

ВИЗНАЧЕННЯ ЩАСТЯ: ФІЛОСОФСЬКИЙ  
ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ

*У статті висвітлено питання визначення щастя в низці таких гуманітарних наук, як філософія і психологія. Проаналізовано роботи видатних науковців, які зверталися до питання щастя. За допомогою цього аналізу визначено складність і багатогранність феномену щастя, а також його важливість для повноцінного розвитку особистості.*

**Ключові слова:** щастя, філософія, психологія.

Питання щастя з давніх часів турбували людство, а на сучасному етапі цей інтерес отримав нового розвитку. У 2011 р. Організація Об'єднаних Націй на міжнародному рівні звернулася до питання щастя і прийняла резолюцію “Щастя: цілісний підхід до розвитку”, в якій зазначила, що “прагнення до щастя є однією з основних цілей людства”. У резолюції запропоновано розробку додаткових заходів, які б “більш повною мірою урахували важливість прагнення до щастя і благополуччя в контексті розвитку” [14].

**Мета статті** – систематизувати та проаналізувати визначення щастя у площині різних наукових дисциплін.

Проблеми у визначенні щастя зумовлені не лише складністю самого явища, а й тим, що слово “щастя” використовується у повсякденній мові у різних значеннях.

У тлумачному словнику В. Даля щастя трактується трьома шляхами: 1) як доля, талант; 2) як випадковість, бажана несподіванка, успіх; 3) благоденство, добробут, земне блаженство, бажане насущне життя, без горю, смутку, тривоги; спокій та задоволення; взагалі, все бажане, все те, що заспокоює та задовольняє людину, згідно з її переконаннями, смаками та звичками [4, с. 209].

С. Кузнецов у своєму тлумачному словнику трактує поняття щастя як стан найвищого задоволення життям, почуття глибокого задоволення та радості, яке відчувається кимось, або як зовнішнє проявлення цього відчуття [2, с. 1297].

Визначення щастя зустрічаються і в спеціалізованих словниках з філософії, етики, психології, педагогіки тощо.

Філософський словник під авторством Д. Жюліа пропонує визначення щастя як стану повного задоволення. [5]. Соціологічний словник визначає щастя як “стан людини, який відповідає найбільшому внутрішньому задоволенню умовами свого буття, повноті і осмисленості життя, здійсненню свого людського призначення” [13, с. 303] В. Зінченко у своєму психологічному словнику також прирівнює щастя до задоволення, стверджуючи, що висока ступінь задоволеності життям є тим, що називається щастям. Близьким конструктом до щастя, який часто використовується у психології, В. Зінченко називає психологічний суб'єктивний добробут. Саме задоволення автор визначає як суб'єктивну оцінку “якості тих чи інших об'єктів, умов життя і діяльності, життя у цілому, відносин з людьми, самих людей, у тому числі і самого себе” [6, с. 699].

Педагогічний словник визначає щастя як поняття, яке конкретизує найвище благо як завершений, цінний, самодостатній стан життя, а також як загально визнану кінцеву суб'єктивну мету діяльності людини [9, с. 282–283]. Б. Бім-Бад, автор цього словника, підкреслює, що поняття щастя є багатогранним і розглядається багатьма науковими дисциплінами.

У філософії ще в античний період спроби надати поняттю щастя певного визначення та охарактеризувати його призвели до виникнення двох основних напрямів: гедонізму та евдемонізму.

Гедонізм – це “етична установка, з точки зору якої основою природи людини є її прагнення до насолоди, а тому всі цінності й орієнтації діяльності повинні бути підпорядковані або зведені до насолоди як істинного вищого щастя” [8, с. 152].

Як систематизована теорія гедонізм виник за часів грецького філософа Аристиппа Кіренського. У своєму вченні Аристипп стверджував, що все те, що приносить задоволення, і є справжнє добро.

П. А. Гольбах, як представник епохи Просвітництва, визначив найважливішим інтересом людини прагнення до щастя. Щастя, на думку філософа, полягає в тому, щоб навколишнє середовище відповідало бажанням людини. Але людина, на переконання Гольбаха, не може досягти щастя без допомоги іншим людям, що зумовлює її зацікавленість у сприянні щастю оточуючих людей.

З часом гедонізм отримав дві течії. Егоїстичний гедонізм, представником якого є Т. Гоббс, дотримувався думки, що загальне щастя – це абстракція, тому кожна людина повинна шукати щастя для самої себе. Альтруїстичний гедонізм, який яскраво проявився в ученні утилітаризму, стверджував, що кожна людина повинна прагнути створити якомога більше щастя для оточуючих, досягаючи того, щоб чуже щастя стало необхідністю для досягнення власного.

Евдемонізм – це “принцип побудови етичної теорії, в якій стверджується, що головне прагнення людини становить її прагнення до щастя. Відповідно, моральні імперативи, що підпорядковані цьому принципу, формулюються лише для того, щоб показати, що потрібно робити для досягнення максимального щастя” [2, с. 682]. Як бачимо, евдемонізм, як і гедонізм, базується на проблемі щастя, але, на відміну від останнього, не пов’язує так тісно саме щастя з отриманням сильних чуттєвих насолод.

Яскравими представниками евдемонізму у Древній Греції були Демокрит, Епікур та Аристотель. Їхні теорії побудовані на принципі прагнення до щастя, але кожна з цих теорій має власне визначення цього поняття. Демокрит бачив щастя в гарному настрої, його гармонії та непорушності. З ним погоджувався і Епікур, який уявляв щастя як витіснення страждань і хвилювання.

Аристотель, визнаючи щастя найвищим благом, визначав його особливим станом задоволеності, який досягається завдяки добродійній діяльності, а його досягнення можливе лише за умови морального й інтелектуального удосконалення, здоров’я, активної громадянської позиції, дружби, добрих і справедливих учинків.

Евдемоністичні учіння розвивалися і в епоху Відродження. Так, Еразм Роттердамський стверджував, що щастя переважно в тому, щоб миритися зі своєю долею і бути задоволеним своїм становищем.

Але найбільшого розквіту евдемонізм досяг в епоху Просвітництва та Нового Часу. Видатний французький філософ Д. Дідро визнавав щастя справжньою метою людського життя. Найбільш яскраво Д. Дідро проявив своє бачення щастя у висловлюванні: “Найбільш щаслива та людина, яка дарує щастя найбільшій кількості людей” [3, с. 327].

Схожим на теорію Д. Дідро є уявлення про щастя Л. Фейєрбаха. В його теорії щастя є початком моральності людини, а “прагнення до щастя – прагненням прагнень” [15, с. 410–411]. На переконання Л. Фейєрбаха, прагнення до щастя лежить в основі всіх без винятку вчинків та дій людини, а при розумному й моральному прагненні до щастя людський егоїзм трансформується у любов до оточуючих та піклуван-

ня про них. “Перший твій обов’язок, – писав Фейєрбах, – полягає в тому, щоб зробити щасливим самого себе. Якщо ти сам щасливий, то ти зробиш щасливими й оточуючих. Щасливий може бачити лише щасливих навколо себе” [7].

Найбільш видатною філософською працею, присвяченою питанню щастя у ХХ ст., на нашу думку, є твір польського мислителя В. Татаркевича “Про щастя та досконалість людини”. Надаючи визначення щастю, вчений акцентував на багатогранності цього поняття та виділив чотири основні значення щастя: 1) об’єктивне значення, в якому щастя означає вдалий збіг обставин та сприятливі умови життя; 2) суб’єктивне значення, в якому щастя – це переживання радісного та глибокого почуття; 3) об’єктивне значення, в якому щастя розуміється як найвище благо, яке може бути доступне для людини; 4) суб’єктивне значення, в якому щастя означає постійне задоволення від життя. Сам В. Татаркевич визначив щастя як “повне та тривале задоволення від життя в цілому” [10, с. 42]. При цьому філософ відмітив, що повне, цілісне задоволення тривалістю у життя – це щастя ідеальне, досягти якого на практиці неможливо. Щастям реальним учений пропонував розуміти стан, що наближається до ідеалу.

У психологічній літературі найбільш ранні згадки про щастя як категорію з’явилися лише у 70-х рр. ХХ ст. Як і філософія, психологія налічує безліч підходів до щастя, а розвиток цих підходів подібний до розвитку філософських поглядів попереднього тисячоліття.

Психологічні підходи до визначення щастя можна умовно поділити на дві групи: 1) суб’єктивні підходи (гедоністичні), які ототожнюють щастя із суб’єктивними відчуттями людини; 2) об’єктивні підходи (евдемоністичні), які пов’язують щастя зі ступенем реалізації людського потенціалу. На ранньому етапі вивчення психологією питання щастя домінували гедоністичні підходи, в яких центральне місце займало поняття суб’єктивного благополуччя особистості, задоволення життям. В евдемоністичних підходах є дві базові позиції: щастя як життєва мета та об’єкт прагнень, а також щастя як результат діяльності людини. Тобто щастя являє собою регулятор діяльності людини, або ж самодостатню цінність, яка перетворює на додатковий мотив сам процес діяльності.

М. Аргайл, англійський спеціаліст із соціальної психології, розуміє щастя як стан задоволеності своїм життям у цілому, а ступінь щастя визначає за допомогою частоти та інтенсивності позитивних емоцій [1]. Учений підкреслює значущість соціальних зв’язків і залежність відчуття щастя від наявності тісних, довірливих родинних і дружніх зв’язків і, як наслідок, психологічної підтримки близьких людей. Важливими для відчуття щастя М. Аргайл визначає психологічні аспекти праці людини, а саме її різноманітність, усвідомленість, соціальну цінність, емоційний фон. Окремими чинниками факторивчений виділяє дозвілля, добре здоров’я, самоповага, самооцінка, екстраверсія та усвідомленість життя, а також один з найбільш значущих факторів – позитивні емоції, які переживає особистість.

Останнім часом поняття щастя стало ключовим для представників позитивної психології, творцем якої є М. Селігман. У своїй книзі “У пошуках щастя. Як отримувати задоволення від життя кожен день” М. Селігман стверджує, що “позитивні емоції збільшують та укріплюють інтелектуальний, соціальний і фізичний потенціал дитини, необхідний у дорослому житті” [11, с. 240].

Видатний американський психолог Е. Дінер зазначає, що поняття щастя є дуже комплексним і має досить велику кількість різновидів. У позитивній психології розрізняють якість життя (об’єктивні параметри життя людини) і позитивні емоції, суб’єктивний і психологічний добробут.

*Суб'єктивний добробут* (англ. *subjectivewell-being*) – це те, наскільки людина щаслива з її суб'єктивної точки зору, те, як людина оцінює власне життя. Психологи Ф. Ендрюс і С. Уайтні запропонували визначити структуру суб'єктивного добробуту трьома компонентами: задоволеністю життя, позитивними емоціями й негативними емоціями. Тобто, показник суб'єктивного добробуту тим вищий, чим більше у людини позитивних емоцій і чим більше вона задоволена власним життям. Саме термін “суб'єктивний добробут” був обраний для зручності комунікації дослідників з різних країн і отримав найбільше розповсюдження у позитивній психології, часто виступаючи синонімом терміна “щастя”.

Термін “психологічний добробут” (англ. *psychologicalwell-being*) був введений психологом К. Ріфф. Вона сумісно з Б. Сінгером розробила концепцію психологічного добробуту, основу якої становлять шість головних компонентів: автономія, самосприйняття, мета в житті, контроль над навколишнім середовищем, особистісне зростання та позитивні відносини з оточуючими.

М. Чиксентміхайі, один із послідовників М. Селігмана, порівнює щастя зі станом натхнення. Такий стан Чиксентміхайі називає потоком (англ. *flow*) та зазначає, що, хоча людина й може відчувати себе щасливою, наприклад, під час відпочинку з друзями, такий стан є дуже залежним від сприятливих зовнішніх умов, у той час як “щастя, яке ми відчуваємо у результаті потоку, ми створюємо власними руками” [16, с. 30], а тому можемо контролювати та примножувати.

Вивчаючи питання щастя, Е. Дінер дійшов до висновку, що його можна розглядати і як стан людини, і як певну рису особистості. Досліджуючи проблему щастя, вчений виявив, що поміж багатьох показників найбільш сталим і стабільним є задоволеність життям. На основі цих даних Дінер зробив висновок, що існує певна особистісна схильність до переживання позитивних емоцій та задоволення, яка не залежить від поточного стану. Учений писав: “Робоча модель, яку використовують зараз дослідники [...], полягає в тому, що особистість задає схильність індивідів до певних афективних реакцій, проте поточні події також впливають на актуальний рівень суб'єктивного добробуту” [17, с. 280].

Це припущення отримало серйозні емпіричні підтвердження завдяки дослідженням Ж.-Е. де Неве, який виявив наявність у людини модифікації гену, який забезпечує відчуття “значно вищого рівня задоволеності життям” [19].

С. Любомирські та К. Шелдон у своїй праці узагальнили інформацію щодо чинників, які впливають на відчуття щастя, та виразили їх співвідношення за допомогою кругової діаграми [18, с. 52]. Найбільша відсоткова частина (50%) була відведена впливу *нашого темпераменту*, типу особистості, спадковості. Потужним чинником впливу (40%) вчені назвали *особистісний вклад у будівництво життя*: цілі, коло спілкування, діяльність, спосіб життя тощо. Найменший вплив (10%) на відчуття щастя мають *зовнішні обставини*, до яких відносяться рівень наших доходів, якість освіти, належність до певного соціального колу.

**Висновки.** Проаналізувавши визначення щастя у філософії та психології, бачимо, що вчені віддають цьому явищу центральну позицію у житті людини. Незважаючи на те, що визначення поняття різняться між собою, всі вони свідчать, що щастя є запорукою повноцінного існування та розвитку індивіда.

#### Список використаної літератури

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 271 с.
2. Большой толковый словарь русского языка / под ред. С. А. Кузнецова. – Санкт-Петербург : Норинт, 2000. – 1536 с.

3. В поисках смысла. Мудрость тысячелетий / сост. А. Е. Мачехин. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 912 с.
4. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. / В. И. Даль. – Санкт-Петербург, 1909. – Т. 4. – 853 с.
5. Жюлиа Д. Философский словарь / Дидье Жюлиа. – Москва : Междунар. отношения, 2000. – 537 с.
6. Зинченко В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко. – Москва : АСТ-Москва ; Прайм-Еврознак, 2008 – 861 с.
7. Людвиг Фейербах Цитаты [Электронный ресурс] / Людвиг Фейербах // Афоризмы, цитаты, изречения, высказывания. – Режим доступа: <http://www.moudrost.ru/avtor/feyuerbakh.html>.
8. Новейший философский словарь / под ред. А. А. Грицанова. – Минск : Изд-во В. М. Скаун, 1998. – 896 с.
9. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. – Москва : Большая рос. энцикл., 2002. – 528 с.
10. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаркевич. – Москва : Прогресс, 1981. – 368 с.
11. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. Селигман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 318 с.
12. Словарь философских терминов / науч. ред. проф. В. Г. Кузнецов. – Москва : ИНФРА-М, 2007. – 682 с.
13. Словарь по этике / под ред. И. С. Кона. – Москва : Политиздат, 1981. – 435 с.
14. Счастье: целостный подход к развитию [Электронный ресурс] // Генеральная Ассамблея ООН, 2011. – Режим доступа : <http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N11/420/72/PDF/N1142072.pdf?OpenElement>.
15. Фейербах Л. О спиритуализме и материализме : соч. в 2 т. / Л. Фейербах. – Москва : Наука, 1995. – Т. 1. – С. 323–426.
16. Csikszentmihalyi M. Finding Flow: The Psychology of Engagement with Every day Life / Mihaly Csikszentmihalyi. – Basic Books, 1997. – 181 p.
17. Diener E. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress / Ed Diener, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, Heidi L. Smith // Psychological Bulletin. – Vol. 125. – № 2. – University of Illinois at Urbana-Champaign, 1999. – P. 276–302.
18. Lyubomirsky S. The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want / Sonja Lyubomirsky. – London : PenguinBooks, 2007. – 384 p.
19. Functional polymorphism (5-HTTLPR) in the serotonin transporter gene is associated with subjective well-being: evidence from a US nationally representative sample [Electronic resource] / Jan-Emmanuel DeNeve // Journal of Human Genetics. – Mode of access: <http://www.nature.com/jhg/journal/v56/n6/full/jhg201139a.html>.

Стаття надійшла до редакції 04.08.2014.

---

**Исаева М. Е. Определение счастья: философский и психологический взгляд**

*В статье освещается вопрос определения счастья в ряде гуманитарных наук, таких как философия и психология. Анализируются работы выдающихся ученых, которые обращались к вопросу счастья. С помощью этого анализа демонстрируется сложность и многогранность феномена счастья, а также его важность для полноценного развития личности.*

**Ключевые слова:** счастье, философия, психология.

**Isaeva M. The Definition of Happiness: Philosophic and Psychological Perspectives**

*This article looks through the most outstanding works in philosophy and psychology in order to systematize knowledge and thoughts about happiness. This analysis proofs that happiness is a very complicated phenomenon as its definitions differ not only in different sciences but within a framework of one discipline. The author shows that philosophers used to be divided into two groups according to their views on the happiness. One trend, which is called hedonism, says that the main goal of a human's life is getting satisfaction. The other trend perceive the happiness as the*

*highest goal in life. This trend is called eudemonism. According to the article first steps of studying the happiness question in psychology were also based on this two philosophy trends. But now happiness is the main object of research for positive psychology. This branch of psychology tries to move the accent from correction of certain psychological problems to their prevention. The problem of happiness is their crucial one as far as an individual needs the feeling of happiness for its mental and emotional health as well as he/she needs trainings for a physical one. Positive psychologists also do not have a common view of the happiness nature. Some of them think that happiness is a satisfaction, some of them consider it to be a flow. There are several classifications of factors that do or do not make a person happy. Many scientists correlate happiness with effective communication, self-development, close relations with other people, positive emotions etc. But all of the researchers agree on a statement that the comprehensive development is not possible without an individual being happy.*

**Key words:** *happiness, philosophy, psychology.*