

Формула счастья

Испокон веку известные мыслители, писатели, ученые бились над тем, чтобы понять и сформулировать, что же такое счастье. Кто-то находил его в любви, кто-то — в понимании, кто-то — в служении идеалам или обществу. Искусственный интеллект посчитал, что счастье — это сложное и многогранное понятие, которое может иметь различные значения для разных людей. А что счастье для белорусов? И насколько счастливыми мы себя ощущаем? Такое исследование, участниками которого стали 1500 респондентов, в ноябре — декабре 2024 года провел Институт социологии Национальной академии наук Беларуси.

Кто впереди?

— Состояние счастья — это не только индивидуально-психологическая характеристика. Это социальная категория, которая является одним из ключевых показателей качества и уровня жизни людей, — говорит ученый секретарь Института социологии НАН Беларуси Наталья Сосновская. — Правительства многих стран, разрабатывая программы социально-экономического развития, ориентируются не только на экономические показатели (например уровень ВВП), но и принимают во внимание субъективное благополучие человека в целом. Поэтому уровень счастья учитывается среди интегральных критериев качества жизни.

Сегодня, отмечает ученый, разработано множество так называемых индексов счастья как в отношении целых стран, так и отдельных социальных групп и индивидов. Обычно в качестве основных показателей счастья исследователями рассматриваются уровни удовлетворенности жизнью, материального благосостояния, физического или психологического самочувствия, ожидаемой продолжительности жизни и так далее. Интересно, что наиболее высокие позиции в рейтинге счастья часто занимает население далеко не самых богатых стран, расположенных в южных, солнечных регионах. Например, по данным исследования «Всемирный индекс счастья», опубликованного в 2024 году, лидерами в рейтинге стали Швеция, Сальвадор, Коста-Рика, Никарагуа. В первой десятке стран присутствуют также Испания, Франция, Панама, Чили.

Каждому свое

А что насчет белорусов?

— Учитывая, что содержание «счастья» у каждого свое, нашим респондентам был задан прямой вопрос: «Чувствуете ли Вы себя счастливым?», — рассказала Наталья Сосновская. — И несмотря на то что опрос проводился поздней осенью, когда отсутствие солнечного света и тепла не добавляет оптимизма, результаты исследования показали, что подавляющая часть населения страны, а именно 78,3 процента, чувствует себя счастливой.

К слову, согласно исследованию, мужчины и женщины в равной степени чувствуют себя счастливыми или несчастными. Наиболее счастливы молодые люди до 25 лет. Счастливчиков среди них 87 процентов.

Исследование выявило еще один любопытный момент: связь счастья и уровня образования. Так, оказывается, чаще счастливыми чувствуют себя те, кто имеет высшее образование (81,4 процента), чем лица только с базовым или средним общим уровнем образования (71,7). Наличие работы тоже влияет на уклон в сторону позитива. Так, среди работающих больше счастливых (81,1). А еще счастливее те, кто считает себя верующим человеком: более 80 процентов опрошенных.

В зависимости от наличия или отсутствия чувства счастья, говорит Наталья Сосновская, население страны по-разному относится к тем или иным социальным и

личным проблемам. Самое пристальное внимание жители страны уделяют вопросам сохранения здоровья. Но «счастливые» в первую очередь обеспокоены здоровьем своих родных (57 процентов), тогда как «несчастливые» — своим собственным (56,4).

— Между ощущением счастья и здоровьем существует тесная связь. Больному человеку сложно быть счастливым, — сообщает ученый. — Поэтому очевидно, что среди «счастливых» больше тех, кто удовлетворен состоянием своего здоровья (65,4 процента). Но существует и обратная связь: удовлетворенность жизнью и положительный эмоциональный настрой способствуют благоприятным изменениям. Среди тех, кто ответил, что его состояние здоровья за последние три года улучшилось, 90,5 процента чувствуют себя счастливыми.

Если улыбнуться миру

Позитивное психологическое состояние также сказывается на общей оценке уровня социально-экономического развития населенного пункта, в котором проживают опрошенные. Счастливые, говорит Наталья Сосновская, гораздо чаще замечают позитивные процессы жизнедеятельности своего населенного пункта и отмечают его уровень развития как «высокий» и «выше среднего». Те, кто не чувствует себя счастливым, больше сосредоточены на недостатках и склонены давать негативные оценки.

— Самое существенное отличие между теми, кто считает себя счастливым и кто таковым себя не считает, состоит в наличии цели и смысла жизни, — акцентирует ученый. — Исследование показало, что среди счастливых больше половины однозначно ответили, что осознают смысл и цели своей жизни. При отсутствии ощущения счастья только около 9 процентов опрошенных осознают свои цели, но очень многие их не понимают и сталкиваются с затруднениями при ответе на вопрос.

По мнению Натальи Сосновской, результаты исследования убедительно свидетельствуют о том, что в Беларуси много счастливых людей:

— Само ощущение счастья складывается из большого числа составляющих. Это и личностные качества, и наличие близких социальных связей, удовлетворенность здоровьем, работой, материальным обеспечением. Но как интегральный показатель «линза счастья» обеспечивает более позитивное восприятие окружающей нас реальности, способствует росту удовлетворенности жизнью.

Что же, как наглядно свидетельствует исследование, счастье не только вокруг нас, но и внутри. Это как два сообщающихся сосуда. И если один из них полон, то и мир вокруг будет ярче, позитивнее и прекраснее.