

## ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЧАСТЬЕ У СТУДЕНТОВ

В. Г. Петров, К. В. Злыгостева

## STUDENTS' VISIONS OF HAPPINESS

V. G. Petrov, K. V. Zlygosteva

В статье рассматривается проблема представлений о счастье у современной молодежи. Авторами предложена концептуальная модель представлений о счастье. Согласно авторскому определению, представление о счастье – это сложная когнитивная конструкция, которая относится к категории имплицитных (внутренних) социальных (культурно-обусловленных) представлений, определяющих отношение человека к счастью, способность к его восприятию, осознанию и переживанию. В статье показано, что у студентов преобладает умеренный уровень счастья. Вместе с тем, по многим показателям имеются определенные проблемы: отдельные показатели жизнестойкости, компоненты иррациональных установок, показатели шкалы экзистенции имеют низкую степень выраженности. Корреляционный анализ показал, что субъективно воспринимаемое счастье взаимосвязано с высокой степенью жизненной удовлетворенности и субъективного благополучия; с жизнестойкостью, с отсутствием иррациональных установок, с высокими значениями по шкале экзистенции. Данная проблема продолжает разрабатываться с учетом различных факторов: возрастных, гендерных, культурных, этнических, социальных и т. д.

The paper deals with the problem of modern students' visions of happiness. The authors propose a conceptual model of visions of happiness. According to the authors, the vision of happiness is a complex cognitive structure, which belongs to the category of implicit (internal) and social (cultural and historical) representations, defining the person's attitude to happiness, the ability to perceive it, awareness and experience. The paper shows that the average level of happiness prevails among students. Problems were identified in the research for most indicators: some indicators of vitality, irrational attitudes, indicators of the scale of existence have a low degree of expression. Correlation analysis showed that the perceived happiness is interconnected with a high degree of life satisfaction and subjective well-being; with vitality, with the absence of irrational attitudes, with the absence of irrational settings, with high values on the scale of existence. This problem continues to be developed, taking into account a variety of factors: age, gender, cultural, ethnic, social, etc.

**Ключевые слова:** счастье, представления, психологические ресурсы, удовлетворенность, субъективное благополучие, жизнестойкость, иррациональные установки.

**Keywords:** happiness, representation, psychological resources, life satisfaction, subjective well-being, vitality, irrational attitudes.

Счастье – одна из вечных тем человеческих чаяний и изысканий, его трудно представить в качестве предмета строго научного и тем более экспериментального исследования, однако его феномен исследуется во многих науках, таких как социология, философия и психология [3].

Первые попытки осмыслить проблему счастья можно найти в самых ранних литературных памятниках древности: в Ведах и Упанишадах, «Песне арфиста», «Поучениях Птаххетена» и др., относящихся к III – II тысячелетиям до н. э. В основном, это своеобразные своды правил, выполнение которых могло бы, по мнению их авторов, предохранить человека от всевозможных ошибок, потерь и разочарований.

Что касается психологии, то проблема счастья и его компонентов привлекала внимание многих исследователей. Первые эмпирические исследования счастья приходится на 30-е годы XX в. Наиболее ранний анкетный опрос, посвященный выяснению источников счастья, был проведен в начале XX века американским психологом Дж. Б. Уотсоном. Позднее, в начале 40-х годов, Э. Л. Торндайк составил перечень факторов удовлетворенности жизнью, названный им «условиями хорошей жизни». Однако эти ранние работы были единичными и не опирались на широкую практику строгих социально-психологических исследований. Во второй половине XX в. появляются работы гуманистиче-

ски ориентированных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпорт, Э. Эриксон, К. Роджерс, В. Франкл и др.). В 1973 г. впервые в предметном указателе основных справочных изданий по психологическим публикациям появилась категория счастья, а в 1974 г. – категория субъективного благополучия. Траектория развития психологических подходов к счастью сходна с траекторией развития философских воззрений на счастье в предыдущие тысячелетия. В них также можно выделить объективистские подходы в терминах личностных переменных, отражающих уровень психологического и социального благополучия, связывающие счастье со степенью реализации человеческого потенциала (К. Рифф, К. Кейес), субъективистские подходы, отождествляющие счастье с субъективным ощущением (Э. Динер, Д. Майерс, М. Селигман), а также немногочисленные работы, связывающие субъективное переживание счастья с его бытийно-смысловыми основаниями (Р. Эммонс, Л. Кинг) [5].

В конце 1990-х гг. по инициативе М. Селигмана и его коллег Дж. Вейланат, Э. Динера, М. Чиксент-михайи и др., возникла новая отрасль психологического знания – позитивная психология, в рамках которой категория счастья рассматривается как одно из приоритетных направлений исследований.

Отечественная психология рассматривает счастье как ценность и как аффективное состояние (И. А. Джи-

дарьян, А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Б. И. Додонов, Е. П. Ильин и др.). Но до сих пор нет единого, принятого всеми определения счастья. Также в полной мере не решена проблема объективации субъективного переживания счастья и представлений о нем; счастье как конкретно-психологический феномен практически не рассматривается, как правило, его исследуют с позиции объективного подхода.

В отечественной психологии ощущается явный недостаток эмпирических исследований феномена счастья, он нуждается в широком изучении. Недостаточно разработанными представляются и методы практической работы в этом направлении. И теоретикам, и практическим психологам важно разобраться в природе происхождения счастья, помочь найти полезные ориентиры, а также описание путей для его достижения.

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что актуальность данной темы состоит в том, что в научной литературе нет однозначного определения понятия «счастье», нет четкого понимания того, что представляет из себя счастье (какова его структура, детерминанты, антагонисты и т. д.).

Вопрос о психологических условиях и способах приобретения счастья также принадлежит к малоисследованным, хотя его важность не вызывает сомнений. Актуальность этой задачи отмечала Н. И. Рейнвальд, выделяя как единую основу для сопоставления актов деятельности и свойств личности «стремление человека к достижению максимальной полноты жизни» и подчеркивая, что «анализ путей достижения счастья можно и нужно использовать как средство раскрытия специфических для человека закономерностей самоутверждения» [4].

Другой важный аспект в рассмотрении проблемы счастья заключается в том, что восприятие счастья и отношение к нему носят не столько объективный, сколько субъективный характер и во многом определяются характером представлений о счастье. М. Чиксентмихайи отмечает, что «счастье – это вовсе не то, что с нами случается. Это не результат везения или счастливой случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно зависит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье – это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым» [6].

Также необходимо учитывать, что представления о счастье имеют культурно-историческую обусловленность. Как утверждает И. А. Джидарьян, «процесс поиска и обретения счастья является актуальным для каждого нового поколения, этноса, социальной среды и каждой личности. Каждое новое поколение людей заново ставит и решает для себя проблему счастья, соглашаясь или не соглашаясь и даже отвергая многое из того, что утверждали и говорили их предшественники [2]. В этой связи мы в своем исследовании решили исследовать молодежь как особую социальную группу, которая, с одной стороны, отражает актуальные представления, являющиеся продуктом воспитания, социализации, идентификации и т. д., а с другой – молодежь

даёт возможность увидеть те тенденции, в направлении которых возможны изменения представлений, т. е. даётся возможность увидеть «контуры» будущего. Как отмечает М. Аргайл, это объясняется эмоционально-психологической окрашенностью мировоззрения молодежи, её оптимизмом, направленностью в будущее [1].

Исходя из теоретического анализа отечественной и зарубежной литературы, мы выделили ряд теоретических моделей счастья.

1. Содержательная модель.
2. Структурно-динамическая модель.
3. Культурно-историческая модель.

На основе выделенных моделей мы составили собственную концептуальную (теоретическую) модель, в которой отразили структуру представлений о счастье (рис. 1).

Согласно нашей концептуальной модели, представление о счастье – это сложная когнитивная конструкция, которая относится к категории имплицитных (внутренних) и социальных (культурно-обусловленных) представлений, определяющих отношение человека к счастью, способность к его восприятию, осознанию и переживанию.

На основе теоретического анализа проблемы и опираясь на представленную концептуальную модель, мы провели эмпирическое исследование, направленное на изучение представлений о счастье и его компонентах у современной молодежи.

Исследование проводилось на базе Педагогического института Иркутского государственного университета, совокупную выборку составили 145 студентов первых курсов факультета прикладной психологии (50 человек) и гуманитарно-эстетического факультета (95 человек).

Для решения поставленных в исследовании задач нами был подобран комплекс психодиагностических методов: «Оксфордский опросник счастья»; эмоциональный тест Фордайса (субъективная оценка актуального уровня счастья); тест «Индекс жизненной удовлетворенности», адаптация Н. В. Паниной; тест жизнестойкости С. Маади, адаптация Д. А. Леонтьева; тест «Иррациональные установки» А. Эллиса; Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер; «Шкала субъективного благополучия» М. В. Соколова.



Рис. 2. Уровень субъективной оценки счастья (Оксфордский опросник счастья)

Представим основные результаты исследования. Как видно на рис. 2, по методике ОНП большинство респондентов (76 %) оценили свой уровень счастья как средний. При этом высокий уровень отметили у себя лишь 8 % опрошенных, а низкий – 17 %.

По тесту Фордайса были получены несколько более высокие результаты: среднее по группе составило 7,1 балла, что указывает на преобладание в ответах испытуемых результатов близких к высоким. При этом распределение показателей времени, в течение которо-

го испытуемые ощущают себя счастливыми составило в среднем 58 %, несчастливыми – 20 % и находятся в нейтральном состоянии – 22 %. Более высокий балл по данной методике может быть объяснен тем, что в нём предусмотрена только общая оценка уровня выраженности счастья, в то время как Оксфордский опросник позволяет оценить данный параметр более точно, позволяя в нем общая оценка конкретизируется через перечень вопросов, имеющих отношения к разным аспектам переживания счастья.

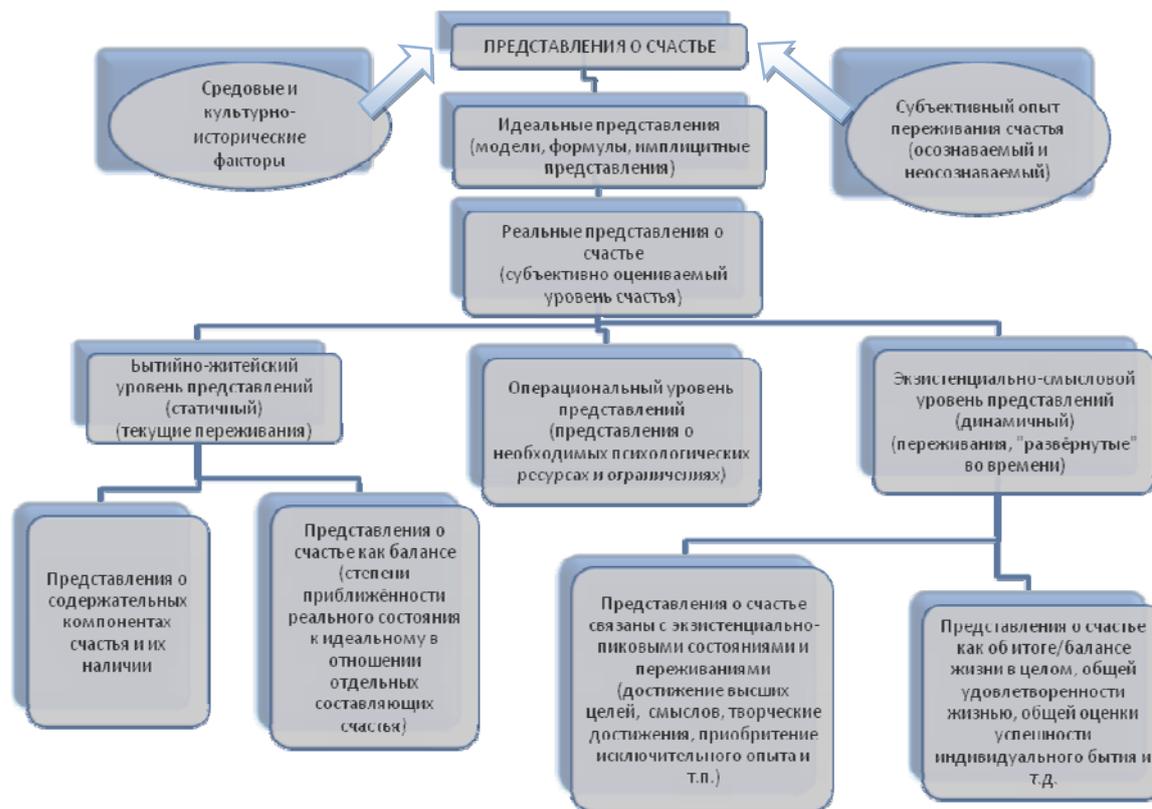


Рис. 1. Концептуальная модель представлений о счастье (сокращенный вариант)

В совокупности по двум методикам можно заключить, что подавляющее большинство молодых людей исследуемой выборки считают себя умеренно счастливыми, их субъективная оценка счастья хоть и варьируется в достаточно широком диапазоне, тем не менее, тяготеет к зоне средних, выше среднего и высоких значений, что, на наш взгляд, вполне логично и соответствует возрастным особенностям рассматриваемого контингента – это молодость, энергичность, открытость, потенциальное обилие перспектив, относительное благополучие существования, отсутствие опыта серьезных жизненных испытаний, возрастной оптимизм и т. д. Вместе с тем, определяется категория молодых людей с низкой субъективной оценкой собственной счастливости, что, несомненно, вызывает тревогу и требует самого серьезного внимания.

По методике ИЖУ (суммарный показатель) мы видим, что в ответах респондентов представлен достаточно широкий диапазон значений (минимальный зарегистрированный балл – 7, максимальный – 38), при преобладании средних значений ( $M = 25,3$ ). Если рассматривать жизненную удовлетворенность по сферам, то мы видим, что в несколько большей степени удовле-

творенность молодым людям приносят такие показатели, как согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями ( $M = 5,5$ ) и общий фон настроения ( $M = 5,4$ ), в несколько меньшей степени (средняя степень) удовлетворение приносят такие показатели, как интерес к жизни как противоположность апатии ( $M = 4,86$ ), решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей ( $M = 4,85$ ) и положительная оценка собственных качеств и поступков ( $M = 4,67$ ).

Аналогичные результаты получены по шкале субъективного благополучия ( $M = 5,18$ ), что соответствует умеренной выраженности данного показателя, т. е. серьезные проблемы у большинства респондентов отсутствуют, но о полном эмоциональном комфорте говорить не приходится.

Таким образом, мы видим, что полная удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие у респондентов явно не выражены, по всей видимости, есть ряд жизненных обстоятельств, объективно и субъективно переживаемых трудностей, которые негативно отражаются на состоянии респондентов и мешают им чувствовать себя более позитивно. Относительно вы-

сокие значения по показателям согласованности между поставленными и реально достигнутыми целями и общего фона настроения могут указывать на то, что респонденты не ставят перед собой сложных, труднодостижимых целей, а ограничиваются доступными и относительно легко достижимыми целями, поэтому и не испытывают дискомфорта, но в последующем, когда уровень оценки жизненных достижений перейдет на другой более высокий и требовательный уровень, этого может оказаться недостаточно, и есть вероятность, что данный показатель будет снижаться, а общая неудовлетворенность жизнью нарастать.

По тесту жизнестойкости общий балл по группе находится на границе средних и низких значений ( $M = 79,34$ ). Данный показатель представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром и включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Вовлеченность имеет в среднем по группе весьма низкие значения ( $M = 33,88$ ). Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Слабая выраженность данного компонента свидетельствует о том, что респонденты не получают удовольствия от собственной деятельности, у них присутствует чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. А это, на наш взгляд, прямой путь к развитию кризиса нереализованности.

Показатель контроля выражен на уровне ниже среднего ( $M = 28,74$ ), это указывает на то, что испытуемым присуще некоторое ощущение собственной беспомощности, несамостоятельности в выборе собственной деятельности и жизненного пути. Но в том случае речь может идти либо о снятии с себя ответственности за своё будущее, за свою судьбу, либо о нарастающей негатива и протеста в связи с трудностями в самостоятельном определении собственного пути.

По показателю «принятие риска» мы наблюдаем преобладание высоких значений ( $M = 17,03$ ), что может трактоваться как наличие убежденности в том, что все то, что случается с респондентами, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. В этом случае люди, рассматривающие жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать при отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

Таким образом, мы видим, что для рассматриваемой группы респондентов определяющим в структуре жизнестойкости является именно фактор принятия риска, а вовлеченность и контроль выражены в гораздо меньшей степени. Можно говорить о том, что молодые люди склонны испытывать себя и жизнь на прочность, готовы к новому, к испытаниям и открытиям, готовы «попробовать» многое, однако сама жизнь, необходимость проявлять собственную активность, ощущение собственной недостаточности, несамостоятельности, присутствие ощущения некоторой беспомощности делают молодых людей напряженными и уязвимыми, и при неблагоприятных обстоятельствах это может способствовать развитию негативных жизненных сценари-

ев, возникновению представлений о собственной несчастливости, неуспешности, нереализованности.

Анализ иррациональных установок по методике А. Эллиса показал, что по ряду показателей на уровне среднегрупповых значений выявляется явное наличие иррациональных установок – это шкалы «катастрофизации» ( $M = 26,96$ ) и «долженствования в отношении себя» ( $M = 25,57$ ). Шкала «катастрофизации» отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что испытуемым свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, что указывает на наличие выраженного эмоционального реагирования на происходящее. Низкие значения по шкале «долженствование в отношении себя» указывают на наличие чрезмерно высоких требований к себе, склонности к самообвинениям и, следовательно, указывают на наличие недовольства собой.

По другим шкалам данной методики показатели оказываются в зоне средних значений с тенденцией к низким. В эту зону попадают шкалы «долженствование в отношении других» ( $M = 31,23$ ), «оценочная установка» ( $M = 33,83$ ) и «оценка фрустрационной толерантности личности» ( $M = 31,63$ ). Данные результаты могут говорить о том, что в сложных жизненных ситуациях респонденты могут руководствоваться не только рациональными, но и иррациональными установками, предъявлять завышенные требования не только к себе, но и к окружающим, подходить к восприятию других и себя с оценочных позиций. Кроме того, можно отметить сниженный уровень стрессоустойчивости, что указывает на возможность возникновения психологических срывов в сложных, непредвиденных или напряженных ситуациях. Общая оценка степени рациональности мышления по данной методике в исследуемой выборке находится в зоне очень низких значений ( $M = 149,3$ ), что может рассматриваться как выраженный фактор риска и указывает на наличие психологической неподготовленности молодых людей к встрече с жизненными трудностями и проблемами, а также на неустойчивость психоэмоционального состояния респондентов, на их подверженность реагировать на происходящее не столько с позиций логики и анализа, сколько с позиций эмоций.

Шкала экзистенции измеряет экзистенциальную исполненность, как она субъективно ощущается тестируемым. Степень или уровень экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в жизни человека, как часто он живет с внутренним согласием, соответствуют ли его сущности его решения и поступки, может ли он вносить хорошее, как он его понимает, в жизнь. Тест отображает субъективную оценку человеком своей жизни. Интегральный показатель, как и все основные показатели по данной методике, в исследуемой выборке находится в зоне средних значений с тенденцией к низким ( $M = 183,08$ ), что указывает на наличие определенных проблем: молодые люди отмечают у себя наличие признаков закрытости (заикленность на себе и эмоциональная неспособность к диалогу), нерешительности и стесненности (отсутствие ответственной включенности в жизнь).

Анализ шкал данной методики позволил выделить ряд затруднений, с которыми сталкиваются молодые люди и которые, по всей видимости, препятствуют оп-

тимальному и в полной мере осмысленному существованию. Так, средние с тенденцией к низким значения по показателю «самодистанцирование» ( $M = 30,9$ ) говорят о том, что молодые люди далеко не всегда могут совладать со своими желаниями, чувствами и намерениями, не всегда могут трезво и осмысленно взглянуть на происходящее, дистанцироваться от существующих проблем и трудностей, они часто живут на «автомате», «плывут по течению». Аналогичным образом обстоит дело с показателем самотрансценденции ( $M = 62,63$ ), по которому также преобладают средние с тенденцией к низким значения. Это может указывать на наличие у респондентов проявлений эмоциональной уплощенности, однобокости, обедненности и недефинированности чувств, о недостаточном понимании и осознании ими того, что на самом деле нравится и чего они хотят, но главное, страдает чувство важности и ценности содержания переживания («что оно делает с человеком и что оно для него значит»), возникающие чувства ощущаются как мешающие.

По показателю свободы также преобладают средние с тенденцией к низким значения ( $M = 42,25$ ), что указывает на то, что респонденты испытывают опреде-

ленные трудности в принятии решений, нерешительность, неуверенность в собственных решениях, активные действия предпочитают замещать на пассивные, не исключено возникновение у них фаталистической жизненной установки и, как реакция на ограниченность свободы могут развиваться зависимые формы жизни.

Так же обстоит дело с показателем ответственности ( $M = 47,31$ ), т. е. преобладают средние с тенденцией к низким значения, что, в свою очередь, трактуется как недостаточная включенность в жизнь, слабость волевой регуляции, при решении собственных экзистенциальных проблем многие респонденты предпочитают занимать роль зрителя, склонны занимать выжидательную позицию, сдержанны и сторонятся излишней ответственности.

Для более глубокого анализа полученных данных и выявления созависимостей между показателями субъективного переживания счастья, с одной стороны, и остальными показателями, представленными в нашем исследовании, с другой, мы провели корреляционное исследование (по Спирмену), результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа (по Спирмену)

Показатели	Уровень счастья (ОНИ)	Уровень счастья (тест Фордайса)
Индекс жизненной удовлетворенности	0,665**	0,688**
Субъективное благополучие	-0,260**	-0,259**
Жизнестойкость	0,662**	0,609**
Самодистанцирование (Шкала экзистенции)	0,287**	0,250**
Самотрансценденция (Шкала экзистенции)	0,545**	0,481**
Свобода (Шкала экзистенции)	0,500**	0,329**
Ответственность (Шкала экзистенции)	0,175*	-
Катастрофизация (Эллис)	0,170*	0,186*
Должествование в отношении других (Эллис)	0,168*	-
Оценочность суждений (Эллис)	0,361**	0,455*
Иррациональные установки (Эллис)	0,254**	0,279**

Примечание: \*\* – корреляционные связи при  $p \leq 0,01$ , \* – корреляционные связи при  $p \leq 0,05$ .

Независимо от того, каким образом мы измеряли уровень субъективной оценки счастья, обнаруживаются значимые корреляционные связи практически со всеми рассмотренными показателями. Это достаточно убедительно демонстрирует и доказывает ряд важных моментов, объясняющих природу переживания счастья и возможные его детерминанты у современной молодежи. Так по таблице 1 видно, что переживание счастья тесным образом связано с такими параметрами, как высокий индекс жизненной удовлетворенности и выраженное субъективное благополучие (бытийный уровень представлений о счастье); другими важными параметрами являются жизнестойкость и отсутствие иррациональных установок (операциональный уровень представлений – констатация наличия и/или отсутствия необходимых ресурсов и ограничений); третий блок

взаимосвязей связан с наличием выраженных экзистенциально-смысловых ориентиров (экзистенциально-смысловой уровень представлений). Выявленные корреляционные связи подтверждают функциональную пригодность нашей концептуальной модели представлений о счастье, а также позволяют отметить пути и направления коррекционно-развивающей работы с молодыми людьми, направленной на улучшение их психологического состояния и оптимизацию их функциональных состояний и деятельности.

В заключение необходимо отметить, что в данной работе отражена только часть исследования, направленного на комплексное исследование представлений о счастье с учетом различных факторов: возрастных, гендерных, культурных, этнических, социальных и т. д.

### Литература

1. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. М.: Питер, 2003. – 207 с.
2. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2013. 268 с.
3. Джидарьян И. А. Представления о счастье в российском менталитете. СПб.: Летейя, 2001. 242 с.
4. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. 2-е изд., испр. и доп. М.: Смысл, 2008. 294 с.

5. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.

6. Чиксентмихайи Михай. Поток. Психология оптимального переживания [пер. с англ.]. М., 2011. 1122 с.

**Информация об авторах:**

**Петров Вячеслав Григорьевич** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психодиагностики и практической психологии ПИ Иркутского государственного университета, г. Иркутск, [vgpetrof@yandex.ru](mailto:vgpetrof@yandex.ru).

**Viacheslav G. Petrov** – Candidate of Psychology, Assistant Professor at the Department of Psychodiagnostics and Practical Psychology, Pedagogical Institute, Irkutsk State University.

**Ксения Владимировна Злыгостева** – магистрант факультета прикладной психологии ПИ Иркутского государственного университета (г. Иркутск), [home38\\_2@mail.ru](mailto:home38_2@mail.ru).

**Ksenia V. Zlygosteva** – Master's Degree student at the Faculty of Applied Psychology, Pedagogical Institute, Irkutsk State University.

(Научный руководитель – **В. Г. Петров**). (Academic advisor – **V. G. Petrov**).

*Статья поступила в редколлегию 26.05.2015 г.*