, спину й шию тримайте прямо. Очі можна заплющити або ж не заплющувати їх. Увійдіть у стан спокою – глибоко вдихайте повітря носом або ротом так, щоб з кожним вашим вдихом повітря заповнювало весь простір у животі, і повільно через ніс або рот випускайте його назовні.

Подумки проскануйте своє тіло. Якщо в якому-небудь конкретному місці відчувається напруження, спрямуйте дихання туди, щоб його розслабити. Потім – упродовж щонайменше п'яти і щонайбільше двадцяти хвилин – зосередьте всю свою увагу на тому, щоб дихати повільно й глибоко. Якщо ви відчуєте, що втрачаєте концентрацію і ваші думки несуться в бік, просто й без жодних зусиль поверніть думки в колишнє русло і знову зосередьтеся на

диханні.

Дихаючи й далі глибоко, зосередьтеся на якій-небудь позитивній емоції. Можна викликати в уяві якийсь момент, коли ви були особливо щасливі, – хай то хвилини наодинці з коханою людиною або солодка мить, коли ви отримали підвищення по службі. Десь півхвилини або трохи довше, але не більше п'яти хвилин, ще і ще раз переживайте заново ці позитивні емоції, нехай вони розквітнуть у вашій душі. Можливо, згодом – особливо після того, як ви привчитеся виконувати цю вправу регулярно, – вам уже не доведеться уявляти собі якийсь конкретний випадок; у вас з'явиться здатність будити в собі позитивні емоції, просто вимовивши подумки слова: «Щастя, спокій і радість».

ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО

Світ дуже різноманітний, завдяки чому ми можемо щодня почуватися щасливими. Тож пірнаймо і відкриваймо для себе щось маленьке чи велике, довгоочікуване чи зовсім «неждане». Головне, нехай це буде саме те, що зробить нас щасливими! І пам'ятаймо, що щастя у кожного своє.

Прагнучи бути щасливими, варто пам'ятати, що щастя – це не ціль, а шлях. Досягнення цілі займає 1% від загального часу. Значить, якщо ми будемо щасливі від того, що досягнули щось, то радітимемо тільки 1% від загального часу (Щастя — це не ціль, а шлях / доступно з:

<https://mizky.com/article/50/shchastya-tse-ne-tsil-a-shlyakh.>)

Крім того, прагнучи досягнути поставлених перед собою цілей, які не базуються на наших цінностях ми, не зважаючи на те, що нарешті стали власниками об'єкту нашого бажання (досягнули поставленої цілі), потрапляємо у безкінечний марафон (Т. Шей, 2016). Тому, нам так важливо уміти любити сам процес досягнення нашої цілі, бо це і є основний ключ до нашого щастя. А також, уміти зберігати відчуття нашого щастя протягом тривалого часу. І при цьому не слід забувати, що найефективнішими є ті стратегії щастя, які є природними для нас. А значить, ми виконуємо їх, бо вони для нас є цінними, а не такими, які ми можемо застосовувати з ціллю комусь сподобатися тощо.

Щасливо живе той, хто вміє реалізувати свої індивідуальні «достоїнства» і отримує від цього істинне задоволення, незалежно від зайнятості кар'єрою, сім'єю або творчістю.

По-справжньому щасливе і осмислене життя включає в себе позитивні почуття, пов'язані з минулим і майбутнім, приємні переживання щодо сьогодення, духовне задоволення від реалізації своїх індивідуальних

«достоїнств», а також використання останніх в інтересах служіння значимій меті (М. Селігман, 2011).

Кожен з нас має безліч можливостей активно і вільно прагнути до свого щастя, оскільки, згідно результатів наукових досліджень, такі речі як багатство, здоров'я, краса мають лише тимчасовий та незначний вплив на рівень нашого щастя. А значить, життєві обставини не є основними для нашого щастя.

Якщо говорити про суспільство, то «Успішним є те суспільство, де люди мають високий рівень довіри один до одного, разом із членами родини, колегами, чужими нам людьми...» (Світовий звіт про щастя 2015 р.). Тож пам'ятаймо, що результатом нашого щастя є розвиток щастя близьких нам людей, спільноти, до якої ми належимо та суспільства в цілому.

!!! Даруйте посмішки та компліменти один одному. Це нічого не коштує. І ПАМ'ЯТАЙМО, ЩО ВСІ НАШІ ВЕЛИКІ КРОКИ ПОЧИНАЮТЬСЯ З МАЛЕНЬКИХ КРОКІВ! (М. Вікінг, 2018, стр. 269).

PS: Ми щодня кудись біжимо, то в справах, то на роботу, то у дитячий садок забирати дітей, то у магазин тощо. І часто серед усієї цієї «метушні» ми не можемо збагнути на скільки ми є щасливі. Нам варто «трішки стишитися», замислитися над тим, що насправді робить нас щасливими людьми. Адже нас щодня роблять щасливими безліч речей. Проте у всій цій «метушні» ми можемо не помітити наше щастя і не мати змоги насолодитися ним.

Спробуйте, замість того, щоб ставити собі питання щаслива (ий) я чи – ні? Дати собі відповідь на інше запитання: Як стати щасливою (им)?

На завершення, наведемо бачення щастя видатних філософів

«Тисячі свічок можна запалити від єдиної свічки, і життя її не стане коротшим. Щастя не стає менше, коли ним ділишся». (Будда)

«Не женися за щастям – воно завжди перебуває в тобі самому». (Піфагор)

«Щастя – це діяльність душі в повноті чесноти». (Аристотель)

«Щастя полягає в тому, щоб любити робити те, що потрібно робити». (К. Гельвецій)

«Щастю людини найбільше сприяє весела вдача». (А. Шопенгауер)

Тут хочеться лише додати: Як часто ми бачимо свої негаразди, не помічаючи якими щасливими і багатими насправді ми є...

По однаковій дорозі життя ми можемо йти дуже по-різному. Якщо нам некомфортно йти у якийсь період по нашій дорозі життя, ми завжди можемо зійти з неї. І якщо це розуміти, то у певний час життя щось начебто «клядне». І тоді нам стане зрозуміло, що важливе, а що – ні. Саме тоді ми посміхнемося, і навіть зможемо згадати ті часи коли у нашій голові панував «безлад», і усвідомимо – «Я ЩАСЛИВА ЛЮДИНА»!

Хай щастить!

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бройнинг Л.Г. Гормоны счастья: Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин – Издательство МИФ, 2020. – 320 с.
2. Гаєвська Н.В. Нова Я... Шлях до себе : 39-денний марафон із відновлення психічних та фізичних сил. –Тернопіль: Мандрівець, 2019. – 168 с.
3. Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А. П. Исаевой. – 6-е изд – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.
4. Ерік Баркер. Лаяти не на те дерево. – К: Фабула, 2019. – 400 с.
5. Клейтон М. Кристенсен. Стратегия жизни. – Альпина Паблишер, 2020. – 278 с.
6. Корб Алекс. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю/ пер. з англ. Анна Марховська. – К: Наш формат, 2019. – 213 с.
7. Ліза Сверлінг, Ральф Лазар - «Щастя це... 500 причин бути щасливим. В-во Віват, 2019. – 272 с.
8. Лоретта Граціано Брюнінг. Керуй гормонами щастя. – К: Фабула, 2019. – 240 с.
9. Соня Любомирські. Психология счастья. Новый подход – Питер, 2014. – 352 с.
10. Майкл Аргайл. Психология счастья. – Питер, 2003. – 271 с.
11. Марі Карачина Never Stop –Видавництво Старого Лева, 2018 – 224 с.
12. Мік Вікінг. Маленька книга люке. Секрети найщасливіших людей світу/ пер. з англ. Ірина Ємельянова – Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2018. – 288 с.
13. Мік Вікінг. Мистецтво створювати щасливі спогади/ пер. з англ. Марія Кравцова – Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2020. – 288 с.
14. Селігман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день : пер. с англ. / Мартин Селигман. – 2-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с.
15. Тал Бен-Шахар. Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди – Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», Харків, 2016.

16. Торстейн Веблен. Теория праздного класса : The theory of the leisure class. An economic study of institutions / Т. Веблен ; пер. с англ., вступ. ст. и примеч. С. Г. Сорокиной ; общ. ред. В. В. Мотылева. – Изд. 4-е. – М. : ЛИБРОКОМ, 2011. – 365с.
17. Тоні Шей. Доставка щастя. Шлях до прибутку, задоволення і мрії. – Л: : Видавництво Старого Лева, 2016. – 288 с.
18. Інґрід Фетелль Лі. Радість. Магія простих речей. – Київ: Наш формат, 2020. – 323 с.
19. Breetvelt, I. S., and van Dam, F.S.A.M. Underreporting by cancer patients: The case of response-shift // *Social Science and Medicine*, 1991. 32, 981-987.
20. Bryant, F.B., Smart, C.M., and King, S.P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6: 227–60.
21. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
22. Davidson, R. Biological bases of personality // *Personality: contemporary theory and research* / V. Derlega, B. Winstead, et al. (Eds.). Chicago: Nelson-Hall, 1999.
23. Diener, E. Subjective well-being // *American Psychologist*. 2000. 55, 34-43.
24. Fredrickson, B. The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions // *American Psychologist*. 2001.
25. Gottlieb, I.H., Krasnoperova, E., et al. Jormann, J. (2004). Attention bias for negative interpersonal stimuli in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 113 (1), 121-135.
26. Haidt, J. The emotional dog and the rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment // *Psychological Review*. 2001. 108, 814-834.
27. Helweg-Larsen, M., Sadeghian, P., and Webb, M.A. (2002). The stigma of being pessimistically biased. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21:92–107.
28. Marks, G., and Fleming, N. Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980-1995 // *Social Indicators Research*. 1999. 46, 301-323.
29. Maruta, T., Colligan, R., Malinchoc, M., and Of ford, K. Optimists vs. Pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period // *Mayo Clinic Proceedings*, 2000. 75, 140-143.
30. Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55: 44–55.
31. Seligman M / *The optimistic child* Hachette UK , 2018 г. - 352 p.

СЛАЙДИ:

Слайди семінару КПТ. Базові техніки КПТ. Частина 1. Викладач: Л. Романчук