

**Представления о счастливой и осмысленной жизни:  
связаны ли они с психологическим благополучием?<sup>1</sup>**

Позитивная психология, в фокусе внимания которой находятся человеческий потенциал и процветание человека, возникла совсем недавно и активно развивается. Один из основателей этого направления – Мартин Селигман – определяет позитивную психологию как «научное исследование оптимального функционирования человека, нацеленное на выявление и усиление тех факторов, которые позволяют отдельным людям и сообществам благоденствовать».<sup>2</sup> Ключевым для позитивных психологов является давний вопрос философов о том, что необходимо человеку, чтобы быть счастливым, чтобы качественно изменить свою жизнь. Поиски ответа на этот вопрос подразумевают сложность самого понятия счастья, представления о котором в рамках позитивной психологии непрерывно развиваются.

Наиболее распространенный подход к пониманию счастья – «субъективистский», суть которого состоит в том, что оценить счастье человека можно, лишь спросив его об этом. В рамках этого подхода счастье изучается как субъективное благополучие, к основным индикаторам которого в настоящее время обычно относят собственно субъективное переживание счастья, субъективную удовлетворенность жизнью и аффективный баланс или соотношение позитивных и негативных эмоций.<sup>3</sup>

С середины 1960-х годов в психологии накоплен большой объем данных о значении различных факторов в переживании субъективного благополучия.<sup>4</sup> Показано, что его уровень в значительной мере задан генетически, а также в большой мере зависит от особенностей жизненного стиля самого человека и в некоторой степени от социальных условий.<sup>3</sup> Тем не менее исследователи столкнулись с рядом проблем, которые потребовали выхода за пределы этого подхода. Ключевая сложность состоит в том, что позитивные эмоции, измеряемые современными опросниками, неспецифичны: за одинаковыми феноменологически переживаниями удовлетворенности жизнью у разных людей могут стоять содержа-

тельно различные психологические процессы. Изучая влияние тех или иных факторов на субъективное благополучие без учета этих индивидуальных различий, психологи получают некие усредненные закономерности. Причем ценность выявленных «механизмов» для понимания и прогнозирования того, как то или иное событие повлияет на счастье конкретного человека, крайне низка.

Одним из первых это противоречие зафиксировал Мартин Селигман, предложивший различать три качественно отличных вида, или уровня, счастливой жизни. Первый уровень – это *приятная жизнь*, в ходе которой человек испытывает приятные чувства, связанные с прошлым (как, например, удовлетворенность), настоящим (удовольствие или духовное удовлетворение, возникающее благодаря самоотдаче) и будущим (надежда, оптимизм). Однако сама по себе приятная жизнь, по его мнению, не обязательно становится счастливой. На втором уровне – *достойная*, или *хорошая жизнь*, в основе которой лежит деятельная реализация человеком своих индивидуальных достоинств (добродетелей), ведущая к духовному удовлетворению, которое распространяется на все сферы жизни. И, наконец, третьим уровнем счастья, по Селигману, будет *осмысленная жизнь*, когда человек использует свои добродетели во имя служения некоторой высшей цели, которая и придает его жизни смысл.<sup>5</sup>

Необходимость выхода за пределы конкретных индикаторов субъективного благополучия к контексту стоящих за ними психологических процессов привела к появлению более широкого понятия психологического благополучия, которое подразумевает определенный способ жизни, процесс, одним из результатов которого становится переживание счастья.<sup>6</sup> В силу ряда причин как содержательных (потребность в философском контексте), так и исторических (термин «психологическое благополучие» закрепился за первой использовавшей его теорией К. Рифф) подобные теории объединены общим названием *эвдемонического* подхода к благополучию.<sup>3</sup> Этот подход нередко противопоставляется *гедонистическому*, в котором счастье сводится к индикаторам субъективного благополучия, таким как удовлетворенность жизнью и позитивная эмоциональность.

Корни гедонистического подхода уходят в философию киренаика Аристиппа, который считал удовольствие единственным благом вне зависимости от того, какой оно вызвано причиной. Понятие эвдемонии восходит к Аристотелю («Никомахова этика»), где *daimon* в переводе с греческого означает «истинный дух». Согласно Аристотелю, у каждого человека есть демон как высшая идея о нем самом, и тогда цель жизни - не следование желаниям, а реализация потенциала человека, воплощение высшей идеи. Основная идея эвдемонии здесь - идея о развитии человека, его приближении к некоторому многомерному высшему образу, созданному им самим с опорой на другие источники и представления. Тогда цель жизни состоит в том, чтобы держаться истины своего даймона, обнаруживать и реализовывать собственные добродетели согласно своему предназначению.

По мнению И. Бонивелл,<sup>3</sup> эвдемоническими по своей сути являются ранние теории гуманистических психологов, таких как А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт. К эвдемоническим теориям благополучия можно отнести, в частности, теорию потока М. Чиксентмихая, рассматривающего благополучие как результат вовлеченности в диалог с миром в ходе потоковой деятельности; теорию самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, представляющих благополучие как результат самодетерминированной деятельности, в ходе которой человек удовлетворяет базовые потребности в автономии, компетентности и позитивных взаимоотношениях; теорию личности В. Франкла, где счастье – побочный продукт обнаружения и осуществления человеком уникального смысла собственной жизни.

Некоторые авторы стремятся выделить специфические субъективные переживания, связанные именно с эвдемоническим благополучием. Так А. Уотермэн, опираясь на работы современных философов-эвдемонистов,<sup>7</sup> описывает переживание самовыражения, которое состоит в субъективном ощущении, что человек делает именно то, чего хочет, и вкладывает себя в эту деятельность; Уотермэн и коллеги показали, что эти переживания возникают в ситуациях, когда человек развивает свои лучшие способности и использует их в направлении осуществления цели или смысла собственной жизни. Их эмпирическая концепция эвдемонии включает в

себя как субъективные, так и объективные компоненты: знание своих особенностей, развитие собственного потенциала, ощущение наличия цели или смысла в жизни, попытки достижения значимых целей, интенсивная включенность в деятельность, а также ощущение наслаждения деятельностью, в которой человек реализует себя.

В зависимости от контекста гедония и эвдемония могут рассматриваться как разные уровни теоретического осмысления проблемы счастья (уровень индикаторов или уровень описания стоящих за ними процессов) или как принципиально различные процессы, ведущие к счастью. Так, К. Петерсон, М. Селигман и Н. Парк выделяют три способа достижения счастья – получение удовольствия, вовлеченность в деятельность и стремление к смыслу, и показывают, что наибольшая удовлетворенность жизнью достигается в случае соединения всех трех компонентов, однако вовлеченность и смысла вносят в нее больший вклад, чем стремление к удовольствиям.<sup>8</sup>

Обобщая существующую традицию изучения эвдемонии, можно заметить, что в большинстве теорий именно наличие смысла или цели, предназначения человека рассматриваются как важнейший компонент или предиктор счастья, понимаемого как нечто большее, чем простое удовольствие. Логичный вопрос, вытекающий из такой постановки проблемы: всегда ли осмысленная жизнь является счастливой, и если нет, то при каком условии она такова? Как видно из краткого обзора, подобная постановка вопроса требует предварительного уточнения того, о каком именно понимании счастья идет речь, эвдемоническом или гедонистическом, и как оно операционализировано – прямо (через вопросы о том, насколько человек чувствует себя счастливым) или косвенно (через индикаторы гедонистического или эвдемонического благополучия).

Однако и смысл жизни представляет собой крайне сложный конструкт для исследований. В своих теориях смысла жизни<sup>9</sup> разные авторы подчеркивают различные его компоненты: эмоциональное переживание осмысленности собственной жизни, когнитивное представление о ее целях или общем направлении, вера в наличие высшей цели или собственного предназначения; на поведенческом уровне –

наличие деятельности по осуществлению смысла или цели собственной жизни, в структуре мотивации — наличие ведущего мотива. В силу сложности этого конструкта изучение его в психологии двояко: путем субъективной оценки индикаторов наличия смысла, список которых варьируется от теории к теории, или путем прямой оценки, когда респондентам задаются прямые вопросы о том, есть ли в их жизни смысл. В последнем случае исследователь неявным образом отталкивается от того, на какое именно житейское понимание (имплицитную концепцию) смысла жизни опирается респондент. Как показывают исследования имплицитных концепций осмысленной жизни, у разных людей это понимание неодинаково.

Таким образом, для решения проблемы о соотношении счастливой и осмысленной жизни на эмпирическом уровне важно прояснить соотношение имплицитных концепций счастливой и осмысленной жизни. В настоящем исследовании сделана попытка установить соотношение этих понятий в сознании респондентов, для чего сравнивалась психологическое содержание понятий «счастливая жизнь» и «осмысленная жизнь» и сопоставлялись содержания этих имплицитных концепций с показателями прямых методик, измеряющих счастье и осмысленность жизни.

*В исследовании* приняли участие студенты и преподаватели московских ВУЗов различных специальностей - всего 122 человека, в том числе 26 мужчин и 96 женщин в возрасте от 19 до 74 лет (средний возраст 25 лет). Участие в исследовании было добровольным и анонимным.

Для исследования была разработана анкета «Представления о счастливой и осмысленной жизни», в которой испытуемым предлагается оценить необходимость наличия тех или иных вещей в жизни человека для того, чтобы его жизнь была осмысленной (счастливой) по шкале от 1 («совершенно необязательно») до 5 («совершенно необходимо»). Список из 20 источников счастья и смысла был составлен на основе результатов ряда существующих исследований имплицитных концепций смысла жизни и счастья.

Также испытуемым предлагались три методики прямой оценки счастья и смысла жизни. 1. Шкала субъективного счастья С. Любомирски в переводе Д. А. Леонтьева и

Е. Н. Осина,<sup>10</sup> в которой испытуемым предлагалось дать прямую оценку собственному переживанию счастья (4 пункта по 7-бальной шкале). 2. Опросник «Meaning in Life Questionnaire» (MLQ) М. Стегера в переводе Е. Н. Осина, содержащий 10 пунктов, сгруппированных в 2 субшкалы: поиск смысла жизни и наличие смысла в жизни. 3. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева (1992).<sup>11</sup>

По мнению респондентов, наиболее важные составляющие осмысленной жизни – это личностный рост, гармония с самим собой, любовь, свобода, познание нового. Наиболее важными составляющими счастливой жизни, в свою очередь, являются любовь, гармония с самим собой, здоровье, дружба, наслаждение самим процессом жизни. Средние показатели важности каждого из мотивационных объектов представлены в таблице. Два средних ряда высоко коррелируют друг с другом ( $r=0,78$ ;  $p<0,001$ ), таким образом, имплицитные концепции счастливой и осмысленной жизни для большинства респондентов содержательно пересекаются.

Вместе с тем получен ряд значимых различий между оценками важности мотивационных объектов для счастливой и осмысленной жизни. Более важными для осмысленной жизни оказываются: помощь людям, личностный рост, вклад в мир и вера в смысл. Таким образом, житейские представления респондентов пересекаются с представлениями теоретиков эвдемонии. Более важными для счастливой жизни оказываются отношения, здоровье, общественное признание, удовольствия и гармония с самим собой.

Оценки необходимости мотивационных объектов для счастливой и осмысленной жизни.

	Необходимость для...		Значимость различий, t-крит.
	Осмысленной жизни	Счастливой жизни	
1. Дружба, хорошие отношения с людьми	4,04 (1,01)	<b>4,39 (0,85)</b>	$p<0,001$
2. Любовь, близость с любимым человеком	4,31 (0,99)	<b>4,61 (0,69)</b>	$p<0,001$
3. Дети, счастливая семейная жизнь	3,92 (1,22)	<b>4,32 (0,94)</b>	$p<0,001$
4. Интересная, увлекательная работа	4,06 (0,95)	<b>4,31 (0,83)</b>	$p<0,01$
5. Вера в Бога или в высшую силу, служение Богу	2,88 (1,25)	2,82 (1,28)	Не значимо
6. Помощь людям, служение человечеству	<b>3,51 (1,08)</b>	3,34 (1,15)	$p=0,06$

7. Свобода жить в соответствии со своими убеждениями	4,23 (0,93)	4,25 (0,85)	Не значимо
8. Материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений)	3,18 (1,17)	<b>3,83 (0,98)</b>	p<0,001
9. Познание нового, расширение кругозора, решение интересных задач	4,16 (0,95)	4,06 (0,95)	Не значимо
10. Личностный рост, саморазвитие, понимание себя	<b>4,41 (0,83)</b>	4,18 (1,00)	p<0,05
11. Творчество, самореализация в творческой деятельности	3,97 (1,04)	3,93 (1,00)	Не значимо
12. Здоровье физическое и психическое	3,99 (1,06)	<b>4,42 (0,78)</b>	p<0,001
13. Удовольствия, приятное времяпрепровождение, развлечения	3,21 (1,16)	<b>3,86 (1,04)</b>	p<0,001
14. Гармония с самим собой	4,32 (0,99)	<b>4,57 (0,74)</b>	p<0,01
15. Принятие жизни такой, какая она есть	3,41 (1,24)	<b>3,67 (1,16)</b>	p<0,05
16. Наслаждение самим процессом жизни	4,03 (1,14)	<b>4,33 (0,93)</b>	p<0,01
17. Общественное признание, уважение окружающих	3,06 (1,11)	<b>3,48 (1,01)</b>	p<0,001
18. Красота (переживание прекрасного в природе и искусстве)	3,70 (1,09)	<b>3,92 (0,95)</b>	p<0,05
19. Оставить что-то за собой, что-то изменить в мире к лучшему	<b>3,74 (1,14)</b>	3,47 (1,11)	p<0,05
20. Вера в то, что жизнь имеет смысл	<b>4,02 (1,24)</b>	3,54 (1,35)	p<0,001

Примечание. В ячейках указаны средние оценки, в скобках – стандартные отклонения

С помощью корреляционного анализа был получен ряд значимых ( $p<0,05$ ; далее указаны только коэффициенты корреляции Пирсона) связей ответов на вопросы анкеты с показателями психометрических методик.

Респонденты, более склонные сообщать о поиске смысла жизни, по данным опросника MLQ, более склонны считать необходимыми для осмысленной жизни такие ценности как интересная работа ( $r= 0,36$ ), дружба (0,35), вклад в мир (0,35), любовь (0,27), помощь людям (0,26), личностный рост (0,25), а также творчество (0,23), гармония с собой (0,21), на-

слаждение самим процессом жизни (0,21), красота (0,20), удовольствия (0,19), дети (0,18). Возможно, за поиском смысла жизни для этих респондентов стоит кризис самореализации, и осмысленная жизнь выступает для них своеобразным ценностным абсолютом. Счастливой жизни эти респонденты склонны приписывать содержательно сходный набор ценностей, однако связи оказываются более слабыми.

Респонденты, сообщающие о наличии смысла жизни, по данным опросника MLQ, приписывают осмысленной жизни веру в Бога (0,34), а также веру в смысл (0,23), материальную обеспеченность (0,20), личностный рост (0,18). Вероятно, за утвердительными ответами на прямой вопрос о смысле жизни для многих людей стоит религиозная вера. Счастливую жизнь они также связывают с верой в смысл (0,37), в Бога (0,31), помощью людям (0,30), общественным признанием (0,25), красотой (0,21) и личностным ростом (0,20).

Показатель счастья по шкале С. Любомирски обнаруживает слабые связи лишь с приписыванием общественного признания (0,20) и красоты (0,20) – осмысленной жизни и общественного признания – счастливой (0,21).

Общий показатель осмысленности жизни продемонстрировал лишь две связи с характеристиками осмысленной жизни (принятие жизни  $r = 0,19$  и вера в Бога 0,18) и ряд связей с характеристиками счастливой жизни: красота (0,26), вера в смысл (0,25), личностный рост (0,23), помощь людям (0,23), принятие жизни (0,20), общественное признание (0,19), вклад в мир (0,18). Вероятно, люди с высокими баллами по тесту СЖО, не являющемуся прямой методикой для измерения смысла жизни, могут вообще не задумываться об осмысленной жизни, но их имплицитная концепция счастья обнаруживает, скорее, черты эвдемонической концепции. Множественный регрессионный анализ показывает, что вклад показателей наличия смысла по MLQ и субъективного счастья по шкале Любомирски в общий балл по тесту СЖО оказывается практически одинаковым; таким образом, можно рассматривать тест СЖО как индикатор эвдемонического счастья.

В настоящей статье был проделан теоретический обзор концепций осмысленной и счастливой жизни и сделана попытка эмпирически изучить соотношение житейских пред-



ставлений об осмысленной и счастливой жизни. Показано, что они в значительной мере совпадают, хотя и обнаруживают некоторые содержательно предсказуемые различия. Прделанное исследование следует рассматривать, скорее, как пилотажное: необходимы данные на больших и репрезентативных выборках. Однако результаты свидетельствуют о необходимости разработки ясных с теоретической точки зрения психометрических средств для измерения гедонистического и эвдемонического счастья. Также полученные результаты дают основания предполагать, что имплицитные концепции счастья и смысла жизни могут выступать в качестве источников систематической ошибки в показателях методик, опирающихся на прямую оценку этих конструкторов.

---

<sup>1</sup> Исследование осуществлено в рамках программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ в 2011 г. (проект ТЗ 49.1 «Субъективное благополучие и качество жизни: подходы, критерии и индикаторы»).

<sup>2</sup> Селигман М. Новая позитивная психология. М., 2006.

<sup>3</sup> Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология? М., 2009.

<sup>4</sup> Леонтьев Д. А. Переживание счастья как зависимая переменная в психологических исследованиях // Психология психических состояний. Вып. 6. / под ред. А.О. Прохорова. Казань, 2006. С. 36–58.

<sup>5</sup> Селигман М. Новая позитивная психология. М., 2006.

<sup>6</sup> Wong P. T. Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life.

<sup>7</sup> The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboanga, R. D. Ravert, M. K. Williams, S. Y. Kim, M. B. Donnellan // The Journal of Positive Psychology, 2010, Vol. 5, № 1. P. 41–61.

<sup>8</sup> Peterson C., Park N., Seligman M. E. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life // Journal of Happiness Studies, 2005, Vol. 6, № 1. P. 25–41.

<sup>9</sup> Малютина А. М. Имплицитные концепции смысла жизни. Выпускная квалификационная работа (научный руководитель Е. Н. Осин). М., 2011.

<sup>10</sup> Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всерос. социол. конгресса. М., 2008.

<sup>11</sup> Осин Е. Н. Применение теста СЖО в онлайн-исследовании осмысленности жизни у представителей различных профессий // Материалы XIV симпозиума «Смысл жизни и акме». М., 2009.

ББК 71.0  
П18

**Главный редактор** *М. С. Уваров*

**Редакционная коллегия номера:** д-р филос. наук *Н. В. Голик*; канд. филос. наук *А. А. Кирзюк* (отв. секретарь); д-р филос. наук *Б. В. Марков*; д-р филос. наук *Н. Х. Орлова* (зам. гл. редактора); д-р филос. наук *Е. Г. Соколов*; д-р филос. наук *Ю. Н. Солонин*.

*Печатается по решению  
Ученого совета  
философского факультета  
Санкт-Петербургского государственного университета*

**Парадигма:** Философско-культурологический альманах.  
П18 Вып. 19 / Отв. ред. выпуска *Н.Х. Орлова*, СПб., 2012. 212 с.

ISSN 1818-734X

В очередном выпуске альманаха (вып. 18 вышел в 2011 г.) публикуются материалы по философии, истории и теории культуры. В основных разделах альманаха представлены статьи, связанные с культурологическими, философскими, психологическими аспектами смысла жизни, его обретения и утраты. Публикуются результаты изысканий как состоявшихся исследователей, так и статьи начинающих авторов.

Выпуск предназначен для работников высшей школы, аспирантов, студентов, всех, кто интересуется актуальными проблемами современной философии и культуры.

ББК 71.0

ISSN 1818-734X

© Авторский коллектив, 2012  
© Философский факультет, 2012