

**Представления о счастье в рефлексии жизненного опыта взрослого человека  
(на примере этнических русских, проживающих на территории республики  
Узбекистан)**

**Буринская Дарья Сергеевна**

*Студент (специалист)*

Тульский государственный университет, Тула, Россия

*E-mail: dawulya34@gmail.com*

В нашей работе речь пойдет о феномене счастья, который является вечной темой гуманитарного познания, со времен античности, служивший предметом философских прений, до настоящего времени, где остается актуальной и мало разработанной категорией. Однако до сих пор счастье трудно представить в качестве строго научного предмета исследования.

Актуальность нашей работы заключается в том, что на настоящий момент данная тематика является мало изученной и разработанной. В данной области было проведено мало психологических исследований, обусловлено это тем, что феномен представлений о счастье, в психологии до настоящего времени не становился предметом специального изучения.

Цель исследования заключается в выявлении и описании структуры представлений о счастье у взрослых людей.

*Объект исследования:* представления о счастье.

*Предмет исследования:* структура представлений о счастье у взрослого человека.

*Гипотезы исследования:*

1) структура представлений о счастье образована совокупностью следующих компонентов: эмоционального, образного, когнитивного, ценностно-смыслового, экзистенциально-духовного, событийного, поведенческого, социального и субъективного;

2) представление о счастье взаимосвязано с удовлетворенностью жизнью, смысло-жизненными ориентациями, биографической рефлексией, жизнестойкостью, стилем саморегуляции поведения взрослых людей.

*Теоретико-методологическую базу исследования* составляют следующие подходы и положения.

1. Подход к пониманию счастья в позитивной психологии (М. Аргайл, Э. Динер, М. Селигман, Р. Эммонс, М. Чиксентмихайи). Вслед за М. Аргайлом и другими исследователями, мы рассматриваем счастье, как *переживание удовлетворенности жизнью и рефлексией человеком своей жизни* [1, 272]. Счастье переживается как субъективное благополучие и, как замечает Р. Эммонс, относится как к устойчивым аффективным состояниям эмоционального благополучия, так и к когнитивным состояниям удовлетворенности и осмысленности жизни [2, 91]. По мнению М. Селигмана модель подлинного счастья образуют категории: приятная жизнь, благая жизнь и осмысленная жизнь. [3, 321]. Э. Динер отмечал личностную предрасположенность испытывать определенный уровень эмоций, который может измеряться независимо от оценки текущего состояния человека, как счастье [1, 23]. Э. Динер и М. Селигман в своих исследованиях показали, что счастливые люди отличаются от несчастливых по количеству межличностных контактов (влюбленность, стабильные супружеские отношения, дружеская преданность), т.е. счастливые люди меньше времени проводят в одиночестве [4, 228]. М. Чиксентмихайи отмечает, что счастье связано с «аутотелическими переживаниями», переживаниями «потока» - состоянием полного единения со своим делом, когда вместо усталости возникает постоянный прилив энергии

[9, 16].

2. Лингвоконцептологический подход к пониманию счастья (С.Г. Воркачев, Ю.С. Степанов), которое принимает форму своего субъекта, и может быть рассмотрено как комплекс различных содержаний, например, эмоциональных, образных, когнитивных, ценностно-смысловых и пр. [5, 84].

*Методики исследования:* авторский опросник представлений о счастье и его видах, а также стандартизированные методики оценки удовлетворенности жизнью [Э. Динера, 1], уровня биографической рефлексии [Клементьевой, 6], тест СЖО [7, Д.А. Леонтьев], тест жизнестойкости [7], стиля саморегуляции поведения [7].

Обработка эмпирических данных осуществлялась с помощью контент - анализа и с использованием методов статистического анализа (корреляционного и кластерного анализа). Данные, полученные с помощью контент - анализа были переведены в условные показатели.

*Выборка исследования:* в исследовании принимали участие этнические русские, проживающие на территории республики Узбекистан в количестве 33 человек (13 мужчин и 20 женщин). Возрастной диапазон выборки: от 18 до 29 и от 40 до 65 лет.

*Результаты исследования:*

В результате эмпирического исследования нами было выявлено, что представления о счастье у взрослых людей, обусловлены их личностными особенностями, а также преобладающими жизненными ценностями, при этом представления о счастье у мужчин и женщин обусловлены определенными различиями.

Во-первых, была подтверждена первая гипотеза о том, что структура представлений о счастье может быть описана совокупностью следующих компонентов: эмоционального, образного, когнитивного, ценностно-смыслового, экзистенциально-духовного, событийного, поведенческого, социального и субъективного. Между компонентами были обнаружены значимые взаимосвязи.

Во-вторых, отдельные компоненты представления о счастье у взрослых людей демонстрируют значимые отрицательные линейные связи с личностными особенностями (при  $p < 0.05$ ), что подтверждает нашу вторую гипотезу. Например, образный и ценностный компонент счастья коррелируют с процессом жизни, уровнем ее насыщенности, ценностный и экзистенциально-духовный - с локусом контроля, моделированием и биографической рефлексией.

В-третьих, наиболее высокий удельный вес, значимо отличающийся от других компонентов, демонстрировал эмоциональный компонента представления о счастье (при  $p < 0.05$ ).

Интерпретируя данные, мы можем отметить, что представление о счастье охватывает разнообразные содержания и осознается взрослыми не только как эмоциональное явление, но и как когнитивный, ценностно-смысловой, духовный, событийный, социальный и пр. феномен. Доминирование эмоционального компонента на фоне отрицательных связей ценностного и духовного компонентов с личностными особенностями взрослых людей может свидетельствовать о склонности к поискам счастья - размышлениям о счастье при низкой осмысленности жизни.

## Источники и литература

- 1) Аргайл М. Психология счастья.- 2е изд., - СПб.: Питер, 2003.-271с

- 2) Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности/пер.с англ.; Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004 – 416с.
- 3) Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни – М.: Изд-во «София», 2006 – 368 с.
- 4) Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013 – 268 с.
- 5) Воркачев С.Г. Счастье как лингвокультурный концепт. – М.: ИТДГК «Гнозис», 2004. – 192 с.
- 6) Клементьева М.В. Биографическая рефлексия в контексте психологического анализа: монография. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2013 – 156с.
- 7) Псилаб.инфо: <http://psylab.info>