

УДК 159.96

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФЕНОМЕНА «СЧАСТЬЯ»

**Рахимова Дана**

Магистрант 1 курса психологии

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева

Научный руководитель - Байжуманова Б.Ш

**Аннотация:** Приведен теоретический анализ различных определений понятия о счастье в философии, социологии и психологии. Проанализировав утверждения ученых о счастье, сделан вывод о том, что счастье – это позитивное состояние, достигаемое реализацией целей и удовлетворенностью жизнью.

**Ключевые слова:** счастье, представление о счастье, удовольствие, удовлетворенность жизнью, жизненные цели.

**Актуальность:** Тема счастья была изучена многими исследователями. Несмотря на это, данная тема, в настоящее время, остается актуальной, так как, в первую очередь, она интересует людей, которые стремятся стать счастливыми, также до сих пор не существует единого определения понятия «счастье» и она не изучена полностью.

**Цель исследования** – проанализировать теории и методологии феномена «счастье».

Люди на протяжении многих веков интересовались понятием «счастье». В настоящее время хоть и существует много определений понятия «счастья», до сих пор нет однозначного его определения. Данное понятие является основной темой в позитивной психологии. Также эта тема актуальна в психологии, социологии и философии.

Многие философы выражали свое понимание счастья и его назначения. В результате рассуждений о проблеме счастья, философами были выдвинуты две основополагающие мысли. Некоторые из них утверждают, что «счастье... оно в мелочах», а по рассуждениям других, чтобы стать счастливым необходимо стремиться к счастью и добиваться его.

У многих людей есть свои цели либо выстроенный образ идеального, к которому они стремятся. В философии счастье — это чувства, появляющиеся при значительном приближении к идеалу [4].

В социологии счастьем является сочетание индивидуальных и социальных качеств личности, которая может удовлетворить материальные и духовные потребности и раскрыть свой потенциал. Также важно влияние доминирующей культуры, которая определяет ценности, опираясь на которые индивиды ставят перед собой цели [5].

Основоположник позитивной психологии Мартин Селигман считает, что для того, чтобы стать счастливым необходим оптимизм. Позитивные чувства, которые связаны с проявлением лучших качеств человека таких, как достоинства и добродетели делают человека по-настоящему счастливым [8].

Для одних людей быть счастливым значит быть удовлетворенным собственной жизнью, быть нужным, полезным, материально обеспеченным; для других – это значит развлекаться, получать удовольствие от жизни и приятно проводить время.

По мнению психолога Майкла Аргайла счастье в целом – это состояние переживания удовлетворенности жизнью и то, какую оценку дает человек своему прошлому и настоящему, а также как часто человек испытывает положительные эмоции. Также психолог отмечал, что счастье и есть субъективное благополучие [1].

М. Чиксентмихайи в своей книге «Поток. Психология оптимального переживания.» пишет: «Счастье — это вовсе не то, что с нами случается. Это не результат везения или счастливой случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье — это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым» [9].

И.А. Джидарьян первая в российской психологии, проведя исследование, выяснила, что счастье – это жизненные блага и духовно-нравственные ориентации, которые уже имеются в сознании человека по причине внутренних содержательно-смысловых связей между отдельными ценностями. Чем больше человек реализует свои значимые ценности, тем больше он чувствует себя счастливым и удовлетворенным жизнью [3].

С. Пилишвили, С.А.М. Алиева, проведя исследование на определение представления о счастье, пришли к выводу, что есть половые различия и различия между мужчинами и женщинами в представлении о счастье: у мужчин на первом месте стоят материальное благополучие и взаимоотношения с друзьями, у женщин на первом месте – удовлетворенность отношениями с партнерами и хорошие отношения с другими людьми [7].

Также Петров В.Г., Злыгостева К.В. составили собственную теоретическую модель представления о счастье, согласно которой «Представление о счастье - это сложная когнитивная конструкция, которая относится к категории имплицитных (внутренних) и социальных (культурно-обусловленных) представлений, определяющих отношение человека к счастью, способность к его восприятию, осознанию и переживанию» [6].

По результатам проведенных исследований, одни ученые пришли к выводу, что счастье - это позитивное аффективное состояние (чувство радости), другие считают, что это эвдемонистический подход (чувство смысла и цели в жизни) и остальные утверждают, что счастье - это гедонистический подход (удовлетворение жизнью, удовольствие) [2].

Исходя из вышеперечисленных определений, о том, что именно значит счастье для людей, можно сделать вывод, что счастье – это позитивное состояние, зависящее от действий, совершаемых ради его достижения путем получения удовольствия от жизни, реализации свои целей.

#### Список использованных источников

1. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. М.: Питер, 2003. – 207.
2. Воронина М.А., Кора Н.А. Исследование представлений о счастье. // Образование и социализация человека в современных условиях: Материалы Международной научно-практической конференции 28-29 ноября 2013 г. Благовещенск: Издательство АмГУ, 2013. - 59-62 стр.
3. Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян. – Москва : Институт психологии РАН, 2013. – 268 с. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21679057&>
4. Красовская, У. А. Представление о счастье в философии, химии и биохимии / У. А. Красовская // Правовые, социально-экономические, психологические аспекты обеспечения национальной безопасности: Материалы IV Всероссийской с международным участием студенческой научно-практической конференции, Пермь, 16 мая 2019 года / Ответственный редактор Н.В. Голохвастова. – Пермь: Прикамский социальный институт, 2019. – С. 431-437. Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_41481896\\_34680459.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41481896_34680459.pdf)

5. Нишнианидзе О. О., Сергеева А. О., Черкашин М. Д. Счастье как социальный феномен // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. 2018. Т. 8, № 4 (29). С. 282-292. Режим доступа: [https://swsu.ru/izvestiya/serieseconom/archiv/4\\_2018.pdf#page=282](https://swsu.ru/izvestiya/serieseconom/archiv/4_2018.pdf#page=282) )
6. Петров В. Г., Злыгостева К. В. Представления о счастье у студентов // Вестник КемГУ. 2015. №3-3 (63). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-schastie-u-studentov>
7. Пилишвили Т.С., Алиева С.А.М. Особенности представлений о счастье в юношеском возрасте у студентов РУДН/ Т.С. Пилишвили // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3 (70). – С. 382-384. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-predstavleniy-o-schastievyunosheskom-vozraste-u-studentov-rudn>.
8. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Изд.: София, 2006 – 368.
9. Чиксентмихайи Михай. Поток. Психология оптимального переживания. Москва: Альпина нон-фикшн, 2011. 520