**Введение**

Счастье относится к категории морального сознания личности. Оно представляет собой особое состояние удовлетворенности от жизни, радости бытия, приближение к идеалу. Счастье неразрывно связано с чувствами и эмоциями, которые придают ему дополнительную окраску.

Фундаментальная значимость понятия счастья для человечества вытекает, прежде всего, из его природы, как одного из указателей, одной из мотиваций поведения человека как личности и как члена сообщества. Следовательно, представление о счастье - это элемент управления поведением человека, в частности, и сообщества в целом.

Интерес к изучению понятия «счастья» преобладает в обществе с давних пор. К этой тематике обращались различные представители отечественной философии и психологии. Но невозможно полностью охватить и передать все, что было сказано по поводу счастья в психологии.

Данная тема весьма актуальна, поскольку исследуемой проблематикой интересовались всегда и везде, но под разными углами зрения; в ней всегда находились новые неизученные вопросы, неосвещенные моменты. Данная тема всегда актуальна и нова, поэтому и интересна для исследователей. И на сегодняшнем этапе развития психологии к этой теме обращаются многие ученые всего мира.

В последнее время проблемой счастья занялись точные или более точные науки: социология, психология, социобиология, этология, политология, культурология и др. каждая со своими законами, понятиями и методами.
Благодаря привлечению к решению проблемы счастья этих наук и их методов исследования получены многочисленные эмпирические зависимости между показателями ощущения счастья (или депрессии, несчастья) различных групп населения, их характеристиками, условиями жизни и другими параметрами.

Целью работы является изучение понятия счастья и его значения для психологии человеческого бытия.

Исходя из цели работы, можно определить следующие задачи:

рассмотреть понятие счастья;

изучить, как измеряется счастье;

подробно рассмотреть проблемы счастья в психологии.

Работа состоит из введения, двух самостоятельных глав, заключения и списка использованной литературы.

**1. Теоретические основы счастья**

**1.1 Понятие счастья**

счастье моральный личность психология

Счастье относится к категории морального сознания личности. Оно представляет собой особое состояние удовлетворенности от жизни, радости бытия, приближение к идеалу. Счастье неразрывно связано с чувствами и эмоциями, которые придают ему дополнительную окраску.

Содержание счастья определяется тем, в чем человек видит смысл своего существования, свое предназначение. Стремление человека к достижению исключительно своего, личного счастья в отрыве от окружающего его общества приводит к развитию эгоизма. Эгоист попирает интересы других людей на пути к счастью. Такой человек и себя делает морально искалеченным человеком. [8]

Понятие счастья многогранно. В нем выделяется несколько аспектов:

везение, удача, фортуна, особая благосклонность судьбы;

состояние радости, эмоциональной возвышенности;

обладание высшими благами, достижение высокого положения;

состояние морального и физического удовлетворения.

Счастье бывает внешней и субъективной категорией. Внешнее счастье - это совокупность всех факторов, которые не зависят от воли человека. К нему подходят аспекты, подразумевающие везение, счастливое стечение обстоятельств.

Субъективное счастье зависит от внутреннего состояния самого человека, его отношения к жизни и происходящих в ней явлениях. Субъективное счастье определяется мерой собственной активности человека.

То счастье, что зависит от самого человека, в этике носит название добродетели. Понятие о добродетели исторически формировалось в контексте понятия о счастье. Соотношение добродетелей и их место в категории счастья составляет основную проблему этики. [11]

Способность к счастью отражает глубину развития личности. Счастье способна испытывать лишь активно чувствующая, деятельная натура. В противоположность ей вялая и безынициативная личность не способна переживать глубокое эмоциональное чувство счастья.

Каждый человек стремится к счастью, а задача общества состоит в том, чтобы обеспечить ему надлежащие условия для его достижения. К таким условиям относится, прежде всего, доступ к культурно-историческому наследию человечества. Ведь только развитая личность способна точно осознать, в чем состоит ее счастье, и определить задачи, которые необходимо решить на пути к нему.

Современное общество пока не способно создать необходимые условия для достижения каждой личностью состояния счастья. Это задача будущего. Несомненно, что если члены общества будут счастливы, счастливым будет все общество.

Каждый человек, наверняка, задумывается о значении слова счастье, иногда, с течением времени, внутренне переоценивая для себя это понятие.

Каждый человек постоянно выполняет ту или иную функцию. Роль ребенка своих родителей, роль родителя своих детей, роль пассажира городского транспорта, сотрудника фирмы, директора производства и т.д. Роль - это относительно устойчивый шаблон поведения (включая действия, мысли, эмоции), выработанный в данном обществе для выполнения той или иной социальной функции, для реализации определенного социального статуса. Каждая роль накладывает отпечаток на личность, на самосознание человека, так как он мобилизует ресурсы своего организма и психики для исполнения этой роли.

Иногда возникает внутриличностный конфликт, когда человек вынужден исполнять роль, представления о которой не соответствуют его представлению о себе, его индивидуальному «Я» или его психическим возможностям. Если «роль» выше возможностей «Я», то человек ощущает постоянное переутомление, этот конфликт рождает постоянную неуверенность в себе, недовольство собой, близкими, окружающим миром. К примеру, молодой человек не готов стать отцом, он чувствует, что ему навязывают роль, которой он не в состоянии соответствовать. Он не может избавиться от дискомфорта, все больше уходит в себя, чувствует себя несчастным, и все из-за того, что роль отца в данный момент выше его моральных /физических / материальных возможностей. Пройдет время и молодой человек почувствует в этой роли себя комфортно, когда между его возможностями и внутренним «Я» будет знак равно.

В том случае, если «роль» ниже возможностей «Я», когда ситуация кажется недостойной и унизительной для человека, то разрешение внутриличностного конфликта принимает различные формы. Человек может объективно изменить ситуацию, например, будучи недовольным своей работой, он идет учиться и меняет специальность, тем самым, доказывая свою способность к более сложной деятельности. Не имея возможности (или не желая) изменить ситуацию, человек склонен менять ее «только для себя». Сын перестает появляться у родителей, неспособных заметить в нем взрослого, самостоятельного мужчину. Он избегает внешних проявлений все еще существующего конфликта, отказываясь от исполнения противоречащей его «Я» роли.

Чтобы выйти из такого рода противоречия, многие прибегают к методу «рационализации». В этом случае человек, вынужденный выполнять не соответствующую его «Я» роль, уверяет себя и других, что это он делает исключительно «по собственному желанию» или «во имя кого-то/чего-то», еще хуже - если «чему-то/кому-то назло». За такого рода рационализацией (поиску аргументации для своих действий) обычно скрывается заниженная самооценка, боязнь быть отвергнутым, страх чего-то нового, боязнь перемен и т.п.

«Неадекватное поведение» проявляется в замене влечения к недоступной человеку роли стремлением исполнить роль противоположную. Так, ребенок, нуждающийся в нежности и ласке, но не надеющийся получить роль любимого, начинает вести себя подчеркнуто грубо и нахально. Часто встречается вариант, в котором человек, оказавшийся в несоответствующей для его «Я» роли, обращает свой гнев против себя, при этом считая себя неудачником.

Конфликт между ролью и «Я» может оставаться не разрешенным, но устраняться из сферы сознания человека, подавляться. В результате в поступках, чувствах, в сознании человека явно не проявляется существование конфликта между «Я» и ролью, но внутренне напряжение нарастает. Человек становится раздражительным, срывая зло на своих близких, он снова лишает себя и их состояния счастья.

Возможно, и окружающая среда оказывает влияние на ощущение счастья. Ну, никак не может создаться «оптимальное для конкретного индивида сочетание различных благ», например, в данной конкретной стране или местности. Но это уже проблемы мироощущения и умения быстро акклиматизироваться. [5]

Наиболее ранний анкетный опрос, выделяющий источники счастья, был проведён американским психологом Дж.Б. Уотсоном в начале века. В начале 40-х годов, известный психолог Э.Л. Торндайк составил перечень факторов удовлетворённости жизнью. [18]

Только в 1973 году впервые в предметном указателе основных справочных изданий по психологическим публикациям появилась категория счастья, а в 1974 году - категория субъективного благополучия. Траектория развития психологических подходов к счастью сходна с траекторией развития философских воззрений на счастье в предыдущие тысячелетия. В них также можно выделить объективистские подходы в терминах личностных переменных, отражающих уровень психологического и социального благополучия, связывающие счастье со степенью реализации человеческого потенциала (К. Рифф, К. Кейес), субъективистские подходы, отождествляющие счастье с субъективным ощущением (Э. Динер, Д. Майерс, М. Селигман), а также немногочисленные работы, связывающие субъективное переживание счастья с его бытийно-смысловыми основаниями (Р. Эммонс, Л. Кинг). [6]

М. Аргайл английский специалист в области социальной психологии, межличностного общения в 80-е гг. XX века издает комплексную работу, содержащую в себе обширный материал западноевропейских и американских исследований счастья. [1] В основном обзор Аргайла включает перечисление факторов счастья. Причём факторы выступают также и как источники, и как условия, и как области удовлетворённости жизнью, а иногда и как характеристики самого субъекта - совокупность личностных черт жизни индивида, которые поддаются определению, замеру и обнаруживают статистически значимую связь с удовлетворённостью жизнью.

Аргайл понимает счастье как состояние переживания удовлетворённости жизнью в целом, общую рефлективную оценку человеком своего прошлого и настоящего, а также частоту и интенсивность положительных эмоций. Этот взгляд имеет исторический корни в философской традиции античного эвдемонизма.

Аргайл показывает зависимость счастья от социальных связей, основной значимостью которых является психологическая поддержка, которую оказывают близкие люди на индивида. Значимыми социальными связями являются: супружеские отношения, внутрисемейные и близкие дружеские связи. Следующим фактором, влияющим на общую удовлетворенность, является наличие работы, причем не столько сам факт работы, или материального поощрения труда, сколько психологические аспекты работы, такие как: разнообразие и самостоятельность труда, его осмысленность, общественная ценность, эмоциональный фон, характер взаимоотношений с коллегами и руководством. Наряду с работой, выделяется следующий фактор: досуг, свободное время, сюда включаются: занятия рукоделием; просмотр СМи; занятия физкультурой и спортом; посещение исторических памятников, музеев, выставок, зоопарков; поездки за город, посещение кафе, ресторанов, танцев и пр. Этот фактор оказывает большую значимость (и удовлетворение), чем работа, что объясняется наличием простора для деятельности, связанной с внутренней мотивацией, получением удовлетворения от общения, укреплением чувства идентичности, наличием возможности разрядки и отдыха. Касательно материального обеспечения, Аргайл делает вывод о том, что субъективное ощущение счастья и удовлетворенности несколько выше у тех, кто богаче и принадлежит к более высокому социальному классу. С течением времени и повышением уровня образования эти тенденции ослабевают. Следующим фактором, рассматриваемым Аргайлом, является здоровье, которое тесно связано с ощущением счастья и удовлетворенности.

Аргайл выделяет особую группу факторов входящих под общим названием - личность, которые также положительно влияют на ощущение счастья, сюда относятся: самоуважение и самооценка, экстраверсия, осмысленность жизни.

Одним из наиболее значимых факторов, выделяемых Аргайлом, являются положительные эмоции, испытываемые индивидом, их частота и интенсивность.

Таким образом, значимыми для удовлетворенности жизнью в целом, для состояния счастья по Аргайлу являются такие факторы как: наличие близких социальных связей, удовлетворенность работой, здоровье, наличие свободного времени для досугового времяпрепровождения, личностные качества (самооценка, экстраверсия, осмысленность жизни), положительные эмоции (хорошее настроение). Менее значимым является материальное обеспечение. и не влияющими являются возраст и пол. Также, мало влияющим на удовлетворенность жизнью, по данным Эндрюс и Уайтни является религиозная удовлетворённость.

В своей работе М. Аргайл обобщил разрозненные исследования счастья того времени, собрав их воедино под одном названием «Психология счастья», актуальность которых сохраняется и сегодня. [1]

В 1976 году Эндрюс и Уайтни зафиксировали три компонента, из которых складывается субъективное благополучие: удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции. Субъективное благополучие тем выше, чем больше у человека положительных эмоций, чем меньше отрицательных эмоций и чем больше удовлетворенность собственной жизнью, которая не является чисто эмоциональной оценкой, а включает момент когнитивного суждения. В настоящее время эта структура общепризнанна, иногда она видоизменяется или расширяется. [6]

В последние десятилетия изучение понятия «Счастья» ведётся в рамках позитивной психологии, создателем которой является М. Селигман. Позитивная психология покоится на трех столпах: первый - изучение позитивных чувств, второй - выявление положительных черт характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие, третий - исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких, как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих свойств. Надежда, любовь и доверие особенно необходимы в тяжелые времена. В такие моменты поддержка позитивных институтов - демократии, семьи, свободной прессы - просто неоценима. В годину испытаний человек демонстрирует свои наивысшие добродетели: отвагу, цельность натуры, справедливость, преданность и т.п.

Илона Бонивелл выделяет несколько причин, в силу которых благополучие (well-being) как область психологических исследований процветает в западном обществе, развивающиеся страны на данный момент ещё не достигли того уровня благосостояния, при котором выживание не является главной проблемой: первая состоит в том, что качество жизни становится важнее, чем показатели экономического процветания; вторая - личное счастье становится более важным в связи с тенденцией к индивидуализму; и третья, наиболее связанная с самой отраслью исследований - разработан ряд достоверных методов измерения благополучия, благодаря которым эта область смогла превратиться в серьёзную и признанную научную дисциплину. Так, например, более счастливые люди живут в среднем на 9,4 года дольше, чем менее счастливые. [10]

В связи с большим количеством публикаций и исследований, где каждый привносит своё определение счастья, в рамках позитивной психологии было введено понятие «субъективное благополучие» (subjective well-being), которое используется в качестве синонима, заменителя понятия «счастье». Оно соотносится с тем, как люди оценивают свою собственную жизнь в терминах когнитивных и аффективных объяснений, и может быть выражено некоторой формулой:

Субъективное благополучие = удовлетворённость жизнью + аффект

где **удовлетворённость жизнью** - отражает оценку человеком его собственной жизни. Человек удовлетворен, когда почти нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему идеальной ситуацией либо такой, которую он заслужил. Неудовлетворенность в свою очередь, является результатом существенного разрыва между данностью и идеалом. Неудовлетворенность также может проистекать из сравнения себя с другими людьми. **Аффект** - представляет собой эмоциональную сторону, причем как положительные, так и отрицательные эмоции и состояния, связанные с повседневным опытом.

М. Селигман ввел свою формулу счастья (С):

С = и+О+В

Счастье = индивидуальный диапазон + внешние обстоятельства + волевой контроль

где, и - индивидуальный диапазон, генетически предопределённый уровень счастья, который остаётся относительно стабильным на протяжении жизни и, к которому мы возвращаемся вскоре после большинства значительных событий в нашей жизни. Определяет счастье приблизительно на 50%. О - это внешние жизненные обстоятельства (семья, дети, религия, повседневная деятельность), определяет счастье приблизительно на 10%. В-факторы, поддающиеся волевому контролю, т.е. сознательные, намеренные и требующие усилий действия, которые человек может выбрать для себя (определяют счастье на 40%).

М. Селигман в модели подлинного счастья вводит понятия приятная жизнь, хорошая жизнь и осмысленная жизнь, тем самым, пытаясь разобраться, что такое благополучие на самом деле. Приятная жизнь стремиться к позитивным эмоциям, и можно увидеть параллели между ней и гедонистическим благополучием. В хорошей жизни человек использует свои сильные стороны ради вознаграждения в виде занятий, которые ему нравятся и которые сродни «потоку». Термин **поток** введён М. Чиксентмихайи обозначает некое яркое, захватывающее переживание, которое сопровождает какую-либо деятельность, на которой человек сконцентрирован. Наконец, осмысленная жизнь состоит в том, чтобы использовать свои сильные стороны, служа чему-то, что больше и выше самого человека. Селигман считает, что эвдемоническими могут считаться как устремлённость к деятельности (потоку), так и устремлённость к смыслу. исследования Селигмана и его коллег показывают, что, когда люди предаются гедоническим занятиям (развлечениям, отдыху или веселью), они испытывают много приятных ощущений, более энергичны и у них ниже негативный аффект. Также в этот момент, они счастливее тех, кто устремлён к эвдемоническим ценностям. Однако в долгосрочной перспективе те, кто ведёт более «эвдемонический» образ жизни больше удовлетворены своей жизнью. [7]

Эд Динер констатировал, что счастье можно рассматривать как черту и как состояние: существует определенная личностная предрасположенность испытывать некоторый уровень эмоций, и она может измеряться независимо от оценки текущего состояния. из многих переменных, которые сопоставлялись в эмпирических исследованиях, удовлетворенность жизнью оказалась наиболее устойчивой и стабильной, из чего Динер сделал вывод о том, что у нее существует определенная личностная основа, что впоследствии получило очень серьезные эмпирические подтверждения. «Рабочая модель, которой пользуются сейчас исследователи в этой области, состоит в том, что личность задает предрасположенность индивидов к определенным аффективным реакциям, однако текущие события также влияют на актуальный уровень субъективного благополучия». [4]

Последние исследования в области выделения факторов, коррелирующих со счастьем, показали, что (Динер, Селигман) счастливые люди только по одному параметру явно отличаются от несчастливых: более счастливые люди имеют больше близких межличностных контактов - это может быть романтическая влюбленность, стабильные отношения, брачный союз, хорошие отношения с друзьями, счастливые люди меньше времени проводят в одиночестве.

В настоящее время в позитивной психологии можно выделить ряд факторов, корреляция (или её отсутствие) которых со счастьем, доказана.

Таблица 1. Факторы, коррелирующие с субъективным благополучием.

|  |  |
| --- | --- |
| Субъективное благополучие значимо коррелирует с такими факторами, как: | Субъективное благополучие не коррелирует с такими факторами, как: |
| Оптимизм | Возраст |
| Экстравертность, социальные связи | Физическая привлекательность |
| Брак | Деньги |
| Наличие интересной работы | Пол |
| Религия и духовность | Уровень образования |
| Свободное время | Наличие детей |
| Хороший сон и физические упражнения | Уровень безопасности в обществе |
| Социальное положение | Качество жилья |
| Субъективное здоровье | Объективное здоровье |

Таким образом, для психологии счастья также характерно противопоставление двух подходов к пониманию счастья объективного и субъективного, в настоящее время эта дихотомия находит своё разрешение в некотором синтезе этих подходов. Для удобства исследований, и построения общего языка между исследователями разных стран используется термин субъективное благополучие (well-being), который получил наибольшее распространение в позитивной психологии.

**1.2 Измерение счастья**

В зарубежной психологии последнего времени исследование, и измерение уровня субъективного благополучия получило широкое распространение. Счастье является разносторонним понятием, и измеряется различными способами, такими как: степень удовлетворённости потребностями (SWLS), смысложизненные ориентации (СЖО), компоненты счастья (Galati). Особенно популярным стало изучение субъективного благополучия при помощи коротких шкал, применимых как в массовых социологических, так и в психологических исследованиях. К наиболее популярным из них относятся шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера и др. (SWLS: Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) и шкала субъективного счастья С. Любомирски (ШСС: Lyubomirsky, Lepper, 1999). Англоязычные версии этих шкал содержат соответственно 5 и 4 пункта, ответы на каждый из них даются по 7-балльной шкале. Шкала SWLS выглядит следующим образом:

. Во многих отношениях моя жизнь близка к моему идеалу.

. Условия моей жизни прекрасны.

. Я удовлетворен (а) своей жизнью.

. До сих пор я получал (а) важные вещи, которые я хочу в жизни.

. Если бы можно было прожить жизнь заново, я бы почти ничего не изменил (а).

Шкалы субъективного счастья и удовлетворённости жизнью, по данным исследования Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, достаточно хорошо коррелируют между собой: их коэффициент корреляции составляет от 0.54 до 0.76 на различных выборках (p < 0.001 во всех случаях) и 0.65 (p < 0.001) на объединённой выборке (N=983) [10]. исходя из этого можно говорить о тесной взаимосвязи конструктов удовлетворённости жизнью (когнитивной оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым) и субъективного счастья (эмоционального отражения этой оценки). [5]

Высокую корреляцию с этими методиками показывает тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, который является русскоязычной адаптацией теста «Цель в жизни» Дж. Крамбо и Л. Махолика. Данный тест позволяет измерить степень переживания человеком осмысленности своей жизни и сделать вывод о наличии или отсутствии синдрома экзистенциального вакуума. Тест представляет собой набор из двадцати утверждений с двумя вариантами окончания и 7-балльной шкалой оценки. Основным показателем является общий показатель осмысленности жизни. В дополнение к нему при помощи факторного анализа было выделено 5 субшкал: первые три:

цели, процесс, результат позволяют говорить о том, видит ли человек смысл своей жизни в удовлетворённости прошлым, в насыщенности настоящего или в устремлённости в будущее; две другие шкалы: локус контроля-Я и локус контроля-жизнь позволяют количественно оценить наличие у человека убеждений, соответственно, в своей способности строить собственную жизнь и в том, что жизнь в принципе подвластна контролю. [7]

Таким образом, рассмотрев вышеизложенный материал, можно сделать вывод по данной главе о том, что счастье - понятие обширное, включающее в себя не только внутреннее эмоциональное состояние человека, но и ряд социально-культурных аспектов.

**2. Счастье как психологический термин**

**2.1 Исследование счастья в психологии**

Приблизительно в 60-е - 70-е гг. прошлого века начались активные исследования счастья в рамках психологии. За последующие четыре десятилетия наука прошла приблизительно тот же путь в понимании счастья, что и философия за предыдущие два тысячелетия. Теперь выводы, к которым в своё время приходили мыслители, получали своё эмпирическое подтверждение.

К настоящему времени психологией накоплено уже огромное количество данных - о культурных особенностях понимания счастья, о взаимосвязи его с множеством различных показателей - как объективных (материальный достаток, возраст, образование и т.д.), так и субъективных (осмысленность жизни, ориентация на достижение тех или иных целей, особенности восприятия жизненных событий и т.д.). С другой стороны, при прочтении этих работ часто возникает вопрос: не теряется ли нечто очень важное для понимания счастья при подобном подходе к его рассмотрению?

Многие исследования носят социологический характер. Безусловно, их данные очень интересны. Но, с другой стороны, они «схватывают» лишь ту информацию, которую люди и так знают о себе; практически не позволяя приблизиться к пониманию столь сложного феномена, как человеческое счастье.

Таким образом, исследование счастья в психологии поднимает сложные методологические вопросы - какова сущность этого феномена, какими методами можно его исследовать, на какую концепцию при этом можно опираться и т.д.

Согласно Б.С. Братусю, психология долгое время строилась на естественнонаучной основе. В то же время сейчас наступает некий поворот в её развитии, ведь попытка понять психологию человека неизбежно приводит к вопросам о сущности человека, о смысле его существования и т.д. На этом этапе психология не может не обратиться к этическому, философскому, богословскому пониманию данных вопросов. [2]

На наш взгляд, если мы ограничиваемся только психологическими методами при исследовании такой сложной, междисциплинарной темы, как счастье, вряд ли мы сможем подойти близко к пониманию этого феномена. В исследовании счастья должны появиться такие термины, как «сущность человека», «соответствие своему предназначению», «следование голосу совести». Безусловно, все эти явления сложно отнести к предмету собственно психологических исследований. Однако описание счастья в терминах «достижение целей», «наличие положительных эмоций» и т.п., на наш взгляд, даёт некое редуцированное понимание этого сложного феномена.

Наличие смысла жизни, личностно значимых целей, несомненно, является одним из важнейших источников счастья. В то же время, можем ли мы говорить о подлинном счастье, не ставя вопрос о содержании этих целей и смыслов?

Конечно, достижение любых личностно значимых целей и наличие любых смыслов могут до определённого времени давать ощущение ценности собственной жизни, некоторую удовлетворённость и положительные эмоции. Однако, на наш взгляд, смыслы, цели и ценности - не предельные категории, они не замыкаются сами в себе. Необходимо принимать во внимание и то, что стоит за этими феноменами; то, с чем можно их соотнести; то, с точки зрения чего можно их оценить.

Ответ на вопрос, что же это такое, чрезвычайно сложен. На наш взгляд, одним из вариантов его решения может служить такое понятие, как «сущность человека». Ещё Э. Фромм писал о том, что есть определённый путь развития, соответствующий человеческой сущности. Если же человек не следует ему, это ведёт к страданиям, болезни. То есть человек может вести вполне активную жизнь, иметь и достигать множество целей, однако, это совсем не будет прибавлять ему счастья - скорее, наоборот, будут увеличиваться его страдания.

Подобную идею развивает Б.С. Братусь, согласно которому, нормальное развитие человека - это такое, которое способствует его приобщению к родовой сущности. Окончательный ответ на вопрос, в чём же заключается эта сущность, Борис Сергеевич не даёт; однако, предлагает связывать её с отношением к другим людям.

Наконец, можно вспомнить В. Франкла, который утверждал, что смысл нельзя создать, его нужно найти; причём найти в каждой ситуации. Для этого человеку нужно руководствоваться своей совестью: «Совесть - это орган смысла». В этой мысли заключено огромное значение - во-первых, смысл существования выносится за пределы отдельного человека. Во-вторых, подразумеваются нравственные, этические основания человеческой жизни. Хотя сам В. Франкл указывал на то, что не всегда совесть ведёт человека верным путём; однако, как правило, она более или менее ясно показывает человеку, что достойно, а что - нет. [17]

счастье моральный личность психология

**2.2 Проблема счастья в психологии**

Проблема счастья поднимается во множестве психологических трудов, В то же время счастье трудно представить в качестве предмета строго научного и тем более экспериментального исследования. Считается, что само понятие счастья весьма расплывчато и невразумительно. Конечно, феномен счастья с трудом поддается строгому определению и измерению. Однако понятие счастья человека исследуется во многих науках: социологии, философии, психологии. Вероятно, счастье может принимать разные формы. Это и сильное возбуждение, которое испытывают те, кому по душе шумные и волнующие общественные мероприятия, и тихое счастье тех, кому доставляют большее удовольствие спокойные, уединенные занятия.

Несмотря на то, что проблема счастья исследуется давно, каждый раз находятся новые ракурсы ее познания. Особую актуальность проблема счастья обрела в современной России. Исследуемой проблематикой интересовались всегда и везде, но под разными углами зрения; в ней всегда находились новые неизученные вопросы, неосвещенные моменты. Данная тема всегда актуальна и нова, поэтому и интересна для исследователей. И сегодня к ней обращаются представители не только философии, но и психологии и педагогики.

Абрахам Маслоу, американский психолог, видел счастье человека в его самоактуализации, путь к которой лежит через удовлетворение всех потребностей: от простейших в еде, питье и безопасности до потребности в признании. Самоактуализирующийся человек спокоен, уверен в себе, талантлив, снисходителен, не склонен к депрессиям и истерикам, при этом имеет здоровую самооценку и гармоничный внешний вид [1].

Философские течения гедонизм и утилитаризм отожествляли счастье, в основном, с чувственными удовольствиями. Что легко объясняет состояние счастья у влюбленных. Здесь конечно и удовлетворение потребности в признании и не до конца распознанная химико-биологическая реакция.

Ницше считал, что оно, скорее всего, вообще не достижимо как минимум для большей части современных ему европейцев. Христианство убило истинного Бога, Бога-дарителя, создав для себя идеал Бога-страдальца. Человек должен стремиться приблизиться к Богу, очищаясь от грехов через лишения и муки. Он просто не имеет права быть счастлив, он обязан страдать во имя чистоты своей души [1].

С исследуемой проблемой счастья тесно связан вопрос о смысле жизни. Меняется ли он в течение жизни или остается неизменным? Может ли счастье быть смыслом жизни или только средством для осуществления последнего?

Нужно отметить, что большинство отечественных философов обходили тему счастья. Но некоторые, говоря о смысле жизни, обращались и к теме счастья.

Василий Розанов - один из таких мыслителей. В основе его обращения к данной тематике лежит противоречие: с одной стороны, человек не может действовать иначе, как, повинуясь стремлению к счастью; с другой - человек должен следовать только этому влечению (т.е. признается, что иногда люди борются с ним). Затем, пытаясь разрешить данное противоречие, В. Розанов обращается к историческому возникновению идеи счастья. Человек всегда следует своему влечению к счастью (часто даже сам этого не замечая). А в требовании, чтобы каждый руководился только своим счастьем, заключено отрицание необходимого значения для людей этих идей, которые «лишь в меру своего соотношения с его счастьем должны быть предметом его стремлений и антипатий». Само понятие счастья В. Розанов определяет как «термин, указывающий высшее руководительное начало, или идеал, смотря на который мы прилагаем к данному объекту данный порядок мышления». Он также признает, что нет универсального счастья, т.е. оно у каждого свое, субъективное ощущение. В. Розанов пишет, что под счастьем можно понимать такое состояние, когда человек достиг пика удовлетворенности, когда он уже не хочет к чему-то стремиться, идти, искать. Единственное, чем различаются ощущения счастья у людей - это продолжительностью и напряженностью. И счастью, более продолжительному и количественно большему должно отдаваться предпочтение. Если возможно сделать счастливым нескольких человек, а не одного, то желательно это осуществить. [17]

По своим ощущениям счастья людей нельзя разделить на высших и низших, так как все они «равноощущающие» и, поэтому, равны в праве на счастье. Ощущение счастья не нужно пытаться предвидеть, сознавать, иначе оно может исчезнуть, так как все, проходя рефлексию, теряет свою энергию. И такое счастье будет менее напряженным, а, может быть, вообще исчезнет.

Таким образом, надо меньше размышлять о счастье. Здесь можно провести параллели с В. Франклом, который также считал, что сознательно стремиться к счастью нельзя. И В. Розанов, и В. Франкл утверждали, что, если человек делает счастье предметом своих устремлений, то он неизбежно делает его объектом своего внимания. Но этим он теряет из виду причины для счастья и оно ускользает.

Точке зрения В. Розанова и В. Франкла можно противопоставить мнение Л. Фейербаха, который писал, что все человеческие желания и стремления - это стремления к счастью и избежать их, не думать о них, человек не может.

Розанов также утверждает зависимость истины от счастья: «лишь в меру достигаемого счастья человек может знать истину» [14]. Таким образом, только когда люди счастливы, они могут совершать открытия, совершенствовать что-то; то есть все, чего достигает человек, - есть продукт его ощущения счастья.

Одно из проявлений счастья - польза (утилитарный принцип). Но в ней не выражается вся полнота первого. Польза - добро, производимое через учреждения. При таком подходе жизнь человека подверглась бы искажению. Но есть высшие потребности духовной природы человека (религия, философия, искусство), которые невозможно выразить в терминах утилитарной доктрины. И если человечество будет постоянно стремиться к счастью, то оно умрет «как в душном кольце», и нет средств для него жить иначе, как, отвернувшись от этого счастья, которое нужно уметь нести.

Рассмотрев понятие «счастья», можно выделить несколько принципов счастливой жизни:

**1 принцип счастья**. Оптимизм - дорога к долголетию. Болеть можно, но нельзя чувствовать себя больным. Наша собственная оценка своего физического самочувствия гораздо важнее, чем медицинские диагнозы.

Перенесенные инсульты, инфаркты и травмы над нами не властны до тех пор, пока мы воспринимаем их как поломки в пути, но не как само путешествие. Оптимисты в более тяжелом состоянии чувствуют себя гораздо бодрее сверстников и даже более молодых нытиков и пессимистов.

**2 принцип счастья. Любовь равна жизни.** Если Вы к 55 годам обрели верного и любящего спутника жизни, причем неважно с какой попытки, - это верный признак того, что Вы радостно отпразднуете свое 85-летие в ясном уме и крепком здравии.

Более того: крепкий и полный любви брак - это более надежная примета долголетия, чем низкий уровень холестерина или крепкие сосуды.

Психологи, проводившие это исследование убеждают: дольше и счастливее живут те, кто любит взаимно и кто умеет давать и получать поглаживания и поддержку. Кто открыт к друзьям и доброжелателен.

**3 принцип счастья. Счастлив тот, кто прощает.** Обиды, подобно раковым клеткам накапливаются в теле и разъедают душу, отнимая радость и вычитая годы. Светлые стороны жизни наполнены радостью, темные попросту сокращают жизнь.

принцип счастья. Занимайтесь душой и получите здоровое тело. Это исследование явно показало, что люди, обратившиеся за поддержкой к психологу, на 33% реже посещают терапевта, на 76% реже попадают в больницу. А так же пропускают в 2 раза меньше рабочих дней и принимают на 1/3 меньше лекарств.

Главное следствие психологического лечения - умение справляться с житейскими невзгодами предохраняет тело от преждевременного старения. Более того, среди психоаналитиков немало долгожителей именно из-за того, что в их среде принято регулярно самим подвергаться психоанализу.

**5 принцип счастья. Учись, студент и будешь счастлив.** Люди, получившие хотя бы неполное высшее образование, живут в среднем на 7 лет дольше неучей. Причем возраст - не оправдание нежелание учится.

Психологи отмечают, что творческая жизнь и освоение новых сфер деятельности прибавляют пожилым людям не только года, но и улучшают само качество жизни, наполняют ее радостью и бодростью духа.

**Заключение**

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что счастье, как и радость, есть лишь спутник в стремлении человека к иным целям. Таким образом, счастье составляет важную часть нашей жизни, но не является смыслом жизни.

Счастье - живая и неуловимая субстанция, которую сложно заключить в жесткие рамки и подчинить определенным законам. Возможно именно поэтому австрийский психолог, основатель психоанализа Зигмунд Фрейд в одной из своих работ писал: «Счастье - абсолютно и исключительно субъективно. И мне кажется бесполезным теоретизировать на этот счет».

Таким образом, счастье - это образное понятие, описывающее состояние человека, причем как духовное, так и материальное. Счастье так трудно обрести и сохранить потому, что оно требует наличия в человеке высоких качеств, и особенно чистоты, так как только тот, кто чист, - неизменен.

Рассмотрев вышеизложенный материал, можно сделать вывод по данной работе о том, что счастье - понятие обширное, включающее в себя не только внутреннее эмоциональное состояние человека, но и ряд социально-культурных аспектов.

**Список использованной литературы**

1. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб, Питер, 2003.

2. Братусь Б.С. Образ человека в психологии России XX века. М., 2009.

. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. - СПб.: прайм - ЕВРОЗНАК, 2007.

. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. - СПб: Питер, 2008.

. Годфруа Ж. Что такое психология. Т.1. М.: Мир, 2002.

6. Джидарьян И.А. Счастье и его типологические характеристики. - М, 2000.

7. Зацепин В.И. Счастье как проблема социальной психологии. - Львов, 2009.

. Лурия А.Р. Эволюционное введение в психологию. - М.: МГУ, 2005.

. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты. - М.: Мысль, 2002.

. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. Кн. I: Общие основы психологии. - М.: Владос 2008.

11. Нырков А.В. Технологии счастья, - М.: Олма-пресс, 2000.

12. Петухов В.В., Столин В.В. Психология. Метод. указ. М.: Изд-во МГУ, 2009.

13. Попов Б.Н. Взаимосвязь категорий счастья и смысла жизни. М.: Мысль, 2006.

. Розанов В. Цель человеческой жизни // Розанов В. Смысл жизни. М., 2004.

15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2009.

16. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. - М.: Мысль, 2008.

. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Наука, 2000.

. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. / Под ред. Д.А. Леонтьева. - М, 2005.