

ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯ

Әлеуметтік психология және
тұрақты келешек

5-тарау. Әлеуметтік психология





Дәрістің мақсаты: оқырмандар арасында жаһандық дағдарыстың әсері, халықтың өсуі, халықтың өмірінің психологиялық жайлылығымен экономикалық өсім туралы қабылдауды қалыптастыру.

Жоспар:

1. Біз қалай өмір сүреміз?
2. Жаһандық дағдарыс және Жер халқының өсуі;
3. Экономикалық өсу психологиялық жайлылықтың өсуіне ықпал етеді;
4. Белгілі бір деңгейге бейімделу феномені.

Бұл соңғы дәріс және біз сіздермен болашағымыз, оған тигізетін әлеуметтік психологияның әсері жөнінде сөз қозғаймыз. Әлеуметтік психология өзіндік тарихы барысында адамдар арасындағы оқиғаларға – азаматтық құқықтар дәуіріне стереотиптер мен қате түсініктерді, азаматтық толқулар мен қылмыстар көбейген жылдары агрессияны, әйелдер қозғалысына гендерлік дамуды және гендермен байланысты қатынастарды зерттеумен жауап берді. Егер ғаламдық климат өзгерісі бүгінде «әлем тап болған күрделі мәселе» болса, психология ғылымының климат өзгерісінің адамның мінез-құлқына әсерін, қоғамның климат өзгерісі жайлы пікірін және климаттың өзгеруіне қатысты адами себептерді өзгерту жолдарын зерттейтіні анық.

Жаһандық дағдарыс

Ғалымдардың хабарлауынша, адамдардың жер бетінде көбеюі және тұтынудың шектен тыс болуы, сонымен қатар, газдың шығарылуы Жердің асырай алу мүмкіндігіне сай келмейді. Бүгінде біз болжанған ғаламдық жылынудың, полярлық мұз еруінің, теңіздің көтерілуінің және одан да сорақы табиғи төтенше жағдайлардың жиілеп кетуіне куә болып жүрміз.

Жер бетіндегі халықтың өсімі

Келешегіміздің кемелдігіне кепіл болар тағы бір нәрсе – тұтынуды бақылау. Бүгінде кедей елдердің көбеюіне байланысты тұтыну мөлшері де көбейеді. Ал дамыған елдер аз тұтынуы тиіс. Отбасын жоспарлаудың әсерінен әлемдегі халықтың өсу қарқыны баяулады. Әсіресе дамыған елдерде. Дамуы төмен елдердің өзінде азық-түлік қауіпсіздігі нығайған кезде, әйелдердің білім алу мүмкіндігі артуына байланысты туу деңгейі төмендеді. Алайда туу коэффициенті бүкіл әлемде лезде бір әйелге 2, 1 бала деңгейіне дейін төмендесе, жастардың туу деңгейінің өсуіне әсерін тигізіп, бұл импульс көптеген жылдар бойы жалғасатынын айқындайды. 1960 жылы «Жер» ғарыш кемесінде 3 миллиард адам болған.

Бұл – демографтардың осы ғасырда күткен саны. Популяцияның мұндай мөлшерде өсуі, тұтынудың тұрақтылығын қажет етеді. Біздің материалдық тұтыну тәбетіміз ұдайы артып отырады. Мәселен, көптеген адамдар дербес компьютерлер, тоңазытқыш техникаларын, кондиционерлерді іздейді.

Әлеуметтік психология және байлық

Ақша табу және тұтыну адамды қаншалықты бақытты етеді? Неліктен материализм мен экономикалық даму адамды толық қанағаттандырмайды? Жуық арадағы болған экономикалық құлдырауға қарамастан, Батыс елдерінің көбінің тұрмысы жақсы. Бүгінде Солтүстік Американың орташа табысты адамы өткен ғасырдағы патшалардың қолы жетпеген сән-салтанатты жағдайда өмір сүреді. Ақша және онымен байланысты сәнді бұйымдар, тұрмыстық заттар адамның бақытты болуына кепілдік бере ме? Арамызда «иә» деп жауап беретіндер аз.



Бірақ басқа сұрақ қойыңызшы: «Көп ақша сізді кішкене болса да бақытты ете ме?» – деген сұраққа көбіміз «иә» деп жауап береміз. Біз байлық пен әл-ауқат арасындағы байланысқа сенеміз. Бұл сенім Джульетта Шор анықтаған «қалағаныңның бәрін сатып алу үшін көп жұмыс істеу керек» дегенді, яғни «еңбек ету және ақша жұмсау циклін» дамытады.

Жоғары материализм

Жер біздің әр нәрсеге байыппен қарап, салауатты өмір сүруімізді қалайды. Бірақ соған қарамастан материализмнің деңгейі артуда. Әсіресе Құрама Штаттарда. Оны Американың бүгінгі арманы деп ойлаңыз: өмір сүру, еркіндік және бақытты сатып алу. Материализмнің өсіп келе жатқанының дәлелдері – Жоғары білім беру ғылыми зерттеу институтының 250 мыңға жуық түлектерінің оқуға түсуін жыл сайын қадағалайтын зерттеуінен шығады.

Олардың «қаржы жағынан ешқандай таршылық көрмеуі өте маңызды» деп есептейтіндердің саны 1970 жылы 39% болса, 2014 жылы бұл көрсеткіш 82%-ға өсті. Бұл сандар іс жүзінде «саналы өмір философиясын қалыптастыруды» өте маңызды деп есептейтіндердің көбеюімен бірге күрт өзгерді. Материалдық жағдайымыз жақсарғанмен, рухани құлдырап барамыз. Құндылықтар айтарлықтай өзгерді. Аталған он тоғыз міндеттің ішінде жаңадан оқуға түскен америкалық түлектер, соңғы жылдары «қаржылық жағдайларының жақсы» болуын бірінші орынға қояды. Мұны өмір философиясының өзгеруі деп түсінеміз бе? Сонымен қатар өз салаңда беделді адам болу, қиын жағдайға тап болған адамдарға көмектесу және отбасын асырау, материалдық игіліктерге ұмтылу... Қазір адамдардың қалауы көбейді. Орта мектеп оқушылары екі-үш жылда бір жеке үйі мен жаңа автокөлікке ие болудың маңызды екеніне сенуге бейім.

Байлық және әл-ауқат

Тұтыну мүмкіндігінің көп болуы, шынымен, «жақсы өмір сүруге» ықпал ете ме? Материалдық әл-ауқатты жақсарту психологиялық әл-ауқатпен өзара байланысты ма? Егер адамдар қарапайым өмір салтын сәнді ортаға, Альпі тауларындағы шаңғы демалыстарына және жоғары санатты сапарларға ауыстыра алса, бақыттырақ болар ма еді? Егер лотерея ұтып алсаңыз, оның ұтыс бойынша ұсынатындары: 40 футтық яхта, сәнді моторлы үй, дизайнерлік шкаф, сәнді автокөлік немесе жеке үй қызметшісі болса, бақытыңыз еселенер ме еді? Әлеуметтік психологиялық теория және дәлелдер осы мәселелерге байланысты кейбір жауаптарды ұсынады. Дәулетті елдер бақыттырақ па?

Біріншіден, «Дәулетті ұлттар бақытты ма?» деп сұрай отырып, байлық пен әл-ауқат арасындағы байланысты бақылай аламыз. Ұлттық дәулет пен халықтың әл-ауқаты арасында, шынымен де, өзара байланыс бар. Скандинавиялықтар, негізінен, өркениетті және өз ісіне қанағаттанған болса, болгарлықтар ондай емес. Бірақ кейіннен ұлттардың ЖІӨ адам басына шаққанда 20 мың доллардан асты. Ал жеке ішкі өнім одан да жоғары болса, адам өз өміріне дән риза болады деп айта алмасымыз тағы да анық. Дәулетті адамдар бақыттырақ па? Екіншіден, «Кез келген ұлттың дәулетті адамдары бақыттырақ па?» деп сұрай аламыз. Жұмысқа өздерінің BMW көліктерімен баратын адамдар автобуспен жүретін адамдарға қарағанда бақыттырақ па? Табыс деңгейі төмен, негізгі қажеттіліктеріне қолы жете бермейтін кедей елдер де көп. Дәулетті елдердегі халықтың басым көпшілігі өмірлік қажеттіліктерін қамтамасыз ете алады. Бұл елдерде байлық және қаржылай қанағаттану әлі де зор маңызға ие. Себебі ақшасы көп адамдар өздерінің өмірлерін өздері бақылай алады. Бірақ белгілі бір табыс деңгейіне жеткеннен кейін, көп ақша ұзақ мерзімді қайтарымның азаюына алып келіп, қанағаттану төмендейді. Галлаптың бақылауы бойынша, 2008–2009 жылдар аралығында 450 мыңнан астам америкалықтардың күнделікті жағымды эмоциялары, шаттанып күлуі табыстарымен бірге көбейіп отырды. Мазасыздық және қайғыру сияқты жағымсыз эмоциялардың жоқ болуы жайлы да дәл осыны айтуға болады. 158 елде жүргізілген Галлап сауалнамасы қаржылай қанағаттану бүкіл әлемдегі өмірді бағалаудың өлшемі екенін анықтады. Бірақ біреудің психологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыру көбіне жағымды эмоциялар тудырады. Шалқыған байлардың өздері, атап



айтсақ, Forbes бойынша ең дәулетті жүз америкалық бақыттылығы орташа деңгейден сәл ғана жоғарырақ екендерін мәлімдеді. XXI ғасырдың бақуатты адамдары бақытты ма?

Үшіншіден, «Уақыт өте келе, адамның бақыты әл-ауқатының артуымен бірге бекемделе түсе ме?» деп сұрай аламыз. Экономикамыздың дамуымен ұжымдық әл-ауқатымыз жақсарып келе ме?

1957 жылы экономист Джон Кеннет Галбрейт АҚШ-ты күйлі қоғам ретінде сипаттағанда америкалықтардың адам басына шаққандағы табысы 12 мың доллардан аспаған. Бүгінде АҚШ үш есе дәулетті қоғам болып саналады.

Теңсіздіктің артуымен бұл даму қайықтан гөрі яхталарды көбейтті. Соған қарамастан, қайықтардың да саны артуда. Сатып алу қабілетінің екі есе көбеюімен бірге, соның ішінде әйел адамдардың некедегі үлесінің артуы нәтижесінде, енді адам басына екі есе көп автокөліктен келіп, екі есе көп тамақтанады екен. Жап-жаңа технология әлемі және бар.

1960 жылдан бері ыдыс жуу машинасы бар үйдің тірлігінің үлесі 7%-дан 69%-ға, киім-кешек кептіру құрылғысын пайдаланатындардың шаруасы 20%-дан 89%-ға, ал кондиционері бар үйдің тірлігі 15%-дан 89%-ға артқан. Қаржылай қамтамасыз етілудің маңызы жоғары екеніне сенсек, қазіргі америкалықтар шын мәнінде бақытты ма?

Эспрессо кофесі, смартфондар және дөңгелекті чемодандар оларды бұрынғымен салыстырғанда бақыттырақ ете ме? Шындығында, олар бақытты емес. 1957 жылдан бері «өте бақыттымын» деп айтатын америкалықтардың саны азайды. Дәлірек айтсақ, 35%-дан 29%-ға. Екі есе бай болғанмен, соншалықты бақытты емес. Дәл осы жағдай басқа да көптеген елдерге тән. Галлап сауалнамасы көрсеткендей, Қытай экономикасының шамадан тыс дамуының онжылдығынан кейін телефон және түрлі түсті теледидары бар адамдардың 40%-нан бастап қазіргі осындай заттарға ие адамдардың көбі қазіргі жағдайларына толық қанағаттанбайды екен. Нәтижелері таңғаларлық, себебі олар заманауи материализмге қарсы келуде: экономикалық даму адамдарға нақты әсер еткен жоқ. Біз өмір сүру үшін ақша табуда алдыңғы қатардамыз. Есесіне, соның себебінен өмір сүруде жиі сәтсіздіктерге ұшыраймыз. Біз өсіп-өркендегенімізге қуанамыз, сонда да, алдымызға мақсат қоямыз. Еркіндігімізді қадірлейміз, бірақ біреумен кездесуді аңсаймыз.

Материализм адамды қанағаттандырмайды

Дәулетті елдерде экономикалық өсудің адамдарды қанағаттандыра алмауы таңғаларлық. Сонымен қатар бәрінен асып түсуге ұмтылатын адамдардың басым бөлігінің тұрмыс жағдайлары төмен болып келеді. Ричард Райан осы дәйектемені негізге алып: «Оның мен көрген әрбір мәдениетке мықтап ене бастағанын байқадым», – деп хабарлайды.

Егер сыртқы құндылықтарға, яғни байлыққа, әдемілікке, танымалдылыққа, атақ-абыройға ұмтылсаңыз, түптің түбінде мазасыздыққа, күйзеліске және психосоматикалық сырқаттарға ұшырайсыз. Ал, керісінше, жақындық, тұлғалық даму және қоғамға үлес қосу сияқты ішкі мақсаттарға ұмтылатындар «жоғары өмір сапасын сезінеді» – деп түйіндейді Тим Кассер. Сондай-ақ ол, ішкі құндылықтардың жеке және әлеуметтік әл-ауқатқа ықпал ететінін, адамдардың материалдық құндылықтарға қарсы иммунитетін қалыптастыруға көмектесетінін айтады. Жақын қатынастарға, маңызды жұмысқа және басқаларға қамқорлық жасауға ұмтылатындар заттарға немесе статус пен имиджге көбірек ұмтылатындар үшін білінбейтін, өздеріне лайық марапаттарға ие болады. Бір сәт ойлап көріңізші. Өткен айда басыңыздан сізді толық қанағаттандырған оқиға өтті ме? Кеннон Шелдон мен оның әріптестері осы сұрақты университеттің үлгілі студенттеріне қойды. Кейін олардан әртүрлі қажеттіліктерін қанағаттандырған он оқиғаға баға беруді сұрады. Студенттер қанағаттанарлық шараларда сезінген ең күшті эмоциялық әсер ретінде адамгершілік, араласушылық және автономия сезімдерін бағалады. Ал ақша мен сән-салтанат қанағаттануды анықтайтын факторлар тізімінің төменгі бөлігінде болды. Қымбат мүлікке баса мән беретін адамдар позитивті көңіл күйді де азырақ сезінеді. Мұндай материалистер көбінде өздерінде бар және қалайтын нәрселері арасындағы салыстырмалы түрдегі үлкен алшақтықты айтады. Ауқаттырақ адамдардың қарапайым нәрселерге аса көп қуанбайтыны да белгілі болды.



Шоколадтың дәмін ала отырып немесе жобаны аяқтап, досыңмен бірге шай ішу байлық құған адамдар үшін мүлде қызық емес. Кассер: «Сыртқы және материалдық мақсаттарды көздеген адамдардың қоршаған ортаға деген жанашырлық сезімі төмен болады», – дейді. Материалдық құндылықтардың өсуімен бірге табиғатқа деген қамқорлық төмендеп барады. Адамдар ақшаны, беделді және атақ-дәрежені қолдаса, олардың велосипед тебу, қалдықтарды пайдаға асыру, заттарды жаңа тәсілмен қайта пайдалану сияқты экологиялық пайдалы шараларға қатысу ықтималдығы азаяды. Бірақ мынадай бір сұрақ туындайды. Неліктен кешегі сән-салтанат, мәселен, кондиционердің болуы аз ғана уақыттың ішінде бүгінгі күннің талабына айналды? Қорыта айтсақ, тұтыну психологиясы екі ұстанымды негізге алады: біз бейімделу мүмкіндігіміз бен салыстыруға деген бейімділігіміздің деңгейін біліп, соны басшылыққа аламыз.

Біздің бейімделуге мүмкіндігіміз

Бейімделу деңгейі дегеніміз – өзіміздің тәжірибемізді (мысалы, дыбыстарды, температураны немесе табысты) осыған дейінгі тәжірибелерден ой түйе отырып, нейтралды деңгейімізбен салыстырып, бағалау тенденциямыз.

- «Ал, мен әлі түсінбеймін!»
- «Түсіну үшін не істеу керек, Люси?» Бұл өмірде әрдайым осылай болады: көтерілу мен құлдырау.
- Бірақ неге?! Неге менің өмірім құлдырау керек? Мен ештеңе болмайтындығын қалаймын! Маған көтерілу ғана керек!
- Неліктен бір көтерілудің артынан тағы біреуі жалғастыра алмайды? Тіпті одан да жоғары көтерілу!
- «Маған ешқандай құлдырау қажет емес!» Маған көтерілу, көтерілу тағы көтерілу керек.
- Жоқ, бұл менің күшім емес!

Люси бір кездері «көтерілуге» тояды деп үміттенуге болады ма? Жоқ, өйткені ол белгілі бір деңгейге бейімделу феноменіне қайшы келеді.

Біз өзіміздің нейтралды деңгейлерімізді – дыбыстар қатты да емес, ақырын да емес, температуралар ыстық та емес, суық та емес, оқиғалар жағымды да емес, жағымсыз да емес сияқты көрінетін жайларды – өзіміздің тәжірибеміздің негізінде реттейміз. Кейін біз осы деңгейден жоғары немесе төмен өзгерістерді байқаймыз және жауап қайтарамыз. Сонымен жетістіктеріміз бұрынғы деңгейден жоғары көтерілген сайын еңбегіміздің жемісін көріп, іштей қанағаттанамыз. Әлеуметтік беделімізді табыстың молдығымен немесе үйімізді тұрмыстық техникамен қаншалықты жабдықтай алғанымызбен өлшейміз, яғни сонда ғана қанағаттанамыз. Бірақ көп кешікпей оған да бейімделеміз. Кезінде жақсы деп есептелген нәрсе, бүгінде нейтралды сипатқа ие. Ал бұрын нейтралды болған нәрсенің құндылығы жойылған.

Олай болса, әлеуметтік жұмақ орнатуға бола ма? Дональд Кэмпбелл «жоқ» деп жауап берді. Егер ертең утопиялық қиялмен оянсаңыз, яғни ақшасыз, қастандықтан ада әлемді елестетсеңіз, біреу сізді шексіз жақсы көреді деген сөз. Біраз уақыт бойы эйфориялық сезімде болатын едіңіз, дегенмен тез арада өзіңіздің бейімделу деңгейіңізді реттеп, қанағаттану сезіміне келесіз, кейде өз-өзіңізге көңіліңіз толмайды, енді бірде нейтралды күйде боласыз.

Біздің салыстыруға бейімділігіміз дәл сол сияқты бақыт өзімізді басқалармен салыстырумен байланысты. Әсіресе өз тобымыздағылармен. Өзімізді кіммен салыстыратынымызға байланысты көңіл күйіміз ауытқып отыруы мүмкін. Басқа адам ақылды немесе шапшаң қимылдайтын болса, өзімізді сылбыр және ебедейсіз сезінеміз. Кәсіби спортшы жылына 15 млн долларлық жаңа келісімшартқа, ал командасындағы жолдасы жылына 8 млн долларлық келісімшартқа қол қойса, оның қанағаттану сезімі төмендейді. Бұл қай жерде болсын, байлықтың артуы неліктен үлкен бақытқа апармайтынын түсінуге көмектеседі?

Майкл Хэгертидің айтуынша, табыс теңсіздігінің өсуі көбіне ауқатты көршілері бар адамдар үшін жасалады. Дәулетті адамдардың өмір салтын теледидарларда жиі көрсету салыстырмалы депривацияның және одан да көп дүниені аңсау сезімінің күшеюіне түрткі болады.



Бейімделу деңгейі мен әлеуметтік салыстыру құбылысында бізде белгілі бір уақыт тежелу немесе үзіліс болады. Бұл – материалдық жетістіктер арқылы бақытқа ұмтылудың байлықты ұдайы көбейтіп отыруды талап ететінін білдіреді. Көңіл қуантарлығы, қарапайымдырақ өмірге де бейімделуге болады. Егер тұтыну мөлшерін таңда немесе қажетінді ғана алып, қалғанын қысқарт десе, біз біреу шымшып алғандай сезімде боламыз. Бірақ ауырсыну сезімі тез басылады. Псалом жыршысы осыған қатысты: «Түнде қайғырсаң, таңертең қуаныш келеді», – дейді.

Шынымен де, өзіміздің бейімделу және салыстыру қабілетіміздің арқасында өмірлік жағдайлардың эмоциялық әсерлері, яғни жұмыстан айырылу немесе мүгедек болуға әкеліп соққан апаттардың зардабын көптеген адамдар өздері ойлағаннан да тез ұмытады.

Тұрақтылық және өмір үшін күрес Постматериалдық құндылықтарға өту процесі қарқынды жүруде. Себебі, адамдар, үкіметтер және корпорациялар мынадай қадамдар жасады:

- халық санының және тұтынудың өсуі климаттың өзгеруіне және қоршаған ортаның бұзылуына алып келді;
- сыртқы материалдық құндылықтар адамды толыққанды бақытты етпейтінін түсінді;
- адам өмірін жақсартатын дүниелер анықталып насихатталды.

«Әлемді жақсы жағына қарай өзгерту үшін әуелі адамдардың сана-сезімін өзгертуіміз керек. Біз әлем алдындағы зор жауапкершілікті сезінуге тиіспіз. Бұл өзіңе деген жауапкершіліктен де биік» (Чех ақыны әрі президент Вацлав Гавел).

Егер адамдар зәулім үйлердің, сирек киілетін көп киімі бар шкафтардың, сәнді автокөліктері бар гараждардың жақсы өмір сүрудің өлшемі емес екеніне сенсе, сана-сезімдері өзгере ме? Тұтыну әлеуметтік дәреже көрсеткіші болудың орнына ыңғайсыздыққа айнала ма? Әлеуметтік психологияның сенімді, өркендеуші келешекке үлесі – бейімделу мен салыстыру туралы түсінікті саналы түрде өзгерту арқылы келеді. Бұл ойлар да адамдардың салыстыру стандарттарын төмендететін және сол арқылы қанағат сезімін ұштайтын эксперименттерден шығады. Осындай екі экспериментте Маршалл Дермер мен оның әріптестері университеттегі әйелдерді мұқтаждықтан шығармашылық жаттығулар арқылы шығарды. 1900 жылғы Милуоки қаласындағы өрт бейнеленген суреттегі адамдардың қасірет шеккен бейнелерін көз алдарына елестеткен әйелдер өз өміріне шүкіршілік білдірді. Тағы бір экспериментте Дженнифер Крокер мен Лиза Галло «Сондай емес екеніме қуаныштымын!» деген сөйлемді бес рет жазған адамдардың, сөйлемді бастап жазғандағы көңіл күйі мен сөйлемді жазып біткеннен кейінгі көңіл күйімен саластырады. Сол кезде олардың сөйлемді жазып біткенде көңіл күйлері көтеріліп, бойларында қанағаттану сезімі пайда болғанын анықтады. Бізден де нашар өмір сүретін адамдардың барын түсіну бізге көп пайдасын тигізеді. «Мен аяқкиімім жоқтығына жыладым, бірақ аяғы жоқ адамды көргенде шүкіршілік еттім» деген парсы мақалы осының дәлелі.

Әлеуметтік салыстыру кейде қанағаттану сезімін тудырады. Әлеуметтік психология жақсы өмірді зерттеу арқылы сенімді және қауіпсіз болашаққа ықпал етеді. Егер материализм өмір сапасын жақсартпаса, онда оның мәні неде?

Біздің жақын, қолдаушы қатынастарға ие болуға деген құлшынысымыз. Интимді достықтан немесе ерлі-зайыптылық өмірден күш-қуат алатын адамдардың «өте бақыттымын» деп жариялау мүмкіндігі көбірек. Сенім қоғамдастықтары мен ерікті ұйымдар көбіне осындай байланыстарды адамдардың үмітін оятады, болашаққа деген сенімін арттырады деп бағалайды. Ұлттық «Қоғамдық пікір» зерттеу орталығының 1972 жылдан бергі 50 мыңнан астам америкалықтарға жүргізген сауалнама нәтижелері мына жағдайларды түсінуге көмектеседі: олардың 26%-ы діни қызметтерге сирек қатысқандар немесе ешқашан қатыспағандар. Аптасына бірнеше рет қатысатын адамдардың 40%-ы өздерін өте бақыттымыз деп жариялады. Кедей елдердің көпшілігінің жоғары діншілдігі де ондағы адамдардың таңғаларлықтай жоғары деңгейде өмір сүрулеріне мүмкіндік береді. Оптимизм, адамгершілік сезімі, жақсылыққа сүйсіну және экстраверсия да бастан бақыт сезімін кешіру мен бақытты өмірді білдіреді. 63 елде 420 мың адамға жүргізілген 638 зерттеу нәтижесі бойынша, автономия сезімі, яғни еркіндік пен тәуелсіздікті сезіну адамдарға ерекше күш-қуат сыйлап, қуанышқа бөлейтінін анықтады. Карлтон университетінің кездейсоқ студенттеріне өздерінің кампустарының



маңында табиғатта 17 минут серуендеу жөнінде ұсыныс айтылды. Бір таңғаларлық жай, олар осындай серуенді кампустың жаяу жүретін туннелінде жасаған студенттерге қарағанда, өздерін бақыттырақ сезінді. Жапон зерттеушілерінің баяндауы бойынша, «орманда шомылу», яки ормандағы серуен – ол да стрестік гормондар көлемі мен артериалды қысымның төмендеуіне көмектеседі екен. Өзі жақсы білетін іспен шұғылданып, қол боста өзі сүйетін іспен айналысатын адам өзін бақыттымын деп біледі. Салмақтың шамадан тыс артық болуы, жұмысбастылық, күйзеліс және көңіл толмаушылық пен жалығу апатиясы – осының бәрін бір ауыз сөзбен көңіл-күй аймағы деп айтуға болады. Көңіл-күй ағымы оптималды жағдай болып саналады. Біз мұндайда өзімізді-өзіміз ұмытамыз. Кейде адамдар электронды пейджерлерді қолданған кезде, өздеріне берілген тапсырмаларды санасыз түрде орындай бастайды. Мұны өздері де аңғармауы мүмкін. Шын мәнінде бақытты адамдар қарапайым нәрселерден ләззат алады. Көптеген адамдар моторлы қайықпен қыдырудан гөрі бау-бақшамен айналысудан, теледидар көруден гөрі достарымен әңгімелесуден ләззат алады. Бос уақыт өткізуге көп шығындалмайтын адамдар әдетте өзіне-өзі дән риза боп жүреді.

Бұл, шынымен де, жақсы жаңалық. Адамдармен тығыз қарым-қатынастар, сенімге негізделген әлеуметтік желілерде жұмыс істеу, позитивті ойлау әдеттері кісіге көп қуаныш сыйлайды.