

УДК 159.96

Н.С. Ахтаева, Н.В. Поливянная
Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы
E-mail: satybaldu.Zhakupov@kaznu.kz

Формирование направлений в исследовании психологических компонентов счастья

Аннотация. Проблема счастья в последнее время находит все больше и больше системных форм ответа на то, что психологи должны полагать счастьем. На сегодняшний день ограничиваться описанием счастья лишь как психологического благополучия, или только радостного эмоционального состояния объективно видится недостаточным. В основном счастье изучается в рамках позитивной психологии – молодого направления, которое было провозглашено как академическое Мартином Селигманом. Однако существующие концепции описания счастья через различные психологические компоненты все еще находятся на пути становления, сравнений друг с другом и апробации. Так же мы подчеркиваем высокую актуальность проблемы счастья в психологии именно сейчас, в переломный момент, когда в рамках позитивной психологии формируется уже новое представление о счастье, срединное между психологическим благополучием и радостным эмоциональным состоянием, называемое «flourish» – процветание.

Ключевые слова: счастье, компоненты счастья, формула счастья, психологическое благополучие, субъективное благополучие, PERMA, М.Селигман, опросник К.Рифф, flourish, well-being, happiness.

Счастье как предмет изучения, является мультидисциплинарным, но именно в психологии обретает индивидуальный смысл и надежду на интегрированную психолого-семантическую определенность. Процесс определения и поиска счастья, его обретения является вечно новым и востребованным в каждом новом поколении, в каждом этносе, в каждой социальной страте, для каждой личности, независимо от ее происхождения и жизненных ориентиров [1, 2].

Вначале в философской этике, затем в психологии происходила эволюция семантической расшифровки понятия счастья. В психологической науке его долгое время связывали с уровнем субъективного психологического благополучия, но сейчас становится очевидным [3], что эта позиция далеко не венец эволюционного развития научного конструкта счастья.

В середине 90-х гг XX в. было продемонстрировано, что различные системы мозга отвечают за ощущение счастье и несчастья. Основываясь на этом, Мартин Селигман [4, 5], президент Американской психологической ассоциации, утвердил позитивную психологию как область академической науки. Это относительно молодое направление определяет счастье человека одним из важнейших предметов изучения.

Как писал Д. Галати: «Счастье – мера успешности в реализации индивидуального экзистенциального проекта. Это определение, с одной стороны, допускает количественную оценку, а с другой предполагает качественное многообразие» [6]. И здесь перед нами остро встает вопрос, а как измерять счастье? Как унифицировать это понятие для людей разных культур, социальных групп, возрастов, уровней притязаний? Возможно ли вообще

связывать свои экспериментальные исследования со счастьем и оставаться уверенным, что измеряем мы именно его?

В. Татаркевич в своей работе «О счастье и совершенстве человека» выделяет четыре формы существования счастья: счастье как обладание наивысшими благами; счастье как радость, позитивные переживания; счастье как удовлетворенность жизнью; счастье как счастливая судьба, удача [7]. Безусловно, интеграция психологического понятия счастья должна сочетать в себе совокупность всех четырех изложенных форм. Гедонистический, аффективный, когнитивный и эвдемонический аспект.

Как пишет Аргайл: «Обычно мы хотим знать нечто большее, чем настроение человека в данный момент, — мы хотим знать его обычное настроение, то, как он «себя чувствует последние несколько недель», а не «сейчас» [8]. Феномен счастья много шире, чем единичные переживания конкретного человека в отдельно взятый период времени, которые он способен осознавать. Мы не можем останавливаться только на эмоциональных переживаниях, если хотим приблизиться к истинному пониманию категории счастья и его прикладного значения для личности. Поэтому мы и заводим разговор о компонентах счастья. То, что в рамках экспериментальной психологии счастье — это величина собирательная продемонстрировали уже многие известные психологи. Исследования, связанные с различными составляющими психологического благополучия личности проводили М. Аргайл, Н. Брэдбурн, Э. Динер, К. Рифф, М. Селигман, Р. Эммонс, Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко и другие [8]. Их успехи в приближении к унифицированию понятия счастья путем создания (и адаптации) теорий и формул совокупных компонентов, шаг за шагом ведут нас к совершенствованию семантики счастья в психологическом контексте. Мы, несомненно, наблюдаем эволюцию представления счастья в психологии как многокомпонентной величины. Но, как бы, ни казались нам хороши и адекватны реальности полученные формулы — мы лишь в пути. И пока ни одну из существующих формул нельзя считать окончательно унифицированной, однако продолжать «алхимические» трансформации научной категории счастья необходимо. Нужен новый взгляд на явления и феномены в жизни человека, которые могут быть описаны как компоненты счастья. Мы понимаем, что для полноценного описания счастья как феномена мы должны учитывать и социальный, и культурно-исторический

и, физиологический аспекты. Однако для частного экспериментального психологического исследования мы, безусловно, должны отказаться от прямых попыток вместить невместимое — то, что относится к непсихологическим аспектам. Но когда же мы попытаемся косвенно свернуть и объединить некоторые непсихологические составляющие счастья в психологический контекст и добьемся в этом успеха — несомненно, произойдет и прорыв в понимании категории счастья.

Н. Брэдбурн создал модель структуры психологического благополучия, которая представляет собой баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта — позитивного и негативного. Также он вводит понятие «психологическое благополучие» и отождествляет его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Помимо этого Брэдбурн ссылается на аристотелевское описание понятия «эвдемония», как отражающее суть психологического благополучия. Н. Брэдбурн отмечает, что он не подразумевает под понятием психологическое благополучие ряд других широко используемых понятий, таких, как самоактуализация, самооценка, сила эго, автономия, но в то же время отмечает, что, возможно, эти понятия имеют области взаимного пересечения [9].

Шкала удовлетворенности жизнью Динера [10] показывает высоко значимые корреляции с критерием общего счастья. В отличие от шкал, которые измеряют главным образом эмоциональную составляющую, шкала удовлетворенности жизнью Динера позволяет оценить ровно тот аспект, который заявлен в ее названии [8]. Также Динером обнаружено, что различные критерии удовлетворенности жизнью формируют один четко выраженный фактор и тесно коррелируют друг с другом. В то же время эти показатели не связаны с критериями положительных и отрицательных эмоций, а также с показателями оптимизма и самооценки [10].

Эндрюс и Уайтни [8] предложили формулу, состоящую из удовлетворенности жизнью, положительными эмоциями и отрицательными эмоциями. Частота позитивных эмоций, редкость переживания негативных эмоций и общее чувство удовлетворенности жизнью составляют субъективное благополучие. Современные исследования показывают, что счастье и удовлетворенность жизнью одинаково доступны и проявляются у молодых и старых, мужчин и женщин, черных и белых, богатых и представителей рабочего класса. Наибольшую информацию о субъективном

благополучия дают знания о личностных особенностях, близких связях, опыте работы, культуре и религиозности [2].

Аргайл описал, что на ощущение счастья влияют самоуважение и самооценка, экстраверсия, осмысленность жизни. Кроме того, сюда опять же включены положительные эмоции: частота и интенсивность их переживания [8].

Мартин Селигман ввел свою «процентную» формулу: счастье = индивидуальный диапазон + внешние обстоятельства + волевой контроль. Индивидуальный диапазон – генетически предопределенный уровень счастья, который остается относительно стабильным на протяжении жизни и, к которому мы возвращаемся вскоре после большинства значительных событий в нашей жизни. Он определяет счастье приблизительно на 50%. Внешние жизненные обстоятельства – семья, дети, религия, повседневная деятельность, определяют счастье приблизительно на 10%. Под волевым контролем подразумеваются факторы, поддающиеся волевому контролю, т.е. сознательные, намеренные и требующие усилий действия, которые человек может выбрать для себя. Они, по мнению Доктора Селигмана, определяют счастье на 40% [4, 5].

Белорусский психолог Л. Левит утверждает, что формула заключена в следующем: здоровье + реализация личностной уникальности + круг значимых близких людей = счастье. Определение счастья по Левиту: «По сути, это синоним радости, ощущение довольства и благополучия с длительным преобладанием положительных эмоций» [11].

Р. Эммонс выявляет то, какие аспекты целей обеспечивают оптимальное психологическое благополучие и счастье человека. Основной акцент в его определении уровня благополучия сделан на согласованности личных стремлений, как условия благополучия и на проблеме конфликта между личными устремлениями [12].

Интерес для русскоязычных исследователей счастья и его компонентов также представляет семантическое значение слова «счастье» и то, как его можно переводить на английский язык – основной язык позитивной психологии. Известно, что в английском есть несколько близких понятий. Так, например, и англоязычные исследователи разводят значение счастья в различные смысловые термины «well-being» и «happiness», между которыми отмечают некоторое противостояние. Здесь первое – наиболее близко к «благополучию» в русском, а второе к «радости». То есть, исследуя «well-being», мы, по сути, ограничиваем свое исследование до уровня субъективного

благополучия, сворачивая объективную часть. В то время как, изучая только «happiness» – мы обращаемся лишь к эмоциональной, легко переменной стороне счастья, минуя когнитивные и более устойчивые, чем эмоциональные состояния аспекты. Понятие «wellness», так же доступное для перевода, как «счастье» в контексте «хорошее самочувствие» перешло за последнее десятилетие в активный словарь русского языка как самостоятельное заимствованное слово, которое чаще всего употребляется в связи с набирающими популярность веллнесс-центрами, а также производителями косметики. Веллнесс-центр расширенное название фитнес-центра, предполагающее не только занятия фитнесом, физическими упражнениями, но и корректирующими стиль жизни в пользу здорового образа жизни, здорового питания, позитивного отношения к жизни и устойчивого положительного самочувствия. Все описанное объединяется и успешно продается маркетологами как продукт «веллнесс». Веллнесс – счастье, которое можно купить.

Дилемму терминологии счастья в английском языке заметил и Мартин Селигман, отказавшись, наконец, описывать счастье только как благополучие – «well-being» [13]. Вместо этого, он пишет новую книгу под названием «Flourish», где термин «счастье» имеет коннотацию эвдемонии, но охватывает суть счастья в наиболее широком смысле, в той же степени, как и сам термин «счастье» в русском языке. Наиболее близкий перевод «flourish» – процветание, расцвет. Но сам Селигман пишет о том, что это понятие синтезирует и связывает различные между собой понятия «happiness» и «well-being» [13]. Это придает пониманию счастья и проблеме счастья новое, свежее прочтение в англоязычных публикациях. Русскоязычным исследователям повезло чуть больше, поскольку у нас изначально есть многогранный термин «счастье», который обобщает и благополучие, и радость, и хорошее самочувствие, и процветание, и многое другое, при этом, гибко и безболезненно используется в обыденной речи для замены отдельных составляющих. В публикациях научных исследований, переводимых с русского на английский, нам, во всяком случае, для нашего текущего исследования наиболее уместным видится перевод понятия «счастье» через «flourish», как наиболее близкого и в большей степени, чем остальные, соответствующего задаче полного семантического раскрытия термина. Также Доктор Селигман создал собственную аббревиатуру – PERMA. Под компонентами счастья в контексте PERMA он подразумевает позитивные эмоции, отношения, вовлеченность, осмысленность и до-

стижения [14]. Акроним возможно перевести на русский, как ПОВОД. Получается занятная игра слов – «ПОВОД для счастья».

Тем не менее Селигмана, пытающегося интегрировать два разнящихся понимания счастья встретили, в том числе и критикой, утверждая, что счастье как «процветание» привносит к семантическому пониманию излишне гедонистическую направленность [15].

Доктор Селигман всегда был и остается в авангарде изучения проблемы счастья в психологии, и мы убеждены, что в будущем появится большое количество работ, посвященное проблеме счастья в контексте «flourish» [16]. В данный момент мы наблюдаем исследование счастья строго через ограничивающие рамки благополучия «well-being» или исследование позитивных эмоциональных состояний через «happiness» и мы убеждены, что истинное, широкое и конечное понимание счастья еще не нашло своего места в контексте этих рамок. Тем не менее каждое новое исследование проблемы счастья, попытки описать счастье через различные компоненты приближают нас к этой цели.

Анализируя существующие формулы, мы выделяем 8 основных направлений в которых, по нашему мнению, должны выстраиваться компоненты счастья.

1. Самоотношение (или самооценка/самоуважение/самоуверенность).
2. Осмысленность жизни (осознанность, равновесие субъективной картины мира и окружающей действительности).
3. Позитивная ориентированность (положительный эмоциональный фон, жизнелюбие, оптимизм).
4. Внутренняя свобода (здесь же: открытость к новому опыту).
5. Уровень субъективного благополучия (когнитивный и эмоциональный аспекты).
6. Адаптивность в социуме (как умение налаживать позитивные связи).
7. Духовный и личностный рост.
8. Самоактуализация (уровень достижений, самореализация).

Методики для соответствующего измерения компонентов, очевидно должны представлять собой идентичные по форме и шкалам опросники, которые на данный момент нуждаются в разработке.

Наиболее близкой к нашей совокупности компонентов методикой для измерения счастья является методика К. Рифф для измерения уровня индивидуального благополучия. Кэрл Рифф из

университета Висконсина описала концепцию счастья (как well-being) включающую 6 компонентов: автономия, гармония с окружающей средой, наличие личностного роста, наличие позитивных взаимоотношений с другими людьми, наличие цели в жизни и самопринятие [17]. Все вместе компоненты Рифф образуют один суперфактор – уровень индивидуального благополучия. Доктор Рифф использует в своих исследованиях собственную методику 6-ти шкал, по 14 вопросов в каждом опроснике. Методика прошла стандартные психометрические процедуры проверки надежности и валидности, кроме того, помимо процедуры ретестирования, была исследована внутренняя согласованность для каждой шкалы, при этом значения альфа-коэффициента колебалась от 0,83 до 0,91. Рифф считает, что психологическое благополучие можно описать через шесть представленных факторов, связывая эту дефиницию с проблемой позитивного функционирования личности, что позволило объединить сразу и степень такого функционирования (выраженность), и степень удовлетворенности собой и своей жизнью [18].

В 2005 году Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко публикуют переведенную адаптированную версию опросника К. Рифф под названием «Шкалы психологического благополучия». К 6 основным шкалам, описанными Доктором Рифф, они добавляют 4 новые шкалы, синтезированные из имеющихся в опроснике утверждений путем факторного анализа. Так Шевеленкова и Фесенко в своих «новых ключах» формируют шкалы: «баланс аффекта», «осмысленность жизни», «человек как открытая система» и перерабатывают по-своему шкалу «автономность» [18].

В заключении хочется процитировать высказывание французского лексикографа П. Бауста: «Многочисленные определения счастья лишь доказывают, что оно нам не знакомо». Этот афоризм актуален и для психологической науки на сегодняшний день, однако шаги по направлению к интеграции происходят буквально на наших глазах. Очевидно, что феномен счастья требует дальнейшего изучения в более широком контексте, чем просто благополучие или позитивные эмоции; компоненты счастья требуют отшлифовки и уточнений, а в связи с этим появляется нужда и в новых, усовершенствованных диагностических методиках. Необходимо продолжать работу в этом направлении не только в рамках зарубежной позитивной психологии, но и отечественным психологам.

Литература

- 1 Лапухина М.В. Счастье как доминанта российской ментальности // Аналитика культурологии. – 2010. – №1(16). Электронный ресурс: [http://www.analiculturolog.ru/archive/item/262-article_23.html]
- 2 Myers David G., Diener E. Who is happy? // Psychological Science. – 1995. – №1. – P.10-17.
- 3 Myers David G. The funds, friends, and faith of happy people // American Psychologist. – 2000. – №1. – P. 56-67.
- 4 Селигман Мартин Э.П. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. – М.: – 2011. – 320 с.
- 5 Seligman Martin E.P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. – New York: Simon and Schuster, 2002. – 275 p.
- 6 Galati D., Sotgiu I. Happiness and Positive Emotions // Ricerche di Psicologia. – 2004. – №1. – P. 41-62.
- 7 Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. – М.: Прогресс, 1981. – 367 с.
- 8 Аргайл М. Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
- 9 Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
- 10 Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – P. 542-575.
- 11 Левит Л.З. Формула счастья: поиск, создание, применение. – Минск, 2011. – 76 с.
- 12 Эммонс Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности. – М.: Смысл, 2004. – 416 с.
- 13 Seligman Martin E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York: Simon & Schuster, 2011. – 349 p.
- 14 Tierney J. A New Gauge to See What's Beyond Happiness // The New York Times. 2011, May 17. <http://www.nytimes.com/2011/05/17/science>
- 15 Van Nuys David. Goodbye Happiness, Hello Well-Being // The Happiness Dispatch. – 2011, June. 14 <http://www.psychologytoday.com/blog/the-happiness-dispatch/201106/goodbye-happiness-hello-well-being>
- 16 Keyes C., Haidt J. Flourishing. – Washington DC: American Psychological Association, 2003. – 355 p.
- 17 Ryff C., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 69. – P. 719-727.
- 18 Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.

Н.С. Ахтаева, Н.В. Польшанная

Бақыттың психологиялық компоненттерін зерттеу бағыттарының қалыптасуы.

Бұл мақалада автор заманауи таңдағы бақыт түсінігі мен ерекшелігіне назар аударады. Сонымен қатар автор тарапынан қазіргі таңдағы бақытты психологиялық тұрғыдан қарастырудың қаншалықты маңызды екендігін атап көрсетеді. Қазіргі таңда бақытты сипаттау үшін көптеген түсініктемелер қолданылады. Қазіргі таңда бақытты тек қуанышпен немесе қуанышты көңіл-күймен сипаттау жеткіліксіз сияқты. Негізінен, бақыт позитивті психология тұрғысынан зерттелінеді. Дегенмен қазіргі таңдағы бақытты әртүрлі психологиялық компоненттермен сипаттау даму үстінде тұр. Сонымен қатар психологиядағы бақыттың актуалдылығы жайлы көп айтылады, әсіресе қазір бақыт психологиялық қанағаттану мен қуанышты көңіл-күй арасында жатқан секілді, яғни «flourish» гүлдену деңгейі деген мағынаны береді.

Түйін сөздер: бақыт, бақыт компоненттері, бақыт формуласы, психологиялық аман-саулық, субъективті аман-саулығы.

N.S. Ahtaeva, N.V. Polyvyannaya

Development the direction of the research of psychological components of happiness

Recently the problem of eudemonia finds more systematic forms of response to the question of what must psychologists believe about happiness and well-being. Today being limited in a description of eudemonia only as a psychological well-being or just a happy emotional state is objectively seen insufficient. In general eudemonia is studied within the framework of positive psychology - a young course, which was proclaimed as an academic trend by Seligman Martin E. P. However, the existing eudemonic concepts, decrypted through the variety of psychological components, are still on the way of becoming, comparisons with each other, and approval. We also emphasize the high importance of the problem of eudemonia in psychology right now, at a turning point, when positive psychology has formed a new idea of eudemonia definition – the median between the psychological well-being and the emotional state of happiness, which is called «flourish».

Keywords: happiness, the components of happiness, happiness formula, psychological well-being, subjective well-being, PERMA, M.Seligman, questionnaire K.Riff.