

#### Литература:

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. - М., 1970. - С. 178-209.
2. Ли Канг Хи Социально – психологические технологии формирования стрессоустойчивости у взрослых / Ли Канг Хи: дис. ....канд. психол. наук: 19.00.05; Российский Государственный социальный университет. – М., 2005. – 180 с.
3. Пономаренко, В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В.А. Пономаренко // Мир психологии : научно-методический журнал. - 2006. - №4. - 2006. - С. 38-46.

#### УДК 159.9

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ СЧАСТЬЯ

*Юнусова Диана Альбертовна, Хакимзянов Руслан Наильевич*

*Казанский (Приволжский) федеральный университет, Россия, Казань*

*[yu.dia@yandex.ru](mailto:yu.dia@yandex.ru), [r.khakimzyanov@gmail.com](mailto:r.khakimzyanov@gmail.com)*

#### Аннотация

Данная статья посвящена исследованию состояния счастья у молодёжи. В статье выявлено содержание данного социально-психологического феномена. Показано, что наличие смысла и целей в жизни определяет уровень счастья человека.

**Ключевые слова:** счастье, психологическое благополучие, локус контроля, жизненные цели, депрессия, психотерапия.

Современный, активно развивающийся мир это плацдарм для развития стресса и депрессий, в нем очень важно вспомнить о счастье, как важнейшей составляющей жизни человека. Для каждого человека счастье субъективно и

выражается по-разному: для одних – это семья или личное благополучие, для других – карьера или служение обществу. Но неизменно одно – о счастье мечтают все, в какой бы оно форме не выражалось.

В 1930-е годы XX в. стали возникать первые эмпирические исследования посвященные проблеме «счастья» (Watson, 1930; Hartmann, 1934; Symonds, 1937). М. Селигман считает, что психология, по существу занималась одной-единственной проблемой – психическими расстройствами человека. Эта односторонность предмета изучения по-настоящему впервые начинает исчезать только во второй половине XX века (60-е года) под влиянием работ гуманистически ориентированных психологов (А. Маслоу, Г. Олпорт, Э. Эриксон, К. Роджерс, В. Франки, Р. Мэй и др.). В конце 1990-х годов, главным образом по инициативе американского психолога Мартина Селигмана и его коллег Дж. Вейланат, Э. Динера и М. Чиксентмихайли и др., возникла новая отрасль психологического знания – позитивная психология, основным направлением исследования которой стало счастье. Отечественная психология рассматривает счастье как ценность и аффективное состояние (И.А. Джидарьян, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Б.И. Додонов, Е.П. Ильин и др.). Но до сих пор нет единых, принятых всеми определения и теории счастья. Также в полной мере не решена проблема объективации субъективного переживания счастья и представления о нем. В настоящее время запрос на изучение проблемы счастья в большой степени связан с ростом числа стрессовых ситуаций, усложнением конструирования человеком собственной жизни, выбора жизненных ориентиров, трудностями социализации вследствие радикальных изменений структуры социальных норм и ценностей, одной из причин которых является межкультурное взаимодействие.

На сегодняшний день всё чаще встречается мнение, что не каждый может стать счастливым, что счастье зависит от наследственности, особенностей темперамента, материального благополучия и т.д. [2]. В данной статье мы определяем психологическое содержание счастья. Зная содержание феномена счастья, мы можем положительно воздействовать на личность в рамках

психологического консультирования, психологической коррекции, психотерапии.

Для определения психологического содержания счастья нами было проведено пилотажное исследование, в котором приняло участие 50 студентов в возрасте от 18 до 20 лет.

Диагностика осуществлялась при помощи следующих методик:

- Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОНИ);
- Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А.

Леонтьев;

- Личностный опросник Ганса Айзенка (ЕРІ);
- Шкала психологического благополучия (К. Рифф),

(Ryff's Scales of Psychological Well-being, Ryff C.D.),

адаптация Н.Н. Лепешинского.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась стандартизацией процедуры исследования и применения современных методов статистической обработки данных.

На основании полученных результатов путем факторного анализа нами было выявлено, что психологическое содержание счастья включает в себя следующие показатели:

1. Осмысленность жизни;
2. Локус – контроля жизнь;
3. Жизненный процесс;
4. Управление средой;
5. Общее психологическое благополучие;
6. Цели в жизни;
7. Самопринятие.

Таким образом, психологическим содержанием счастья являются осмысленность индивидом жизни, контролируемость собственной жизнедеятельности, наличия целей и управления окружающей средой. Можно сделать вывод, что человек тем счастливее, чем более определены цели в его

жизни и чем более он независим от влияния окружения. Счастливый человек ясно видит смысл в своей жизни, способен управлять сложившимися обстоятельствами, не боится высказывать своё мнение и отстаивать его. Своё поведение такой человек оценивает в соответствии со своими собственными убеждениями; его устраивает его прошлое, удовлетворяет настоящее и он с интересом и уверенностью смотрит в будущее.

Выделив психологическое содержание счастья, у нас появляется возможность формирования ощущения счастья у людей с низкими показателями по данному критерию. Помогая им найти смысл в жизни, построить определенные цели, к которым он будет стремиться, повышая уверенность в себе и собственных силах, чтобы он не боялся высказываться и принимал активное участие в построении своей жизни, мы можем сделать человека счастливым.

#### Литература:

1. Аргайл М. Психология счастья. - СПб., 2003. – 268 с.
2. Джидарьян И. А., Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
3. Рубинштейн С. Л., Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
4. Chekola, M.G. The concept of happiness. Dissertation abstract international [Text] / M.G. Chekola. N. M. University, 1975; No. 35-4609: 75-655.
5. Lykken D., Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon / Psychological Science. 1996. №7. P. 186-189.