

وبشكل عام فإنّ السعادة هي شعور نسبي يختلف باختلاف قدرات الفرد وإمكاناته ودوافعه؛ ومن الممكن تعريف وشرح مفهوم السعادة لغةً على أنّها بموقع الاسم الذي يُعبّر عن الفرح والابتهاج وكل ما يُدخل ويزرع الفرح والسرور على النفس البشرية، ومن هؤلاء الفلاسفة ما يلي: [٤] ينظر أفلاطون إلى السعادة على أنّها عبارة عن فضائل الأخلاق والنفس؛ وبين متطلبات الفرد ذاته وبين متطلبات المجتمع الذي يعيش به، [٤] تعريف علم النفس للسعادة حيث اهتم علم النفس بدراسة السعادة وأثرها على النفس البشرية من خلال فرع من فروعها، حيث يعمل هذا الفرع على رفع مستوى أداء الفرد الوظيفي النفسي بشكل أعمق وأبعد من معنى الصحة النفسية؛ وبشكل عام فقد عرّف علم النفس السعادة من الجانب الانفعالي على أنّها الإحساس باعتدال المزاج والحالة النفسية، تحلي الفرد بالأنماط السلوكية السوية والسليمة بشكل عام. ومن أبرز هذه العوامل ما يلي: الثقة بالنفس وتقدير الذات. الإحساس بإمكانية السيطرة والتحكم بحالة الحياة النفسية والذاتية للفرد.