

Факторы переживания счастья личностью на разных возрастных этапах

Злотникова К.А.,

Жеребцов С.Н.

Гомельский государственный университет

им. Ф. Скорины,

Республика Беларусь, г. Гомель

Проблема счастья имеет философские корни и насчитывает сотни определений. В настоящее время счастье как психологический феномен рассматривается с трех основных позиций: как удовлетворенность жизнью, как ценность (цель или результат деятельности), как позитивное и аффективное состояние. Счастье – это погранично интенсивное переживание человеком универсальности и глубины своего бытия, максимального соответствия действительности самым заветным желаниям и мечтам, моральное наслаждение жизнью [1, с. 12]. «Факторы счастья» – это все то, что имеет положительное значение для счастья, способствует ему. Установление их является важным в практическом отношении, и поэтому люди говорят о них много, используя при этом различные выражения. Причем факторы выступают так же и как источники, и как условия, и как области удовлетворенности жизнью, а иногда и как характеристики самого субъекта – совокупности личностных черт, которые поддаются определению, замеру и обнаруживают статистически значимую связь с удовлетворенностью жизнью [2, с. 78]. Основатель позитивной психологии М. Селигман на основании многочисленных исследований ввел формулу счастья (С): $C = И + О + В$. «Счастье» = индивидуальный диапазон + внешние обстоятельства + волевой контроль, где, И – индивидуальный диапазон, генетически предопределенный уровень счастья, который остается 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 [3, с. 94].

М. Аргайл понимает счастье как состояние переживания удовлетворенности жизнью в целом, общую рефлексивную оценку человеком своего прошлого и настоящего, а также частоту и интенсивность положительных эмоций. Этот взгляд имеет исторические корни в философской традиции античного эвдемонизма. М. 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. Следующим фактором, рассматриваемым М. Аргайлом, является здоровье, которое тесно связано с ощущением счастья и удовлетворенности. М. 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 [4].

Существует мнение, что возраст не оказывает значительного влияния на переживание счастья. Однако все зависит от точки отсчета, от тех способов оценки, которыми мы пользуемся. Если иметь в виду удовлетворенность или когнитивную оценку благополучия, то в этом случае мы можем говорить об определенном усилении этих ощущений по мере старения. Доказано, что получаемое от работы удовлетворение возрастает с возрастом. Интенсивность ощущения радости или положительных эмоций последовательно снижается с возрастом. Заметно падает и интенсивность вовлечения в приятные занятия. Вполне естественно, что с возрастом снижается периодичность участия в досуговых мероприятиях, падает также и половая активность. Исследования подтверждают, что и интенсивность ощущений, как

положительных, так и отрицательных, также снижается с возрастом. Досуговая активность, а также получаемое в результате этого удовольствие имеют тенденцию к затуханию, по мере того как человек становится старше. Единственным развлечением, которое как фактор приобретает большое значение с возрастом, является просмотр телевизионных передач. Как доход, так и удовлетворенность доходом обычно растут вместе с возрастом. Известно, что, когда выросшие дети покидают дом родителей, относительное материальное положение последних улучшается, а затем, с уходом на пенсию, оно может снова ухудшиться. Внешняя привлекательность является относительно важным источником удовлетворенности, особенно у молодых женщин. С возрастом значение этого фактора снижается [5, с. 54].

В эмпирическом исследовании автор работы поставил цель – изучить факторы переживания счастья на разных возрастных этапах. Для выявления изучения факторов переживания счастья автором была взята выборка общим количеством 120 человек, из них 60 – испытуемым 18-22 года и 60 – испытуемым 40-45 лет.

Для выявления факторов переживания счастья автор работы использовал «Оксфордский опросник счастья» для того, чтобы узнать уровень счастья респондентов и на основании этого рассматривать какие факторы, следовательно, влияют на счастье.

Анализируя полученные данные, следует отметить, что в 18-22 года наблюдается высокий уровень переживания счастья – 60 %. Это говорит о том, что в данном возрасте у испытуемых наблюдается преобладание положительных эмоций, они оптимистичны, у них целей и планов в жизни.

В возрасте 40-45 лет выявлен средний уровень переживания счастья – 40 %. Это может свидетельствовать о том, что они в целом удовлетворены своей жизнью, они жизнерадостны, с активной жизненной позицией.

Также автор предложил респондентам оценить по 10 бальной шкале влияние на ваше переживание счастья следующих факторов: удовлетворенность работой (учебой), здоровье, наличие свободного времени, деньги, положительные эмоции, оптимизм в отношении будущего, семейное благополучие, наличие социальных контактов, внешняя привлекательность, уровень достижений.

Анализ данных показал, что в 18-22 года основными факторами, влияющими на переживание счастья, являются наличие социальных контактов – 93 %, внешняя привлекательность – 91 %, а также уровень достижений – 82 %, и эти факторы в большей степени могут влиять на переживание счастья на данном возрастном этапе.

В 40-45 лет были выявлены основные такие факторы, как семейное благополучие – 97 %, здоровье – 95 % и удовлетворенность работой – 88 %. Данные факторы могут в большей степени влиять на уровень счастья на данном возрастном этапе.

При сравнении выборки респондентов по возрасту отметим, что сходство было выявлено в следующих факторах – уровень достижений, деньги, оптимизм. Представители возрастной группы 40-45 лет более высоко ценят в своей удовлетворенности жизнью такие факторы, как «здоровье», «наличие социальных контактов», «внешняя привлекательность», «наличие свободного времени» и «положительные эмоции».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что влияние на переживание счастья в 18-22 года оказывают прежде всего увлечения, привлекательная собственная внешность, уровень достижений, а в возрасте 40-45 лет самыми существенными факторами оказались семья, здоровье, работа. Респонденты второй возрастной группы считают, что их жизнь насыщена, интересна, они чувствуют свою полезность и полны надежд на будущее. Однако люди этого возраста менее счастливы и менее оптимистичны, чем двадцатилетние. Мы видим, что разным возрастам соответствуют разные проблемы и, таким образом, людям свойственно концентрироваться на разных факторах счастья, что и было выявлено в исследовании.

Литература

1. Аргайл М. Психология счастья: учебное пособие / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 459 с.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 192 с.
3. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: Изд-во «София», 2006. – 368 с.
4. Сорокин П.А. Социологический прогресс и принцип счастья / П.А. Сорокин // Социологические исследования. – 1988. – № 3. – С. 54-60.
5. Татаркевич В.О счастье и совершенстве человека: учебное пособие / В.О. Татаркевич. – М., 1998. – 354 с.