

Научная статья
УДК 159.9.072.433
<https://doi.org/10.24158/spp.2021.11.12>

Исследование ощущения счастья у людей разных социальных категорий

Маргарита Ивановна Жегалова¹, Рамиль Фаилович Сулейманов²

^{1,2}Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова, Казань, Россия

¹fedorovami2010@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2746-3753>

²souleimanov@ieml.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7164-8838>

Аннотация. Статья посвящена описанию результатов исследования проблемы связи ощущения счастья с личностными характеристиками людей, непосредственно влияющими на благополучие мужчин и женщин в столь непростой период пандемии. Выборка включала респондентов обоих полов разного социального и семейного статуса в возрасте от 23 до 56 лет. Выявлена связь ощущения счастья с оптимизмом и удовлетворенностью жизнью. При этом с возрастом оптимизма не прибавляется, что связано с накоплением человеком усталости от работы, а вот количество детей, напротив, пропорционально положительно сказывается на ощущении респондентами счастья. Молодые люди более оптимистичны по сравнению со старшим поколением, представители которого удовлетворены жизнью в большей степени, чем молодежь и ярче ощущают счастье. Ожидаемо сильнее выражена удовлетворенность жизнью у более счастливых респондентов. При оказании психологической помощи людям, испытывающим жизненные трудности, важно обращать внимание на их уровень удовлетворенности жизнью и оптимизм. Результаты проведенного исследования могут найти в этом направлении свое практическое применение.

Ключевые слова: ощущение счастья, оптимизм, удовлетворенность жизнью, надежда, положительные эмоции

Для цитирования: Жегалова М.И., Сулейманов Р.Ф. Исследование ощущения счастья у людей разных социальных категорий // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 11. С. 82–87. <https://doi.org/10.24158/spp.2021.11.12>.

Original article

The study of the feeling of happiness among people of different social categories

Margarita I. Zhegalova¹, Ramil F. Suleymanov²

^{1,2}Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Kazan, Russia

¹fedorovami2010@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2746-3753>

²souleimanov@ieml.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7164-8838>

Abstract. The article describes the results of the study which analyses the problem of the connection of happiness with people's personal characteristics directly affecting the well-being of men and women in such a difficult period of the pandemic. The sample included respondents of both sexes, of different social and family status aged from 23 to 56 years. The connection of happiness with optimism and life satisfaction is revealed. At the same time, optimism does not increase with age, which is associated with a person accumulating exhaustion from work. However, the number of children has a proportionately positive effect on the respondents' feeling of happiness. Young people are more optimistic compared to the older generation, representatives of which are more satisfied with life than young people and feel happiness stronger. Life satisfaction is expected to be more pronounced among happier respondents. When providing psychological assistance to people experiencing life difficulties, it is important to pay attention to their level of life satisfaction and optimism. The results of the conducted research can find their practical application in this field.

Keywords: feeling of happiness, optimism, life satisfaction, hope, positive emotions

For citation: Zhegalova, M.I., Suleymanov, R.F. (2021) The study of the feeling of happiness among people of different social categories. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics.* (11), 82–87. Available from: [doi:10.24158/spp.2021.11.12](https://doi.org/10.24158/spp.2021.11.12) (In Russian).

Тема счастья личного, семейного, карьерного приобрела особую актуальность для исследователей после периода всеобщей изоляции 2020 года, объявленного на территории России в ответ на распространение коронавирусной инфекции. Оставшись один на один со своим бытом и со своей семьей 24 часа в сутки, люди неминуемо задавались вопросами: «А той ли жизнью я живу?», «Тем ли занимаюсь в профессиональной сфере?», «Приносит ли мне радость то, что я

имею?»), «Счастлив ли я с человеком, который является моим спутником жизни?» Пандемия заставила всех взглянуть на свою жизнь более осознанно и задуматься над тем, что же такое счастье конкретно для каждого человека, какое место эта ценность занимает в его индивидуальном сознании и субъективной картине мира.

Счастье как предмет исследования выбирали многие ученые (Журавлев, Юревич, 2014; Крюкова, 2007; Селигман Мартин, 2006; Цыганова, 1996 и др.). Не вдаваясь подробно в историю изучения данного вопроса, отметим лишь некоторые из сделанных ими заключений о содержании данной категории: «высокий уровень удовлетворенности и личного благополучия в жизни обозначается как счастье» (Yensen, 1975), «счастье – чувство и состояние полного, высшего удовлетворения» (Ильин, 2007). Е.П. Ильин приходит к пониманию, что понятие «счастье» является сложным образованием, имеющим как когнитивный, так и эмоциональный компонент, который отражает оценку своего существования и отношение к себе как к счастливому или несчастному человеку» (Ильин, 2007: 355).

Влияет ли богатство на ощущение счастья? Влияет, но незначительно. Как отмечают социологи, люди, живущие в бедных странах, более счастливы по сравнению с людьми из экономически благополучных стран.

А. Шопенгауэр считает, что для счастья обязательное значение имеет внутреннее богатство человека, богатство его духа, «ибо оно тем меньше оставляет простора скуке, чем возвышеннее само»¹.

В. Татаркевич в своей книге «О счастье и совершенстве человека» рассматривает феноменологическую природу счастья, связывая его с миром ценностных отношений и приоритетов, вопросами веры и представлениями о высшем и желанном (Татаркевич, 1981).

М. Аргайл обуславливает счастье удовлетворенностью жизнью, а также частотой испытанного человеком положительных эмоций и их интенсивностью (Аргайл, 2003).

И.А. Джидарьян приходит к выводу, что счастье не имеет четкого определения. Более того, и не нуждается в нем, поскольку особенность понимания счастья состоит в том, что каждое поколение задается этим вопросом и решает проблему счастья своим уникальным способом, отмечая или подтверждая ранее утвержденные парадигмы. По словам исследователя, для россиян главными факторами счастья являются «любовь», «семейное благополучие», «умение радоваться жизни и тому, что имеешь». Большое значение для поддержания ощущения счастья имеют также «самореализация и полнота жизни, осознание нужности другим людям, личностный рост, наличие смысла жизни» (Джидарьян, 2001).

Е.П. Ильин отмечает гендерную зависимость представлений о счастье, при этом он выделяет ряд факторов, которые определяют его выражение у мужчин и женщин: любовь, семья, радость и смысл жизни (большее значение имеет для женщин, чем для мужчин), судьба, везение, устремленность в неизведанное, острота борьбы и радость одержанной победы (большее значение имеет для мужчин) (Ильин, 2007: 357). Исследования ученого свидетельствуют о том, что женщины чаще несчастны, чем мужчины (соотношение 72 к 28 %), хотя сами представительницы прекрасного пола считают себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью, чем мужчины (Ильин, 2007: 357).

По А.Н. Леонтьеву (1975), каждый человек имеет четкий алгоритм достижения счастья. Для этого необходимо лишь поставить перед собой цель и прилагать необходимые усилия для ее достижения.

«Счастье – это многоуровневое комплексное психическое образование, которое, с одной стороны, опосредовано и взаимообусловлено внутренними физиологическими (нейрофизиологическими) процессами, с другой – внешними социально-экономическими, культурными, историческими и т.п. условиями, а с третьей стороны, определяется личностным содержанием» (Аргайл, 2003: 10).

С. Райс различает счастье кратковременное, основанное на приятных ощущениях, и долговременное, базой для которого служат жизненные ценности (Reiss, 2001).

Следует отметить, что количество определений счастья уже давно перевалило за три сотни. Возможно, именно в этом и состоит феномен счастья. Оно у каждого свое.

О.А. Сычев связывает «ощущение счастья» с оптимизмом², а Е.П. Ильин – с надеждой. Он пишет: «Все достижения, все наши интересы, новые обретения, ожидания, покупки – все-все продиктовано надеждой на лучшее. Мы верим, что после очередной покупки и после очередного достижения, наконец, начнем жить, и жить будем хорошо. Это голос надежды, бесплодные обещания счастья, которое все никак не наступит, потому что в надежде всегда был лишь намек на счастье, но

¹ Шопенгауэр А. Афоризмы и истины. М., 2000. 733 с.

² Сычев О.В. Психология оптимизма : учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск, 2008. 69 с.

самого счастья в надежде никогда не было и не будет». И далее: «В своей сущности надежда – просто переживание, которое мы воспринимаем как семя, зародыш счастья» (Ильин, 2015: 29).

Можно ли сделать вывод о том, что оптимистично настроенные люди счастливые? Чтобы получить ответ на этот вопрос, обратимся к исследованиям Э.П. Селигмана Мартина. По его мнению, «преодолевая трудности, мы проявляем лучшие черты характера. Истинный смысл жизнь обретает тогда, когда мы, проявив самые достойные качества, чувствуем себя счастливыми. Акт истинной доброты не сопровождается каким-либо явно выраженным чувством – например, радостью. Скорее, в такие моменты имеет место полная самоотдача и забвение себя. Время останавливается» (Селигман Мартин, 2006).

Таким образом, можно сказать, что оптимистично настроенные люди имеют более высокий уровень удовлетворенности своей жизнью, в связи с чем могут считаться и более счастливыми.

Оптимизм и пессимизм с точки зрения психологии и социологии – это «личностные attitudes, диспозиции или мнения, настроения, отражающие позитивные или негативные ожидания относительно конкретных событий или будущего в целом»¹.

Э.П. Мартин Селигман говорит о том, что счастливая жизнь зависит от реализации себя и своих достоинств в жизни. Только в этом случае возможно получить духовное удовлетворение и достигнуть истинного счастья (Селигман Мартин, 2006).

С точки зрения позитивной психологии счастье состоит не в сиюминутных удовольствиях, а в жизни, наполненной положительными эмоциями, связанной с удовлетворенностью своим прошлым и оптимистическим взглядом в будущее (Селигман Мартин, 2006).

Подытоживая вышеизложенное, отметим, что счастье – это сложное, многоуровневое явление, связанное со многими факторами, основными из которых являются наслаждение, блаженство, духовное удовлетворение, оптимизм, надежда, положительные эмоции.

Анализ теоретических источников показал широкий разброс научных представлений о счастье. Однако никто из ученых не дает практических рекомендаций по его достижению. Неясно, на что необходимо опираться при оказании психологической помощи человеку, испытывающему проблемы с ощущением счастья. Исходя из рассмотренных теоретических постулатов, можно предположить, что системообразующими компонентами счастья являются удовлетворенность жизнью и оптимизм. Вот на это, видимо, и следует ориентировать психологов-практиков при работе с гражданами, имеющими дефицит ощущения счастья.

В нашем исследовании мы ставили перед собой следующие задачи: 1) проверить предположение о том, что люди, которые оптимистично смотрят на жизнь, имеют более высокий уровень счастья, чем пессимисты; 2) оценить верность гипотезы, что люди, удовлетворенные жизнью, ощущают себя более счастливыми, чем те, кто претензионно относится к своему существованию.

В качестве методической базы проведенного исследования выступали следующие методики:

1. «Обновленный Оксфордский опросник счастья» (ONI, Oxford Happiness Inventory)².
2. Тест «Удовлетворенность своей жизнью» В. Коулмана.
3. Тест на оптимизм Е.С. Чанга ELOT.

В качестве дополнительной информации испытуемым предлагалось указать свой пол, возраст, семейное положение, уровень образования, количество и возраст детей.

Базу исследования составили 65 человек в возрасте от 23 до 56 лет, из них мужчин – 36 (55,4 %), женщин – 29 (44,6 %).

Большинство участников опроса (40 опрошенных) хотя бы однажды состояли в брачно-семейных отношениях, из них 24 человека (36,9 %) в настоящий момент состоят в браке, 16 опрошенных (24,6 %) находятся в разводе. Остальные 25 человек (38,5 %) указали, что никогда не состояли в браке. При этом собственный семейный статус испытуемыми определялся на основе наличия или отсутствия факта регистрации брака в органах ЗАГС, проведения обряда венчания, просто совместного проживания и ведения общего домашнего хозяйства.

Для нашего исследования было важным уточнить наличие или отсутствие у испытуемых не только семейного статуса, но и детей. Большинство опрошенных (34 человек, 52,3 %) отметили, что являются родителями. Двое (3,1 %) указали статус «в ожидании малыша». 29 респондентов сообщили об отсутствии у них детей (44,6 %).

Следующий вопрос анкеты касался уровня образования участников исследования. 13 человек (20 %) указали, что имеют несколько высших образований, 45 респондентов (69,2 %) за-

¹ Сычев О.В. Психология оптимизма : учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск, 2008. С. 58.

² Васищев А.А. Автоматизированный Psy-офис Psycholometric Expert 8. Каталог психодиагностических методик : в 2 ч. Ярославль, 2012. Ч. 2. 76 с.

кончили какой-то один вуз и лишь 7 опрошенных (10,8 %) подтвердили наличие у себя средне-специального образования. Интересен факт, что в последней группе абсолютное большинство – мужчины (6 человек) и лишь одна женщина. Возрастной диапазон данной группы – от 32 до 45 лет. Следует отметить, что наличие одного и более высших образований у большинства опрошенных в возрасте от 23 до 31 года говорит о высоком интересе молодежи к получению знаний и о доступности современного высшего образования, а кроме того, является косвенным свидетельством низкого уровня престижа рабочих специальностей в современном социуме.

Результаты корреляции по изучаемым параметрам приведены в табл. 1.

Таблица 1 – Матрица интеркорреляций исследуемых параметров у испытуемых (n = 65)

Параметры	Дети (количество)	Счастье	Оптимизм	Удовлетворенность	Пессимизм
Возраст	,583		-,252		
	,000		,043		
Дети		,325			
		,008			
Ощущение счастья			,300	,499	
			,015	,000	
Оптимизм					-,370
					,002
Удовлетворенность			,476		-,249
			,000		,045

Корреляционный анализ показал, что между исследуемыми параметрами наблюдаются тесные связи. Так, например, с возрастом оптимизма у людей не прибавляется: обнаружена обратно пропорциональная связь ($p = 0,043$). Видимо, это связано с накоплением усталости от работы, быта. Человеку просто хочется отдохнуть.

Необходимо заметить, что количество детей самым непосредственным образом сказывается на ощущении счастья ($p = 0,008$). Более счастливы родители, имеющие большее количество детей.

Ощущение счастья тесно связано с оптимизмом ($p = 0,015$) и удовлетворенностью жизнью ($p = 0,000$). Но в то же время оно не имеет корреляции с пессимизмом, что вполне логично. В свою очередь оптимизм прямо обусловлен удовлетворенностью жизнью ($p = 0,000$), и это выглядит вполне естественно.

Что касается пессимизма, то обнаружены его обратно пропорциональные связи с оптимизмом ($r = -0,370$; $p = 0,002$) и удовлетворенностью жизнью ($r = -0,249$; $p = 0,045$). В данном случае результаты также логично обоснованы, учитывая, что оптимизм и пессимизм – антиподы, а неудовлетворенность жизнью в качестве полярной характеристики имеет веру в хорошее.

Далее мы разделили всю выборку на две группы: до 33 лет и старше. Целью дифференциации явилось изучение того, как люди разных возрастных категорий ощущают счастье. Результаты межгруппового сравнения представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Результаты межгрупповых сравнений по исследуемым параметрам среди более взрослых (n = 36) и более молодых (n = 29) респондентов

	Параметры	Более взрослые (ср. балл)	Более молодые (ср. балл)	t-критерий	Уровень значимости
1	Ощущение счастья	2,16	1,96	1,169	0,247
2	Оптимизм	2,55	3,00	-1,812	0,075
3	Удовлетворенность жизнью	2,75	2,65	0,575	0,567

На основании полученных результатов мы можем сделать вывод, что возрастные различия респондентов по ощущению счастья, оптимизму и удовлетворенности жизнью не достигают уровня значимых. Если судить по средним показателям, то ощущение счастья и удовлетворенность жизнью чуть более выражены у представителей старшей возрастной группы. Для молодых же характерно некоторое превосходство по оптимизму.

В дальнейшем мы оценили выборку по интенсивности ощущения счастья у людей. Результаты показали, что у более счастливых респондентов в семье больше детей ($t = 2,336$; $p = 0,023$), они в большей степени удовлетворены жизнью ($t = 4,181$; $p = 0,000$) и более оптимистичны ($t = 2,301$; $p = 0,025$).

Таким образом, установлена тесная связь ощущения счастья с оптимизмом и удовлетворенностью жизнью.

В завершение рассуждений следует сказать, что феномен счастья будоражит умы современных людей не меньше, чем в прошлом. В этом и заключается смысл этого явления для человечества. Каждый хочет хоть чуть-чуть быть счастливым. В наше непростое время, когда люди столкнулись с относительно новым для себя явлением – пандемией, многие задумались о смысле жизни, о будущем. Задача нашего исследования состояла в том, чтобы вскрыть некоторые особенности ощущения счастья, которое испытывают люди в этот непростой период жизни. Полученные нами результаты подтверждаются концепцией И.А. Джидарьян (2013) о связи ощущения счастья с оптимизмом и удовлетворенностью жизнью и исследованием Т.Л. Крюковой (2007). Было выявлено, что молодые люди более оптимистичны по сравнению со старшими, они верят в свое будущее, в то, что достойно пройдут тернистый путь самоактуализации. Люди же более старшего возраста привыкли довольствоваться малым, поэтому более удовлетворены жизнью и ярче ощущают счастье по сравнению с молодыми.

Результаты исследования могут быть использованы в системе психологической помощи при работе с людьми, испытывающими жизненные трудности, путем повышения их уровня удовлетворенности жизнью и оптимизма. Многочисленные научные исследования показали, что ощущение счастья оказывает значительный позитивный эффект не только на личную жизнь, но и на производственную деятельность, прибыль компании, в которой человек работает, на повышение рождаемости и рост благосостояния страны в целом.

Список источников:

- Аргайл М. Психология счастья / пер. с англ. М.В. Гулиной, Н.Г. Мквервали. М., 2003. 207 с.
Джидарьян И.А. Представления о счастье в российском менталитете. СПб., 2001. 242 с.
Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М., 2013. 268 с.
Журавлев А.Л., Юревич А.В. Счастье как научная категория // Вестник Российской академии наук. 2014. Т. 84, № 8. С. 715–723. <https://doi.org/10.7868/S0869587314080179>
Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб., 2007. 783 с.
Ильин Е.П. Психология надежды: оптимизм и пессимизм. СПб., 2015. 288 с.
Крюкова Т.Л. Оптимизм/пессимизм в совладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект // Психологическое исследование: теория, методология, практика : сборник материалов II Сибирского психологического форума. Томск, 2007. С. 236–242.
Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975. 304 с.
Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. И. Солухи. М., 2006. 368 с.
Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / пер. с польского Л.В. Коноваловой. М., 1981. 368 с.
Цыганова Н.И. Значение изучения категории счастья и несчастья в психологии // Психология: итоги и перспективы : тезисы научно-практической конференции. СПб., 1996. С. 50–51.
Reiss S. Secrets of Happiness // *Psychology Today*. 2001. Vol. 34, iss. 1. P. 50–56.
Yensen R. On the Measurement of Happiness and Its Implications for Welfare // *Emotions: their Parameters and Measurement* / ed. by L. Levy. N.-Y., 1975. P. 627–644.

References:

- Argyll, M. (2003) *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of Happiness]. Translated from English by Gulina, M. V., Mkervali, N.G. Moscow. 207 p. (in Russian)
Dzhidaryan, I. A. (2001) *Predstavleniye o schast'ye v rossiyskom mentalitete* [The Concept of Happiness in the Russian Mentality]. Saint Petersburg. 242 p. (in Russian)
Dzhidaryan, I. A. (2013) *Psikhologiya schast'ya i optimizma* [The Psychology of Happiness and Optimism]. Moscow. 268 p. (in Russian)
Ilyin, E. P. (2007) *Emotsii i chuvstva* [Emotions and Feelings]. Saint Petersburg. 783 p. (in Russian)
Ilyin, E. P. (2015) *Psikhologiya nadezhdy: optimizm i pessimizm* [The Psychology of Hope: Optimism and Pessimism]. Saint Petersburg. 288 p. (in Russian)
Kryukova, T. L. (2007) Optimizm/pessimizm v sovadayushchem povedenii sub'yekta: mezhpokolencheskiy aspekt [Optimism / Pessimism in the Subject's Coping Behavior: Intergenerational Aspect]. In: *Psikhologicheskoye issledovaniye: teoriya, metodologiya, praktika* : sbornik materialov II Sibirskogo psikhologicheskogo foruma. Tomsk, pp. 236–242 (in Russian)
Leontiev, A. N. (1975) *Deyatel'nost'. Soznaniye. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow. 304 p. (in Russian)
Reiss, S. (2001) Secrets of Happiness. *Psychology Today*. 34 (1), 50–56.
Seligman Martin, E. P. (2006) *Novaya pozitivnaya psikhologiya: nauchnyy vzglyad na schast'ye i smysl zhizni* [New Positive Psychology: A Scientific View of Happiness and the Meaning of Life]. Translated from English by Solukha, I. Moscow. 368 p. (in Russian)
Tatarkevich, V. (1981) *O schast'ye i sovershenstve cheloveka* [On the Happiness and Perfection of Man]. Translated from Polish by Konovalova, L.V. Moscow. 368 p. (in Russian)
Tsyganova, N. I. (1996) Znacheneye izucheniya kategorii schast'ya i neschast'ya v psikhologii [The Value of Studying the Category of Happiness and Unhappiness in Psychology]. *Psikhologiya: itogi i perspektivy* : tezisy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Saint Petersburg, pp. 50–51. (in Russian)
Yensen, R. (1975) On the Measurement of Happiness and Its Implications for Welfare. In: Levy, L. (ed.) *Emotions: Their Parameters and Measurement*. New York, pp. 627–644.
Zhuravlev, A. L. & Yurevich, A. V. (2014) Happiness as a Scientific Category. *Herald of the Russian Academy of Sciences*. 84 (8), 715–723. Available from: <https://doi.org/10.7868/S0869587314080179> (in Russian).

Информация об авторах

М.И. Жегалова – магистр психологии Казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирязова, Казань, Россия.

Р.Ф. Сулейманов – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии Казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирязова, Казань, Россия.
https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=445174.

Information about the authors

M.I. Zhegalova – Master of Psychology, Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Kazan, Russia.

R.F. Suleymanov – D.Phil. in Psychology, Professor, Department of General Psychology of Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Kazan, Russia.
https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=445174.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 04.10.2021;
Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 14.10.2021;
Принята к публикации / Accepted for publication 25.11.2021.