

УДК 159.923

А.В. СКЛЯР,

*спеціаліст з SMM (Social Media Marketing) – просування брендів у соціальних мережах,
студентка II курсу перепідготовки за напрямом «Психологія»
Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*

ЖИТТЄВІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЩАСТЯ

У статті розглянуто результати дослідження уявлень про щастя у буденній свідомості. Наведено різні точки зору людей на визначення щастя та шляхи його досягнення. Наведено типологію уявлень про щастя та описано відмінності цих уявлень у чоловіків і жінок.

Ключові слова: щастя, потік, життєві уявлення, семантичні зв'язки.

Постановка проблеми. Проблематика щастя хвилює уяву людства не одну сотню років. Ми відчайдушно прагнемо стати щасливими людьми. Щодня, бажаючи один одному отримання задоволення від життя, особистого благополуччя або багатьох щасливих років життя, ми навіть не розуміємо того, що включають в себе наші побажання. Чого саме ми бажаємо іншій людині? Щастя? А що це? Як описати цей стан? І чи стан це взагалі?

Сьогодні існує величезний вибір літератури на тему «Як стати щасливою людиною». Автори пропонують різноманітні методики, дають безліч рекомендацій, запрошують на навчальні програми. Інтернет повний позитивних правил і порад. Психологічні журнали друкують статті про те, як перестати турбуватися і почати нове щасливе життя. Навколо тільки й розмов, що про щастя. Тільки точно сказати про те, що ж це таке ніхто не може. Нам тільки пропонують зробити ряд певних дій, внаслідок яких ми отримаємо таке бажане і далеке від нас ЩАСТЯ. Але дуже часто після відвідування семінарів або прочитання позитивної літератури з'являється легке розчарування від того, що ми ні на крок не наблизилися до того, чого спочатку бажали – до нашого особистого стану щастя.

У кожної людини існує своє суб'єктивне визначення щастя. У зв'язку з цим вона дає рекомендації і поради щодо побудови щасливої долі. Але те, що приводить у захоплення одного, не обов'язково виявиться приємним для іншого. Розглядаючи щастя як об'єкт психологічного дослідження, предметом аналізу ми обрали життєві уявлення про щастя.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. У психологічному словнику щастя розглядається як стан задоволеності: «Задоволеність – суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя і діяльності, життя в цілому, відносин з людьми, самих людей, в т.ч. і самого себе (самооцінка). Високий ступінь задоволеності життям, очевидно, є те, що іменується щастям; близький конструкт – і психологічне (суб'єктивне) благополуччя» [4, с. 481].

Задоволеність життям відображає оцінку людиною її власного життя. Але навколо нас тисячі людей, що прагнуть до задоволеності, але не зовсім розуміють що ж це таке, вони хочуть бути щасливими, але не розуміють, що таке щастя. Для того щоб прийти до певного стану, необхідно для початку цьому стану дати визначення. Перефразуючи Козьму Пруткову, хочеться сказати: «Хочеш бути щасливим? Спочатку визнач поняття щастя».

Є.П. Ільїн пише: «поняття «щастя» є складним, що має як когнітивний, так і емоційний компонент, який відображає як оцінку свого існування, так і ставлення до себе як до щасливої чи нещасної людини. При цьому чітких і єдиних для всіх людей критеріїв щастя немає» [3, с. 331].

Виклад основного матеріалу. Для визначення життєвих уявлень про щастя в кількох соціальних мережах (vkontakte, livejournal) користувачам нами пропонувалося продовжити фразу: «Щастя – це ...». Усього було опитано 100 осіб. У результаті опитування всі відповіді було поділено на три групи:

1. Щастя як радість життя і гармонія з навколишнім світом.
2. Щастя як добрі стосунки з іншими людьми і їх присутність у власному житті.
3. Щастя як досягнення конкретних бажань (рис. 1).

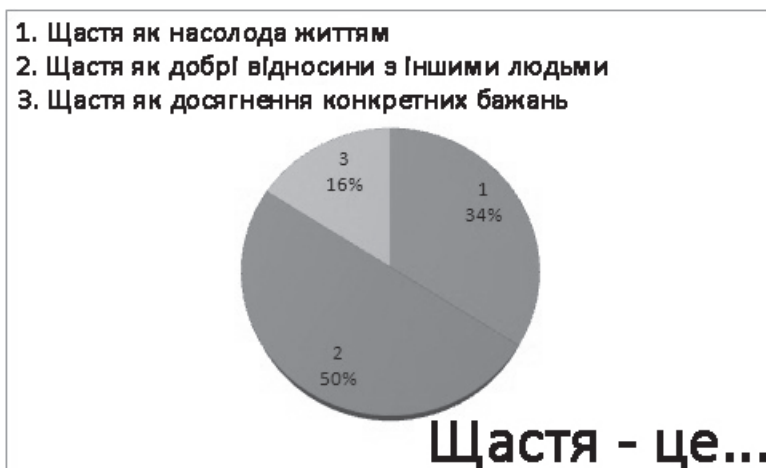


Рис. 1. Групи відповідей на питання «Що таке щастя?», які найчастіше зустрічаються

Потім у соціальній мережі vkontakte в групі <http://vk.com/club27018646> було опубліковано анонімне опитування, спрямоване на виявлення найбільш істотних чинників щастя (рис. 2). В опитуванні взяли участь 182 чоловіки, і тут розподіл відповідей виявився трохи іншим. Розглянемо його докладніше.

Як ви думаєте, за допомогою чого можна досягти стану щастя?

1. Відчуваючи і насолоджуючися кожною миттю життя, перебуваючи в гармонії і потоці, що відбувається навколо тебе.

137 75,3%

2. Спілкуючись і проводячи час з близьким, значущими для тебе людьми.

36 19,8%

3. Реалізувавши власні поставлені цілі. Отримання конкретних матеріальних речей.

9 4,9%

Проголосувало 182 чоловіки.

Отримати код

Рис. 2. Розподіл відповідей на питання «За допомогою чого можна досягти стану щастя?»

1. Щастя як насолода життям і гармонія з навколишнім світом

Щастя – це радість життя і гармонія з навколишнім світом. Саме так вважають 75,3% опитаних респондентів, що брали участь в анонімному опитуванні, а також 34% тих, хто описав свій особистий стан щастя саме в цьому контексті. До цієї групи визначень щастя входять ті, які пов'язують його з можливістю насолодитися самим станом життя, відчути радість і гармонію. У табл. 1 наведено деякі типові відповіді цієї групи. Ці визначення схожі на опис стану потоку, про який писав М. Чіксентміхайї у своїх книгах [7; 8]. Це стан оптимального переживання – повного злиття зі своєю справою, поглинання нею, коли не відчуваєш часу, самого себе, коли замість втоми виникає постійний приплив енергії. Люди, які відчувають потік, описують його як особливий стан душі, коли у свідомості запановує внутрішня

гармонія, коли те чи інше заняття стає цікавим і значущим саме по собі, незалежно від важливості кінцевого результату. Життя заради самого життя, злиття з ситуацією тут і зараз, а не перебирання думок минулого і майбутнього, чітка концентрація на дії, що відбувається саме зараз, усвідомлення себе, відчуття чистого захвату.

Таблиця 1

Щастя як радість життя і гармонія з навколишнім світом (типіві відповіді)

№	Визначення поняття «щастя»
1	Щастя – це саме життя! Щастя – це посміхатися, сміятися, не впадати у відчай, бути завжди самим собою, любити ... життя дано одне, і кожен день, хай як би він не закінчився, повинен приносити хоч трошки щастя в наш світ і наші душі
2	Щастя – це кожна мить життя
3	Щастя – це коли ти живеш, і в тебе є завтра
4	Щастя – це саме життя ...
5	Щастя – це стан задоволення, гармонії. Це момент, коли я відчуваю себе тут і зараз, і мені це подобається
6	Щастя – це результат гармонії. Коли твої тілесні і духовні пориви «живуть» у злагоді
7	Щастя – це коли серце наповнене любов'ю до людей і взагалі до світу
8	Щастя – це бути Собою в Гармонії і Любові. Бути Любов'ю. Світити Любов'ю! Ти для Світу і Світ для Тебе!
9	Щастя – це життя! З прикрощами і радощами!
10	Щастя – це життя, якщо воно справжнє!
11	Щастя – це наповненість Любов'ю
12	Щастя – це внутрішній стан. Усвідомлення того, що все, що відбувається з тобою, є благо. Щастя – це розуміння себе, людей, природи, всього, що навколо нас, розуміння своєчасності всього, що відбувається навколо тебе, і необхідність того, що відбувається, його закономірності

2. Щастя як гарні відносини з іншими людьми і їх присутність у власному житті

У книзі «Психологія щастя» М. Аргайл пише про те, що «соціальні відносини дуже сильно впливають на відчуття щастя та інші аспекти благополуччя. Не виключено, що вони – єдине найважливіше джерело щастя» [1, с. 87]. Складно погодитися з тим, що спілкування з іншими людьми – це єдине джерело щастя, однак як одне із основних воно чітко простежується в багатьох дослідженнях. Зокрема, 50% опитаних респондентів у своїх визначеннях щастя посилалися на наявність дітей, коханої людини, родини, близьких людей, друзів (табл. 2).

Таблиця 2

Щастя як гарні відносини з іншими людьми і їх присутність у власному житті (типіві відповіді)

№	Визначення поняття «щастя»
1	Щастя – це сім'я
2	Щастя – це коли між людьми немає сотень невимовних слів
3	Щастя – це коли поруч близькі та рідні люди
4	Щастя – це те, що ми даруємо свої почуття іншим, а вони відповідають нам взаємністю
5	Щастя – це діти
6	Щастя – це кохати і бути коханим
7	Щастя – це коли всі живі
8	Щастя – це те, що живеш з користю для інших і для себе. Робиш добро до всього навколишнього на благо життя
9	Щастя – це провести день з коханою людиною
10	Щастя – це коли посміхаються мої діти
11	Щастя – це коли мама здорова і посміхається, коли щось виходить, коли друзі шукають тебе, коли твоя дитина радіє життю
12	Щастя – це здоров'я рідних і близьких. Щастя – це кохати і бути коханою

Наявність навколо нас інших людей дуже сильно впливає на якість нашого життя. У компанії друзів і рідних чи просто в компанії люди схильні відчувати себе більш щасливими. М. Чіксентміхайї пише, що «якщо попросити індивіда перелічити приємні заняття, здатні на цілий день поліпшити його настрій, швидше за все, в його списку будуть такі пункти, як «бути разом з радісними людьми», «бачити, що іншим цікаво те, що я говорю», «проводити час з друзями» і «відчувати себе сексуально привабливим» [7, с. 610].

З усього зовнішнього світу найголовнішу участь у щасті людини беруть люди. Для щастя, стверджував Гольбах, «більш за все потрібна людині людина» [6, с. 120]. Щастя – це відчуття хвилин радості, проведених з друзями, дітьми, коханою людиною. Це приємні емоції під час зустрічей і спілкування. Людині важливо відчувати себе прийнятою і зрозумілою іншими людьми, важливо отримувати відповідні почуття, бути потрібною. Наявність міцних дружніх зв'язків допомагає подолати життєві негаразди і труднощі, поділити радості і прикраси, обговорити болючі проблеми. Кожна людина, що з'явилася в нашому житті, відкриває інший погляд на світ, дає можливість відчутти новизну того, що відбувається навколо нас.

Перебування в товаристві друзів і коханих людей піднімає настрій. Два провідні фахівці з позитивної психології Ед Дінер і Мартін Селігман обстежили дуже щасливих людей і порівняли їх з тими, хто був менш щасливий. І виявилось, що єдиний зовнішній фактор, який відрізняє одну групу від іншої, – це наявність «глибоких і задовольняючих взаємин з іншими людьми» [2, с. 161]. Проводити час з друзями, рідними або романтичними партнерами необхідно (хоча само по собі і недостатньо) для щастя.

3. Щастя як досягнення конкретних бажань

Для деяких людей мрії і бажання – головне джерело щастя. Вони живуть очікуваннями майбутніх звершень, відкриттів, і саме цей стан допомагає їм бути щасливими в певний момент. Передчуття від реалізації задуманого, як правило, набагато яскравіше і сильніше в емоційному плані, ніж саме здійснення бажання. У результаті опитування 16% респондентів охарактеризували щастя як наявність конкретних речей і реалізацію задуманих бажань (табл. 3).

Таблиця 3

Щастя як досягнення конкретних бажань (типові відповіді)

№	Визначення поняття «щастя»
1	Щастя – це здоров'я і достаток
2	Щастя – це вдале поєднання любові, здоров'я і багатства
3	Щастя – це коли збуваються мрії і виконуються бажання
4	Щастя – це мати те, що тобі потрібно, і не бажати більшого
5	Щастя – це коли все стає на свої місця після довгої і болісної боротьби з собою
6	Щастя – це ходити на тренування
7	Щастя – це коли всі здорові і ситі, коли сонечко над головою і мрія в душі
8	Щастя – це відповідати в реальності ідеальному уявленню про себе
9	Щастя – це жити саме так як хочеться і не боятися це втратити. Розуміти, що ніщо не загрожує. У кого з чим в житті проблеми – рішення це і є щастя. Кому – щоб діти не хворіли, кому – щоб кішка, мені – щоб не брехала кохана людина
10	Щастя – це коли є можливості (шанси). І подвійне щастя – коли ти реалізував ці можливості (шанси)
11	Щастя – це самореалізація, гідна робота, матеріальна незалежність
12	Щастя – це коли ти знаходиш знов те, що втратив. Коли зумієш знову воскресити в собі любов. Коли радієш блакитному небу, щирому слову, другу, що повернувся до тебе
13	Щастя – це коли тобі не потрібно прикидатися, і ти можеш бути собою
14	Щастя – це займатися улюбленою справою і за це отримувати гарні гроші
15	Щастя – це бути цілком собою, ніколи не поступатися своєю честю і своїми переконаннями, це займатися улюбленою справою
16	Щастя – це вміння втілювати свої мрії

Бажання досягнути поставленої мети допомагає людині йти слідом за нею. І відчуття того, що в тебе є те, до чого ти прагнув, викликає захват і ейфорію. Усвідомлення власних

бажань дає величезний запас енергії. Виділити свої цілі, прорахувати кроки, що ведуть до їх реалізації та досягнути задуманого, – усе це викликає стан щастя і радості.

Цілі і бажання надають нашому життю сенс і зміст, роблять його яскравішим і щасливішим. Нам набагато простіше пережити тяжкі часи, якщо є щось, чого ми досягнемо, коли цей період закінчиться. Цілі закладають фундамент нашого щастя. Люди часто вважають, що основними умовами щастя є комфорт і розкіш, проте насправді для щастя нам потрібно мати те, що викликало б у нас ентузіазм.

М. Чіксентміхайї пише: «якщо мета дійсно захоплює людину, пропонує їй ясні правила гри і потребує концентрації та залученості, сенс життя можна вважати знайденим» [7, с. 787]. Ті, хто відчувають наявність сенсу у своєму житті, зазвичай мають досить складну і захоплюючу мету, на яку вони спрямовують свою енергію і яка надає значущості їх існуванню. Можна сказати, що вони відчувають своє призначення. Щоб досягнути стану гарного настрою, необхідно поставити перед собою мету: перемогти в грі, подружитися з кимось – одним словом, певним чином чогось добитися. Мета сама по собі звичайно не дуже важлива – вона повинна лише послужити об'єктом для концентрації уваги індивіда і залучити його в захоплюючу і цікаву діяльність. Так само деяким вдається знайти мету, йти до якої можна протягом усього життя.

Якщо людина рішуче прагне до важливої мети, і вся її різноманітна діяльність зливається в єдине потокове переживання, в її свідомості встановлюється гармонія. В особистості, яка знає, чого хоче і цілеспрямовано працює для реалізації своїх бажань, не виникає конфліктів між почуттями, думками і діями, про такого індивіда можна сказати, що він досяг внутрішньої гармонії. Той, хто знайшов гармонію, завжди знає, що його психічна енергія не витрачається даремно на сумніви, жаль, почуття провини чи страху, а спрямована на корисну справу – не важливо, чим він займається і що відбувається навколо. Саме ця внутрішня врівноваженість і породжує силу і спокій, якими ми захоплюємося в людях, які живуть у мирі з самими собою.

Намір, рішучість і внутрішня гармонія надають нашому життю сенс і цілісність, перетворюючи його в одне нескінченне потокове переживання. Людина, яка досягла такого стану, навряд чи коли-небудь буде переживати незадоволеність.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення семантичного простору поняття «щастя». Для цього застосовувалася методика кольорових метафор І.С. Соломіна, за допомогою якої можна виявити семантичні зв'язки різних понять у свідомості людини [5].

У дослідженні взяли участь 40 осіб – 20 жінок і 20 чоловіків віком 30–40 років. Було використано стандартні категорії понять І.Л. Соломіна, і на їх підставі було прораховано відсоток загальної кількості згадувань кожного поняття, яке пов'язане з поняттям «щастя», тобто позначене однаковим кольором (рис. 3). Найбільш високий показник займає «радість» (65%). Потім іде «свобода» (60%) і «творчість» (57,5%). Також високі показники у таких поняттях, як «яким (якою) я хочу бути» (50%), «моя дитина» (47,5%), «моє майбутнє» (45%). За ними йдуть поняття «сім'я» (40%), «який (яка) я насправді» (40%), «любов» (37,5%), «спілкування» (37,5%), «відпочинок» (37,5%).

Можна зробити висновок, що щастя – це відчуття радості, свободи і реалізація творчого потенціалу. Половина опитаних бачить щастя в тому, щоб стати тими, ким вони хочуть бути, наблизитися до свого «ідеального Я». Має значення наявність соціальних відносин – дитина, сім'я, спілкування, любов, відпочинок. Велика частина відповідей асоціювалася зі словом «майбутнє», тому можна говорити про очікування щастя, а не про його наявність у певний момент.

Було також виявлено, що між чоловіками та жінками існують певні відмінності у сприйнятті щастя. У чоловіків на першому місці знаходиться «свобода» (65%), потім ідуть «радість» (55%) та «творчість» (55%) Після них – «яким я хочу бути» (50%), «моя дружина» (50%). Для щастя чоловіків також важливі «любов» (45%), «відпочинок» (45%), «моя дитина» (40%), «упевненість» (40%), «довіра» (40%).

У жінок на першому місці знаходиться «радість» (75%), потім ідуть «творчість» (60%), «свобода» (55%), «моя дитина» (55%). За ними – «спілкування» (45%) та «сім'я» (45%).

Можна зробити висновок, що спілкування і творчість приносять жінкам більше щастя, ніж чоловікам. Також чоловіки частіше асоціюють щастя зі свободою, а жінки – з радістю і творчістю. Чоловікам для щастя важливіше відчувати впевненість (40%), ніж жінкам (15%).



Рис. 3. Поняття, що зустрічаються найчастіше поряд з поняттям «щастя» у всіх респондентів

Висновки. Розуміння щастя – суто індивідуальне. Однак, узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що, на думку наших сучасників, щастя – це насолода життям та гармонія з навколишнім світом, гарні відносини з іншими людьми, досягнення конкретних бажань, відчуття задоволення від навколишнього середовища. Щастя є результатом творчої самореалізації і свободи вибору і дій. Такі емоційні стани допомагають наблизитися до себе справжнього, відчути щасливі моменти життя. Також 50% респондентів бачать щастя в тому, щоб стати тими, ким вони хочуть бути, наблизитися до свого «ідеального Я». Має значення наявність соціальних відносин – дитина, сім'я, спілкування, любов, відпочинок.

Поки ми відчуваємо – ми живемо. Поки ми відчуваємо життя – ми щасливі. Взаємозв'язок радості, свободи і творчості дарує людині відчуття життя, а також миті щастя.

Список використаної літератури

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2003. – 270 с.
2. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым / Т. Бен-Шахар. – Минск: Попурри, 2009. – 240 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
4. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
5. Соломин И.Л. Методика психосемантической экспресс-диагностики / И.Л. Соломин // Школьные технологии. – 2008. – №1. – С. 159–168.
6. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / В.Татаркевич. – М.: Прогресс, 1981. – 368 с.
7. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.

8. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность / М. Чиксентмихайи. – М.: Basic Books, 1998. – 1122 с.

В статье рассмотрены результаты исследования представлений о счастье в обыденном сознании. Представлены различные точки зрения людей на определение понятия счастья и путей его достижения. Приведена типология представлений о счастье и описаны отличия этих представлений у мужчин и женщин.

Ключевые слова: счастье, поток, жизненные представления, семантические связи.

In the article the results of research of **ideas concerning happiness in ordinary consciousness are discussed**. Different points of view of people are presented on defining the concept of happiness and ways of its achievement. The typology of everyday life ideas of happiness are presented and the differences in these ideas for men and women are described.

Key words: happiness, stream, everyday life ideas, semantic connections.

Надійшло до редакції 24.10.2012.