

УДК 159.942.2
ББК Ю933.6-43

ГСНТИ 15.01.07

Код ВАК 19.00.00

Левит Леонид Зигфридович,

кандидат психологических наук, доцент, директор, Центр психологического здоровья и образования (Минск, Беларусь); научный корреспондент, Институт психологии им. Г. С. Костюка НАПН Украины (Киев); 220030, Беларусь, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 8, к. 114; e-mail: leolev44@tut.by

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СЧАСТЬЕ: ОПЫТ ТРЕХ ИССЛЕДОВАНИЙ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: счастье; вовлеченность; смысл; эгоизм; альтруизм; методы выборки переживаний; факторный анализ.

АННОТАЦИЯ. Приведены результаты трех новаторских исследований автора в области позитивной психологии, проведенных с помощью методов выборки переживаний (ESM). Изучались основные понятия, ассоциируемые со счастьем и субъективным благополучием в современных теориях эвдемонии, гедонизма, удовлетворенности жизнью и т. д. Проведенный факторный и корреляционный анализ позволили выявить три основных характеристики, в наибольшей степени соответствующие конструкции «счастье», а именно: «вовлеченность», «эгоизм» и «смысл». Полученные результаты позволяют существенно продвинуться в понимании представлений о счастливой жизни и ее достижении.

Levit Leonid Zigfridovich,

Candidate of Psychology, Associate Professor, Head of the Center of Psychological Health and Education, Minsk, Belarus; Scientific Correspondent, Kostukh Institute of Psychology, Kiev, Ukraine.

WHAT IS HAPPINESS: THE EXPERIENCE OF THREE INVESTIGATIONS

KEY WORDS: Happiness; engagement; meaning; egoism; altruism; experience sampling methods; factor analysis.

ABSTRACT. The article under consideration deals with the results of three pioneering investigations conducted by the author with the help of experience sampling methods (ESM). The main concepts associated with happiness and subjective well-being in the theories of modern positive psychology were studied. Correlation and factor analyses gave an opportunity to outline three main characteristics which mostly correspond to the “happiness” concept: “engagement” (“involvement”), “egoism” and “meaning”. The results obtained provide further progress in understanding of happy life and its achievement.

Тема счастья волновала человечество всегда. Данное понятие имеет множество определений и, соответственно, экспериментальных подходов в современной позитивной психологии [1; 2]. Не желая оставаться в стороне, мы также внесли свою лепту в данную тему, разработав в 2006-2012 гг. «Личностно-ориентированную концепцию счастья», позволившую в значительной степени обобщить накопленную теоретическую базу [4; 5; 6; 8; 20; 21].

Тем не менее, нас всегда интересовало, какая именно группа «позитивных» теорий и понятий из всего представленного их изобилия в наибольшей степени способна дать ответ на простой вопрос: что же такое счастье? В поисках ответа мы разработали соответствующие анкеты и провели три больших исследования с использованием методов выборки переживаний. Аналогов проведенным исследованиям, так же как и полученным в них результатам, нами обнаружено не было. Настоящая статья представляет собой обобщение и осмысление наиболее важных рубежей, достигнутых за прошедшие три года в нашей «погоне за счастьем».

Методы выборки переживаний (ESM – experience sampling methods) были введены

в психодиагностику в 70-х годах прошлого века и к настоящему времени завоевывают все большую популярность. Идиографический подход, лежащий в основе ESM (один человек, много ситуаций), противостоит традиционному номотетическому (одна, как правило, лабораторная ситуация, много человек).

Отметим, что еще Г. Олпорт в своей работе 30-х годов прошлого века призывал психологов к использованию новых и более «дерзких» (daring) методов, которые бы в большей степени отвечали богатой и сложной природе человеческой личности [13, p.20]. В частности, Г. Олпорт рекомендовал использовать процедуры ESM с целью познания сугубо индивидуальных способов думать, чувствовать и вести себя, а также выявления связанных с ними закономерностей. И действительно, как считают некоторые авторы, данные методики находятся «у самого сердца» психологии личности и прекрасно встраиваются в инструментарий по ее изучению [15, p. 2].

К методологическим достоинствам ESM относятся возможности выявления основного паттерна переживаний и поведения конкретного человека, а также проведение контекстуального анализа поведения

[14]. Испытуемые отмечают «моментальные», «сиюминутные» мысли, чувства и поведение в ситуациях повседневной жизни (многие из которых, тем не менее, *повторяются* день ото дня).

Использование ESM в условиях реального времени определяет большую экологичность методик в сравнении со стандартными лабораторными процедурами. Можно сказать, что методики ESM ближе к дневниковым записям. Данное направление фиксирует в большей степени изменчивость отдельного человека в противовес идее личностных черт, подчеркивающих идею постоянства индивида при одновременном отличии от других людей [15].

Также в рамках ESM возможен некий гибрид идиографического и номотетического подходов – идиотетический подход, при котором закономерности, свойственные конкретному индивиду, сравниваются с показателями *каждого* участника данного эксперимента, что в итоге позволяет обнаружить некие общие тенденции, свойственные всей группе испытуемых. С нашей точки зрения, подобный подход абсолютно логичен и неоднократно был использован – особенно в связи с тем, что в паттернах ESM всех или большинства испытуемых действительно обнаруживались сходные черты.

Феноменологический подход, лежащий в основе метода выборки переживаний, предполагает, что субъективный опыт человека представляет собой наиболее объективные данные, к которым исследователь имеет доступ [19, р. 10]. Если, например, испытуемый верит и утверждает, что он счастлив, значит, он счастлив.

В методах выборки переживаний не существует стабильной интерперсональной системы мер, позволяющей уверенно сравнивать количественные показатели состояний между людьми. Однако считается, что внутри личности имеются стабильные «метрики»: «Моя оценка 6 всегда больше моей оценки 5» [19, р. 11]. По этой же причине в ESM часто используются так называемые z-оценки, при которых среднему значению показателя присваивается ноль, а одно стандартное отклонение в ту или иную сторону оценивается как плюс один или минус один. Подобный прием позволяет узнать, в какой степени разные люди отклоняются от своих средних значений в разных ситуациях.

Методы ESM приносят интересный материал вдумчивому и трудолюбивому исследователю, о котором тот, по выражению Дж. Хектнера, может впоследствии писать годами. Однако сама по себе процедура регулярного заполнения участником бланков и их последующей обработки и осмысления

психологом весьма трудоемка. Основываясь на собственном опыте проведения трех исследований на протяжении двух лет, мы бы сравнили полученные результаты (заполненные анкеты) с новыми, на обработку которых предстоит затратить много труда.

Относительные недостатки, связанные с внутренней валидностью метода, могут быть компенсированы: а) отбором испытуемых – желательнее тех, кто имеет искренний, психологический, а не меркантильный интерес к исследованию; б) исследованием *характера* корреляций, полученных при количественной обработке данных; их обоснованность и внутренняя логичность служат дополнительным аргументом для исследователя в пользу серьезного отношения к полученным данным; в) проведением (как правило, неоднократно) интервью с каждым испытуемым по результатам закончившегося исследования – еще и потому, что подобные беседы удовлетворяют естественный интерес человека к эксперименту, в котором он участвовал. Тем самым укрепляется связь между обеими сторонами в интересах дальнейшего сотрудничества.

По мнению ESM-исследователей, моментальность ответа в сочетании с повторяемостью и экологичностью создают даже более высокую внутреннюю валидность, нежели в бумажных опросниках, при заполнении которых испытуемый, находясь в ситуации лабораторного стресса, всегда имеет возможность исказить результаты [19].

Типичный промежуток времени для заполнения бланков ESM составляет от 3 до 30 дней, при этом в день в среднем проводится от 1 до 10 измерений [15]. В наших исследованиях анкеты, содержащие от 5 до 12 показателей, ежедневно заполнялись испытуемыми каждые два часа (когда они не спали) в интервале от двух недель до двух с половиной месяцев. Цель исследования сообщалась испытуемым *после* его завершения в ходе полуструктурированных интервью.

Метод выборки переживаний имеет в своем активе достижения, которые вряд ли удалось бы выявить с помощью стандартных лабораторных подходов. Вкратце перечислим некоторые из них:

- 1) ненаправленный (бесцельно блуждающий) ум скатывается к хаосу, энтропии, при которой преобладают негативные мысли, тривиальные планы, грустные воспоминания, тревоги за будущее;

- 2) болезненные ощущения индивида усиливаются, когда он один, и уменьшаются, когда он общается с людьми; выявленная закономерность касается как физических заболеваний, так и психических расстройств;

3) так называемый «парадокс работы», связанный с ощущениями потока, и многое другое [19].

Исследование 1. Сразу отметим, что все испытуемые прошли предварительное собеседование, были психически здоровы, имели высшее образование либо находились в процессе его получения. В первом исследовании (ESM-1), проводившемся в период с 05.10.2011 по 20.12.2011 года на протяжении двух с половиной месяцев, добровольно приняли участие 5 человек, имевших суб-максимальные и максимальные показатели по шкале «Личностной уникальности» разработанного автором опросника «Здоровье, умеренность, личностная уникальность, разумный эгоизм» [3]. Все испытуемые были женского пола в возрасте от 19 до 32 лет. Трое из них являлись студентками факультета психологии Благовещенского педагогического университета, двое остальных – слушательницами проводимых автором курсов практической психологии.

Ежедневно, каждые два часа (за исключением сна) испытуемые в специальной анкете фиксировали вид активности, которой были заняты, а также степень выраженности в ней следующих компонентов: самореализация, самовыражение, саморазвитие, вовлеченность и удовольствие. Выбор шкал был определен необходимостью сопоставления эвдемонических (связанных с реализацией индивидуального потенциала субъекта) и гедонистических (связанных с получением удовольствия) компонентов в повседневной активности испытуемых, что представляет одну из актуальных проблем современной позитивной психологии.

Использовалась одиннадцатибальная система оценок (0-10). Перед началом исследования испытуемые прошли краткий инструктаж по процедуре заполнения и получили бланки анкет, а впоследствии посещали короткие еженедельные собрания, где сдавали заполненные бланки, получали необходимые разъяснения и укрепляли мотивацию с целью успешного завершения исследования. Одна из испытуемых впоследствии написала студенческую курсовую работу, основанную на своем участии в эксперименте.

Исследование 2. Для последующего изучения вклада других основных теорий современной позитивной психологии в понятие «счастье» мы разработали новый бланк ESM-2, состоящий из 11 пунктов, с инструкцией к нему. Теперь мы включили в анкету в виде отдельных шкал представления о счастье, характерные для большинства ведущих позитивных концепций, известных к настоящему времени. Не были использованы лишь «теории объективного

списка» (objective list theories), связывающие уровень счастья с различными формальными факторами – уровнем образования, дохода, религиозностью, местом проживания и т. д., а также концепции «эмоциональных состояний» – из-за потенциальной неисчерпаемости, как нам тогда казалось, разновидностей положительных эмоций, которые могут быть ассоциированы с достижением счастья [17].

Кратко объясним идеи и гипотезы, лежащие в каждой шкале анкеты.

Шкала «Уровень сложности» отражает положение М. Чиксентмихайи о том, что одним из главных условий ассоциирующихся со счастьем «поточковых состояний» является достаточно высокий уровень заданий – так же, как и умений индивида [11]. При этом сам «поток» представляет собой некую комбинацию сложности выполняемой деятельности и получаемого индивидом удовольствия.

Шкала «Самочувствие» отражает многочисленные факты и гипотезы о связи понятий «счастья» и «ощущения здоровья».

Шкалы «Самореализация», «Самовыражение» и «Саморазвитие» представляют эвдемоническую группу теорий.

Шкала «Вовлеченность» отражает степень включенности, интереса испытуемого к совершаемой им активности.

Шкала «Удовольствие» отражает как гедонистические представления о природе счастья, так и одну из сопутствующих «поточковых» характеристик.

Шкала «Свой выбор» показывает наше желание выявить роль смысловых компонентов активности индивида, а также его внутреннюю мотивацию (intrinsic motivation) [22; 23].

Шкала «Польза для себя» включена в анкету с целью проверки гипотезы о связи концептов «счастье» и «эгоизм», в то время как шкала «Польза для других» позволяет изучить соотношение двух вышеупомянутых конструктов с понятием «альтруизм», нередко признаваемым в качестве альтернативы эгоизму.

Наконец, шкала «Хорошая жизнь» представляет теории, связывающие счастье индивида с уровнем *удовлетворенности* жизнью, ее целостной позитивной оценкой [16].

Исследование проводилось в мае – июне 2012 года и длилось две недели. Каждый испытуемый перед началом эксперимента получил письменную и краткую устную инструкции, а также 14 бланков анкеты для ежедневного использования. Один из испытуемых предпочел упрощенный вариант анкеты из 6 пунктов (все пункты исследования ESM-1 плюс шкала «Уровень сложно-

сти») и заполнял его на протяжении четырех недель, что в итоге привело к схожим результатам по имеющимся шкалам. За сутки каждый испытуемый делал в среднем 90-100 измерений.

В эксперименте приняли участие три женщины в возрасте от 30 до 52 лет и один мужчина в возрасте 25 лет. Все имели высшее образование и интересовались практической психологией.

Вечером последнего дня, после сдачи последних заполненных анкет, с каждым из испытуемых проводилось дополнительное индивидуальное интервьюирование. В любом случае обилие фактического материала (от 1200 до 1500 измерений для каждого участника) нивелировало возможные случайные отклонения.

Исследование 3. Зимой 2012-2013 гг. мы провели третье исследование, в котором приняли участие четверо испытуемых (трое мужчин и одна женщина, возраст от 24 до 45 лет).

В анкете ESM-3 произошел ряд изменений по сравнению с ESM-2. Так, шкала «смысла» вместо названия «Свой выбор» (из-за не совсем верной ее трактовки некоторыми участниками предыдущего исследования) получила более точное наименование «Отвечает моим ценностям, имеет смысл для меня».

Шкала «Самовыражение» была опущена из-за очень высоких корреляционных взаимосвязей со шкалой «Самореализации» и вытекающей из этого малой информативностью. Шкала «Саморазвитие» была заменена шкалой «Самосовершенствование», более точно отражающей, на наш взгляд, эвдемоническую проблематику.

Была также добавлена шкала «Позитивные эмоции», обобщающая представления о счастье как позитивном эмоциональном состоянии (радость и т. д.). Также более точное название получили шкалы «эгоизм» и «альтруизм»: «Польза, выгода для меня» и соответственно «Польза, выгода для других». Отметим, что английское слово «benefit» подразумевает пользу и выгоду для субъекта, в то время как близкое ему «good» – пользу и добро. Очень интересно, что оба термина нередко используются в англоязычной научной литературе применительно к описанию не только эгоизма, но и счастья.

В специально отведенной колонке испытуемый должен был также указывать, о чем он думает – в том случае, если содержание мыслей существенно отличалось от внешней активности, в которой он принимал участие.

Как и предыдущее исследование, исследование 3 длилось на протяжении двух

недель. Бланк заполнялся каждые два часа, когда испытуемый бодрствовал.

Можно сделать вывод, что приведенные названия шкал достаточно полно и с разных сторон способны описывать счастье, не оставив без внимания ни одной важной характеристики (за исключением не поддающихся учету различных внешних факторов).

Настоящая статья посвящена выявлению основных показателей, ассоциирующихся именно со счастьем, поэтому мы вынуждены опустить многие интереснейшие результаты, попутно полученные в наших исследованиях и меняющие традиционно принятые взгляды на многие важные психологические проблемы. Частично они представлены в наших последних публикациях [1; 2; 7], а также в готовящейся к печати очередной монографии.

Основные результаты

Исследование 1. Количественные результаты исследования 1 и однофакторный дисперсионный анализ, проведенный для каждого человека в отдельности, показывают, что у всех пяти испытуемых показатели вовлеченности и удовольствия занимают первое и/или второе место по абсолютной величине. Остальные показатели значительно (статистически значимо) отстают, что позволяет предполагать преимущественно гедонистическую ориентацию в образе жизни испытуемых (по крайней мере, у четырех из пяти) несмотря на осознание ими собственного личностного потенциала.

Важно, что показатель вовлеченности положительно коррелирует со всеми остальными шкалами анкеты, что позволяет предполагать его существенную роль как в эвдемонической, так и гедонистической ориентации (образе жизни) человека. В этом случае главным становится ответ на вопрос: «Во что вовлечен индивид?», «На что направлено его внимание?». Или, если еще точнее, «что в этом человеке, какой его личностный конструкт вызывает сильную вовлеченность именно в данный вид активности?». Если у четырех испытуемых преобладают гедонистическая вовлеченность и «культура расслабления», то у пятой участницы имеет место «культура усилия» и нацеленности на самореализацию. В интервью после обследования пятая участница призналась, что не боится трудностей и любит их преодолевать.

Поскольку термин «вовлеченность» возник как перевод английского слова «engagement», часто употребляемого в позитивной психологии, мы считаем необходимым дать некоторые пояснения. Существительное «engagement» дословно означает «контракт», «обязательство», «зацепле-

ние». В то же время прилагательное «engaging» переводится и как «вовлеченный» [10]. С русского языка существительное «вовлеченность» переводится как «involvement» – термин, который реже встречается в англоязычной литературе по теме нашего исследования. Прямой и абсолютно точный перевод слова «engagement» найти затруднительно. Д. А. Леонтьев в подобной ситуации употребил термин «ангажированность» [9], что не вносит дополнительную ясность для русскоязычного исследователя.

Исследование 2. Практически у всех испытуемых в число шкал с наиболее высокими показателями снова попали «Удовольствие» и «Вовлеченность», а также «Свой выбор» (шкала смысла) и «Польза для себя» (шкала эгоизма), в то время как в число самых низких – традиционные «Самореализация», «Самовыражение» и «Саморазвитие». Также выяснилось, что в состояниях, отнесенных испытуемыми к «поточным», имеет место подъем практически всех показателей, отраженных в анкете.

Одна из испытуемых поставила максимальные оценки в 10 баллов практически во всех ситуациях по шкале «Свой выбор», объяснив это тем, что сама принимает решения относительно всех своих поступков. Нам стало ясно, что в следующем исследовании название шкалы смысла должно быть сформулировано точнее.

Исследование 3. Именно теперь ежедневная анкета приобрела наиболее логичный и заверченный вид, включив в себя точные формулировки основных понятий, ассоциирующихся с достижением счастья. Поэтому остановимся на полученных результатах более подробно.

1. В число шкал с наиболее высокими показателями у всех испытуемых входят следующие пять: «Вовлеченность», «Физическое самочувствие», «Отвечает моим ценностям, имеет смысл», «Польза, выгода для меня», «Удовлетворенность жизнью в целом». Самые низкие количественные показатели вновь имеют шкалы «Самореализация», «Самосовершенствование» и «Уровень сложности». Как и в предыдущих исследованиях, это может свидетельствовать о личностном потенциале, который ощущают в себе, но не могут в полной мере реализовать испытуемые.

2. У всех испытуемых имеются сильные либо умеренные положительные корреляции между шкалами «смысла» и «эгоизма». Это позволяет делать ряд далеко идущих выводов и предположений, в частности – о возможности альтернативного прочтения литературы по экзистенциальной психологии и психотерапии, а также иной трактовки экзистенциальных проблем.

3. Также у всех испытуемых имеются положительные (хотя и не всегда статистически значимые) корреляции между шкалами «эгоизма» и «альтруизма», причем обе шкалы, согласно результатам проведенного факторного анализа, принадлежат к одному фактору. Полученные результаты позволяют, в частности, начать избавляться от надуманного, морализаторского противопоставления данных понятий и тотально-негативных оценок, даваемых эгоизму.

4. У всех испытуемых также существуют положительные корреляции между шкалами «смысла» и «альтруизма» (хотя и не столь сильные, как между шкалами «смысла» и «эгоизма»), что косвенно подтверждает выводы, сделанные в пункте 3.

5. Два фактора, выделенные по результатам факторного анализа в исследовании 3 у каждого испытуемого, имеют преимущественно эвдемоническую и, соответственно, гедонистическую окраску, тем самым подтверждая правомерность разделения обеих ориентаций в позитивной психологии. Существуют шкалы, которые ассоциируются с эвдемонией (входят в соответствующий фактор у всех участников исследования): «Уровень сложности», «Самореализация», «Самосовершенствование». Мы дали выявленному фактору условное название «Трудное счастье».

Имеется ряд шкал, принадлежащих к другому, гедонистическому фактору также у всех испытуемых: «Удовольствие», «Позитивные эмоции», «Физическое самочувствие», «Удовлетворенность жизнью в целом». Мы дали этому фактору условное название «Легкое счастье».

Остальные шкалы («Вовлеченность», «Смысл», «Эгоизм», «Альтруизм») оказываются принадлежащими к разным факторам у разных испытуемых. Еще раз отметим, что в количественном отношении условный «гедонизм» снова превосходит своего «эвдемонического» оппонента. В то же время между обоими факторами нет и непроходимой пропасти, поскольку почти все шкалы положительно коррелируют между собой у всех участников исследования. То есть, как отмечалось и в исследованиях А. Уотермана с соавторами [23], эвдемонизм и гедонизм частично перекрываются, а счастье представляется достаточно целостным, хотя и комплексным конструктом.

Теперь нашей первоочередной задачей становится выявление переменных, которые вносят наибольший вклад в понятие «счастье», с разных сторон описываемое разными шкалами анкеты. В каждой из приводимых ниже таблиц у каждого испытуемого выделяются четыре максимальных показателя из одиннадцати.

Способ первый. Мы вычислили общий балл и его корреляции с каждой переменной (при этом переменная входила в общую сумму). Там, где коэффициент корреляции

оказался наибольшим, переменная в наибольшей степени согласуется со всеми остальными, а значит и со счастьем в целом.

Таблица 1.

Коэффициенты корреляции (Пирсона) каждой шкалы анкеты с общей суммой баллов по всем шкалам

Переменная	Испытуемая Е.	Испытуемый К.	Испытуемый Р.	Испытуемый М.
Уровень сложности	0,47	0,70	0,61	0,69
Самореализация	0,82	0,75	0,62	0,73
Удовольствие	0,87	0,65	0,49	0,49
Самосовершенствование	0,85	0,86	0,72	0,80
Позитивные эмоции	0,87	0,65	0,48	0,37
Вовлеченность	0,93	0,85	0,78	0,75
Физическое самочувствие	0,73	0,72	0,49	0,63
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,94	0,79	0,73	0,67
Польза, выгода для меня	0,93	0,76	0,73	0,77
Польза, выгода для других	0,88	0,70	0,53	0,58
Удовлетворенность жизнью в целом	0,82	0,61	0,50	0,53

Как видим, у всех четырех испытуемых показатели шкал «Вовлеченность» и «Польза, выгода для меня» (эгоизм) входят в число максимальных. Также у троих испытуемых из четырех (все мужчины) сюда попадают показатели шкал «Отвечает моим ценностям, имеет смысл» (смысл) и «Самосовершенствование», в то время как у единственной в данном исследовании женщины высокая корреляция имеет место у шкалы

«Польза, выгода для других» (альтруизм).

Способ второй. Мы снова вычислили общий балл и его корреляции с каждой переменной. Единственное отличие от первого способа заключается в том, что сама переменная исключается из общей суммы баллов. Там, где коэффициент корреляции наибольший, переменная в наибольшей степени согласуется со всеми остальными.

Таблица 2.

Корреляции каждой шкалы с суммой оставшихся переменных

Переменная	Испытуемая Е.	Испытуемый К.	Испытуемый Р.	Испытуемый М.
Уровень сложности	0,38	0,59	0,49	0,66
Самореализация	0,79	0,66	0,54	0,69
Удовольствие	0,84	0,57	0,33	0,38
Самосовершенствование	0,82	0,81	0,62	0,71
Позитивные эмоции	0,83	0,57	0,37	0,26
Вовлеченность	0,90	0,81	0,70	0,61
Физическое самочувствие	0,67	0,68	0,41	0,59
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,93	0,71	0,65	0,59
Польза, выгода для меня	0,91	0,70	0,62	0,50
Польза, выгода для других	0,85	0,63	0,42	0,56
Удовлетворенность жизнью в целом	0,78	0,58	0,42	0,48

Здесь видим доминирование показателей вовлеченности, смысла, эгоизма, а также самосовершенствования для мужчин и альтруизма для женщины. Показатель вовлеченности оказался и в данном случае существенным для всех испытуемых.

Способ третий. Для каждой переменной была вычислена общая сумма всех корреляций, после чего были выделены шкалы с наибольшей общей суммой.

Таблица 3.

Сумма корреляций каждой шкалы со всеми остальными шкалами

Переменная	Испытуемая Е.	Испытуемый К.	Испытуемый Р.	Испытуемый М.
Уровень сложности	3,28	3,90	2,86	3,86
Самореализация	6,52	4,43	3,33	3,94
Удовольствие	6,91	4,64	2,30	3,04
Самосовершенствование	6,78	5,79	3,68	4,19
Позитивные эмоции	6,88	4,72	2,50	2,46
Вовлеченность	7,39	5,87	4,21	4,31
Физическое самочувствие	5,67	5,31	2,82	3,72
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	7,55	5,55	3,52	4,31
Польза, выгода для меня	7,41	5,01	3,60	3,31
Польза, выгода для других	6,99	5,18	2,71	3,36
Удовлетворенность жизнью в целом	6,48	4,63	2,84	3,64

Здесь также показатели по шкалам вовлеченности и смысла вошли в число максимальных у всех испытуемых. Недалеко от них находятся показатели самосовершенствования и эгоизма.

Способ четвертый. Выше отмечалось, что шкалы нашей анкеты отражают все основные теории современной позитивной психологии, с разных сторон изучающие понятие «счастье» (исключая лишь разного рода внешние признаки вроде уровня дохода или места проживания). Также известно, что 99% всех корреляций между шкалами

анкеты у наших испытуемых положительны. Поэтому мы провели факторный анализ, в котором был принудительно выделен только один фактор («счастье») и проверили, какие переменные имеют максимальные корреляции с данным фактором, тем самым в наибольшей степени соответствуя «природе счастья», включающего в себя и все остальные шкалы. Попутно отметим, что, наряду с приводимым здесь центроидным методом, мы также использовали метод главных компонент, что привело к сходным результатам у всех испытуемых.

Таблица 4.

Матрица факторных нагрузок для факторного анализа (задан один фактор) – центроидный метод

Переменная	Испытуемая Е.	Испытуемый К.	Испытуемый Р.	Испытуемый М.
Уровень сложности	0,39	0,53	0,51	0,49
Самореализация	0,80	0,61	0,60	0,69
Удовольствие	0,86	0,64	0,40	0,60
Самосовершенствование	0,84	0,79	0,67	0,71
Позитивные эмоции	0,85	0,65	0,44	0,59
Вовлеченность	0,92	0,81	0,78	0,41
Физическое самочувствие	0,70	0,75	0,50	0,65
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,95	0,79	0,64	0,93
Польза, выгода для меня	0,92	0,68	0,65	0,95
Польза, выгода для других	0,87	0,70	0,48	0,34
Удовлетворенность жизнью в целом	0,80	0,65	0,50	0,41
<i>% объясненной дисперсии</i>	<i>0,68</i>	<i>0,48</i>	<i>0,33</i>	<i>0,41</i>

Как видим, и здесь на первом месте показатели по шкале смысла (для всех испытуемых), от которых немного отстают показатели шкалы вовлеченности, эгоизма и самосовершенствования.

Способ пятый. Поскольку мы исследу-

ем именно *счастье*, было решено провести аналогичный факторный анализ для *верхних* значений всех переменных, еще в большей степени ассоциирующихся с изучаемым понятием. Использование верхних квартилей всех шкал анкеты не позволило

выделить достаточное для статистического анализа количество ситуаций, поэтому мы решили взять «верхнюю половину» всех переменных. Коэффициенты корреляции верхней половины значений каждой шкалы

с «общим фактором счастья» приводятся в табл. 5. Также для каждого испытуемого указано количество ситуаций (N), по которым проводились вычисления.

Таблица 5.

Матрица факторных нагрузок для факторного анализа (верхняя половина значений каждой переменной; задан один фактор) – центроидный метод

Переменная	Испытуемая Е. (N=23)	Испытуемый К. (N=22)	Испытуемый Р. (N=16)	Испытуемый М. (N=21)
Уровень сложности	0,16	0,72	0,53	0,61
Самореализация	0,45	0,55	0,85	0,46
Удовольствие	0,61	0,73	0,16	0,60
Самосовершенствование	0,84	0,77	0,67	0,72
Позитивные эмоции	0,67	0,76	0,23	0,64
Вовлеченность	0,72	0,88	0,84	0,81
Физическое самочувствие	0,48	0,82	0,75	0,61
Отвечает моим ценностям, имеет смысл	0,97	0,82	0,88	0,85
Польза, выгода для меня	0,92	0,81	0,50	0,85
Польза, выгода для других	0,53	0,40	0,43	-0,54
Удовлетворенность жизнью в целом	0,33	0,55	0,59	0,37
% объясненной дисперсии	0,43	0,51	0,40	0,43

Как видим, и в «более счастливых» ситуациях корреляции шкал вовлеченности и смысла с фактором счастья достигают высоких значений и входят в число максимальных для всех испытуемых, а корреляции шкалы эгоизма – у трех из четырех. Также хорошо заметно уменьшение корреляций фактора счастья со шкалой альтруизма («Польза, выгода для других») в связи с ростом первого у всех испытуемых (сравните показатели по данной шкале в табл. 5 с табл. 4).

Итак, **результаты** проведенных исследований (особенно последнего) ясно показывают, что наибольший вклад в ощущение счастья вносят понятия вовлеченности, эгоизма, смысла. Они не только зачастую имеют максимальные количественные показатели у испытуемых, но и в наибольшей степени соответствуют тому конструкту, который все шкалы анкеты (с разных сторон каждая) определяют как счастье, причем по самым различным использованным критериям. Из вышеприведенных таблиц видно, что в целом по выборке третьего исследования «смысл» и «вовлеченность» совсем ненамного опережают «эгоизм». Разумеется, для более обоснованных выводов нам потребуется большее количество испытуемых в будущем.

Мы в полной мере осознаем неоднородность трех выделенных понятий. Так, вовлеченность (самозабвение, интерес) можно трактовать как *состояние* (подобно,

кстати, и самому счастью). В то же время «эгоизм» и «смысл» представляют собой гораздо более абстрактные и достаточно размытые термины. Не исключено, что состояние вовлеченности индивида в ту или иную деятельность является отражением соответствия данной деятельности глубинным структурам личности, к которым относятся эгоизм и смысл.

Шкала вовлеченности продемонстрировала свою значимость во всех трех исследованиях ESM. Приведем краткий перечень ситуаций, ассоциирующихся с *максимальными* показателями этой шкалы у разных испытуемых: выполнение парных упражнений на курсах психологии, прием гостей, написание научной статьи по теме исследования, хоровое пение в колонии перед заключенными (третья песня из пяти), игра в волейбол с приятелями обоего пола, включая иностранных граждан, встреча и общение с друзьями по учебе, тренировка на скалодроме, завершение (выигрываемого) судебного процесса. Как видим, ситуации не отражают рутинную повседневную работу, но и никак не могут быть отнесены к чисто гедонистическому отдыху. В большинстве случаев заметно некое сочетание интересного труда с интересным времяпрепровождением. Что ощущается наверняка в ситуациях максимальной вовлеченности – так это *наполненность* жизни, которую мы изначально включали в наше определение

счастья при конструировании теоретической модели.

Как отмечал И. Ялом в книге «Экзистенциальная психотерапия», смысл представляет собой побочный продукт вовлеченности [12]. Мы бы добавили, что верно и обратное: вовлеченность вполне может расцениваться как одно из следствий осмысленной жизни. Мы определяем вовлеченность как состояние глубокого погружения индивида в определенную активность, в идеале соответствующую его личностной уникальности в нашей модели личностно-ориентированной концепции счастья. Аналогично можно говорить о связи понятий «вовлеченность» и «эгоизм». Просим учесть, что в своей теоретической концепции мы рассматриваем зрелый *индивидуализм* как высшую форму развития эгоизма, что в немалой степени способствует обретению субъектом личностной идентичности и смысла жизни. Корреляции между шкалами смысла, вовлеченности и эгоизма оказались значимыми и положительными у всех участников двух последних исследований.

В то же время и остальные теории позитивной психологии, представленные другими шкалами, сохраняют свое значение (хотя, как видно из таблиц, и меньшее в целом в сравнении с вовлеченностью, смыслом и эгоизмом) для достижения счастливой жизни. Вероятнее всего, они способны появляться как следствие успешной реализации «большой тройки», так и сами по себе. Также отметим, что шкала «Удовлетворенность жизнью в целом» ни разу не подтвердила свои претензии на роль интегрального показателя счастья, ранее приписываемые ей некоторыми теориями позитивной психологии. Счастье по-прежнему остается комплексным конструктом, хотя теперь нам известны факторы, в наибольшей степени ассоциирующиеся с его природой.

Интересно, что все три главные шкалы не принадлежат в полной мере ни к гедонистическому, легкому счастью, ни к противостоящей ему «трудной», эвдемонической разновидности.

Отныне существующее в психологии представление о том, что человек для счастья обязан прожить *собственную*, а не чужую жизнь, является для нас не просто красивым лозунгом. Благодаря проведенным исследованиям оно получило абсолютно конкретное наполнение, ассоциируемое с

реализуемыми индивидом ценностями, получаемой от этого пользой и интересной жизнью в целом. И наоборот, скучная жизнь, в которой нет смысла и от которой нет пользы, может в полной мере расцениваться как *несчастливая*.

Отметим, что современное общество потребления идет неправильным путем: оно ассоциирует счастье с погоней за легкодоступными *удовольствиями* (в итоге ведущей к пресыщению и скуке), упуская при этом индивидуально-смысловое измерение.

Нам также теперь понятно, почему потоковые состояния ведут к подъему практически всех показателей счастья, исследованных в анкете ESM-2. Ведь поток характеризуется и вовлеченностью, и осмысленностью деятельности, и (эгоистическим) ощущением пользы от нее в результате самосовершенствования. Вслед за основными критериями, в наибольшей степени соответствующими, как мы теперь понимаем, природе счастья, подтягиваются и остальные характеристики данного состояния, представленные другими теориями в позитивной психологии.

Также очевидно, что все три основных показателя связаны с определенной *активностью*, повседневной деятельностью человека, поэтому популярные рассуждения и мечты о неземном счастье, которое вдруг посещает человека (подобно сказочному выигрышу в миллион долларов), остаются беспочвенными фантазиями. Соответственно, нельзя говорить и о заметной роли показателей, ассоциирующих природу счастья просто с позитивным *состоянием* (радостью, удовольствием, удовлетворением), как это традиционно считается.

Таким образом, отныне любой заинтересованный читатель, стремящийся сделать свою жизнь более счастливой, может для начала обратиться к поиску занятий, создающих максимальную вовлеченность (включенность, интерес, самозабвение) при их выполнении. Следующим шагом должен явиться поиск ответов на вопросы о своих сильных сторонах, внутренних ценностях, реализации которых способна принести пользу, выгоду, смысл. Подъем трех основных показателей (вовлеченности, смысла, эгоизма) явится «локомотивом» для всех остальных показателей. И тогда счастье, дверь к которому всегда открывается внутрь, будет улыбаться вам гораздо чаще.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Левит Л. З. Исследование компонентов «эвдемонии», «потока», «счастья» и «не-счастья» методом выборки переживаний (ESM). // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012 в. Вып. 4 (6). С. 22-50.
2. Левит Л. З. Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM). // Современная зарубежная психология. 2013. №3. С. 19-44.
3. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья и «опросник ЗУЛУРЭГ» // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Вып. 2 (4). С. 38-48.
4. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история // Психология и психотехника. 2012 б. №8. С. 78-86.
5. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма // Педагогическое образование в России. 2013. №1. С. 102-111.
6. Левит Л. З. Уникальный потенциал, самореализация, счастье. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2013 в.
7. Левит Л. З., Радчикова Н. П. Использование методов выборки переживаний (ESM) в исследовании эвдемониических и гедонистических компонентов субъективного благополучия // Экспериментальный метод в структуре психологического знания / отв. ред. В. А. Барабанщиков. – М. : Институт психологии РАН, 2012. С. 368-373.
8. Левит Л. З., Радчикова Н. П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика // Национальный Психологический Журнал. 2012. №2 (8). С. 81-90.
9. Леонтьев Д. А., Поддъяков А. Н. Публичные дебаты «Проблема зла и позитивная психология» на факультете психологии ВШЭ, г. Москва [Видеозапись]. URL: <http://psy.hse.ru/positive/news/53018440.html>
10. Мюллер В. К. Большой англо-русский и русско-английский словарь. М. : Дом славянской книги, 2010.
11. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М. : Альпина нон-фикшн, 2011.
12. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М. : Класс, 2004.
13. Allport G.W. Personality: A Psychological Interpretation. 1937. New York: Henry Holt.
14. Barrett L.F., Barrett D.J. An introduction to computerized experience sampling in psychology// Social Science Computer Review. Summer 2001, Vol. 19, № 2. Pp. 175-185.
15. Conner S.T., Tennen H., Fleeson W., Barrett L. F. Experience sampling methods: a modern idiographic approach to personality research// Soc. Personal Psychol. Compass. May 1, 2009. № 3. Pp. 292-313.
16. Diener E., Biswas-Diener R. Happiness. Blackwell Publishing, 2008.
17. Haybron D. M. Happiness, Well-Being, and the Good Life: A Primer (ch. 2) // D. M. Haybron. The Pursuit of Unhappiness. The Elusive Psychology of Well-Being. Oxford : Oxford University Press, 2008. Pp. 29-42.
18. Haybron D. M. Happiness. // Stanford Encyclopedia of Philosophy. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://plato.stanford.edu/>
19. Hektner J.M., Schmidt J.A., Csikszentmihalyi M. Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life. Sage Publications, 2007.
20. Levit L. Z. Happiness: Person-Oriented Conception // International Journal of Advances in Psychology. Vol. 1. Iss. 3. November, 2012. Pp. 46-57.
21. Levit L.Z. Person-Oriented Conception of Happiness and Some Personality Theories: Comparative Analysis. // SAGE Open. January – March, 2014. Published 10 January 2014. Pp. 1-7.
22. Ryan R. M., Huta V., Deci E. L. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia // Journal of Happiness Studies. V. 9, 2008. Pp. 139-170.
23. Waterman A. S., Schwartz S. J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation // Journal of Happiness Studies. 2008. V. 9. Pp. 41-79.

Статью рекомендует д-р пед. наук, проф. Е. А. Казаева.