

Счастье и возраст

Липатьев Георгий Владимирович – студент Инженерно-строительного факультета Донского государственного технического университета.

Аннотация: Счастье – довольно сложное понятие в психологии. Исследования, касающиеся феномена счастья, проводятся с давних времен. В наши дни актуальна проблема соотношения счастья и возраста человека, появляются новые и новые труды ученых, касающиеся этой темы. Часто возникает вопрос: меняется ли ощущение счастья с возрастом? Цель данной работы - понять, каким представляется счастье у людей разных возрастных категорий.

Ключевые слова: Психология, счастье, возраст, несчастье, кризис среднего возраста.

В психологии счастье представляет собой специфическое состояние полной удовлетворенности от жизни, радости от положения в мире и успешное движение к идеалу. Счастье вызывает позитивные чувства и эмоции у индивида, придавая этому состоянию дополнительную яркость.

Изучают феномен счастья довольно давно. Исследованием счастья занимаются не только психологи, но и философы. Однако, даже если взять только психологический аспект изучения этого понятия, то мы столкнемся с огромной базой исследований на эту тему.

Что касается возраста и счастья, то здесь следует сказать, что люди в молодом возрасте имеют свойство переоценивать свои возможности, ставя перед собой невыполнимые задачи. Это приводит к возникновению многих жизненных разочарований. У молодых людей еще недостаточно жизненного опыта и они воспринимают свои неудачи очень болезненно. Люди в молодом возрасте почти всегда выражают чувство радости с помощью большого количества эмоций. Более зрелые люди живут по принципу "счастье любит тишину" и стараются лишней раз не демонстрировать чувства своего счастья. Но это не означает, что они испытывают меньше счастья, чем молодые люди. Просто ощущению счастья свойственно со временем меняться [3, С. 156].

Мелкие неудачи - это то, что мешает человеку находиться в состоянии счастья. Они изматывают и мешают испытывать позитивные эмоции. В среднем возрасте, когда человек уже набрался определенного опыта и жизнь встала на прочные рельсы, очень часто происходит так называемый "кризис среднего возраста". Человек, переживающий данный кризис считает, что он ошибся в выборе пути, ошибся в человеке, который рядом, в выборе работы и т.д. Это связано с тем, что наполненная необдуманно поступками молодость осталась позади и жизнь стала стабильной. Некоторые представители среднего возраста начинают склоняться к алкоголю и к другим, разрушающим жизнь вещам. Кризис среднего возраста вызывает ощущение, что все "надежды рухнули". Все это накапливает депрессию в сознании человека. Многие люди успешно выходят из этого кризиса, находят свое хобби, увлечение и начинают ценить то, что недавно казалось неприятным. В конце концов приходит ощущение счастья, которое добавляют дети и их жизненные успехи [1].

В более зрелом возрасте кризис наступает вновь, это может быть связано с тем, что общество начинает постепенно вытеснять людей этого возраста из своих рядов, это вызывает у них чувство одиночества. Человеку в этом возрастном диапазоне свойственны переживания такого характера: старость приближается, а я ничего не успел сделать в жизни. Однако, это ощущение весьма обманчиво и человек очень скоро в этом убеждается. У него появляются внуки. Жизнь становится тихой и спокойной. Начинается период тихого счастья [1].

В возрасте 70-ти лет начинается пик счастья. Люди, перейдя семидесятилетний рубеж жизни будто открывают второе дыхание. Они стремятся помочь своим близким чем могут, продолжают читать книги и развиваться. Вероятнее всего, человек пожилого возраста чувствуют, что жизнь подходит к концу и что надо еще много чего успеть. Пожилые люди ложатся спать рано и просыпаются раньше всех, что бы успеть сделать как можно больше дел, т.к. любой день может стать последним. Они пытаются быть нужными и стремятся не уступать более молодым.

Профессор Кеннон Шелдон считает, что люди преклонного возраста еще больше, чем молодые люди могут радоваться достижениям поставленных целей. Это помогает им найти счастье [4].

Подводя итог, следует сказать, что чувство счастья весьма субъективно. Оно не имеет прямой зависимости ни к деньгам, ни к месту жительства. Приведенные группы, которые

мы использовали в данной работе отражают жизнь среднестатистического человека. Несомненно, есть люди, которые выпадают из этой системы. Существуют постоянно счастливые люди в любом возрасте, как и постоянно несчастные. Это зависит больше от темперамента.

Список литературы

1. Корж М. От чего зависит счастье человека в разном возрасте: открытие ученых. 27.08.14. URL: <https://kp.ua/life/467683-ot-cheho-zavysyt-schaste-cheloveka-v-raznom-vovraste-otkrytye-uchenykh> (дата обращения:17.03.18);
2. Русяева А. Д. Представление о счастье в подростковом и юношеском возрастах. NovalInfo.Ru. 2016. Т. 1. № 52. С. 341-343;
3. Трубникова Н.И., Трубников В.Е. Счастье и смысл жизни в студенческом возрасте. В сборнике: Современные проблемы развития фундаментальных и прикладных наук Материалы II международной научно-практической конференции. 2016. С. 155-160;
4. Зубарев А. Счастье и возраст. 24.11.08. URL: http://www.psylive.ru/articles/7293_schaste-i-vovrast.aspx (дата обращения:17.03.18).

{social}