

УДК 159.9

СЧАСТЬЕ: НАУКА ПРОТИВ ПОЗИТИВНЫХ ИЛЛЮЗИЙ

Левит Леонид Зигфридович

канд. психол. наук

Центр психологического здоровья и образования, Минск (Беларусь)

author@apriori-journal.ru

Аннотация. Пожалуй, нигде человеческие иллюзии не являются столь сильными, как в трактовке счастья и связанных с ним понятий. Обсуждаемый термин определяет крайне желаемое для многих состояние, являясь в то же время высшей и конечной ценностью человеческого бытия.

Ключевые слова: счастье; ЛОКС; личность; самореализация.

HAPPINESS: SCIENCE AGAINST POSITIVE ILLUSIONS

Levit Leonid Zigfridovich

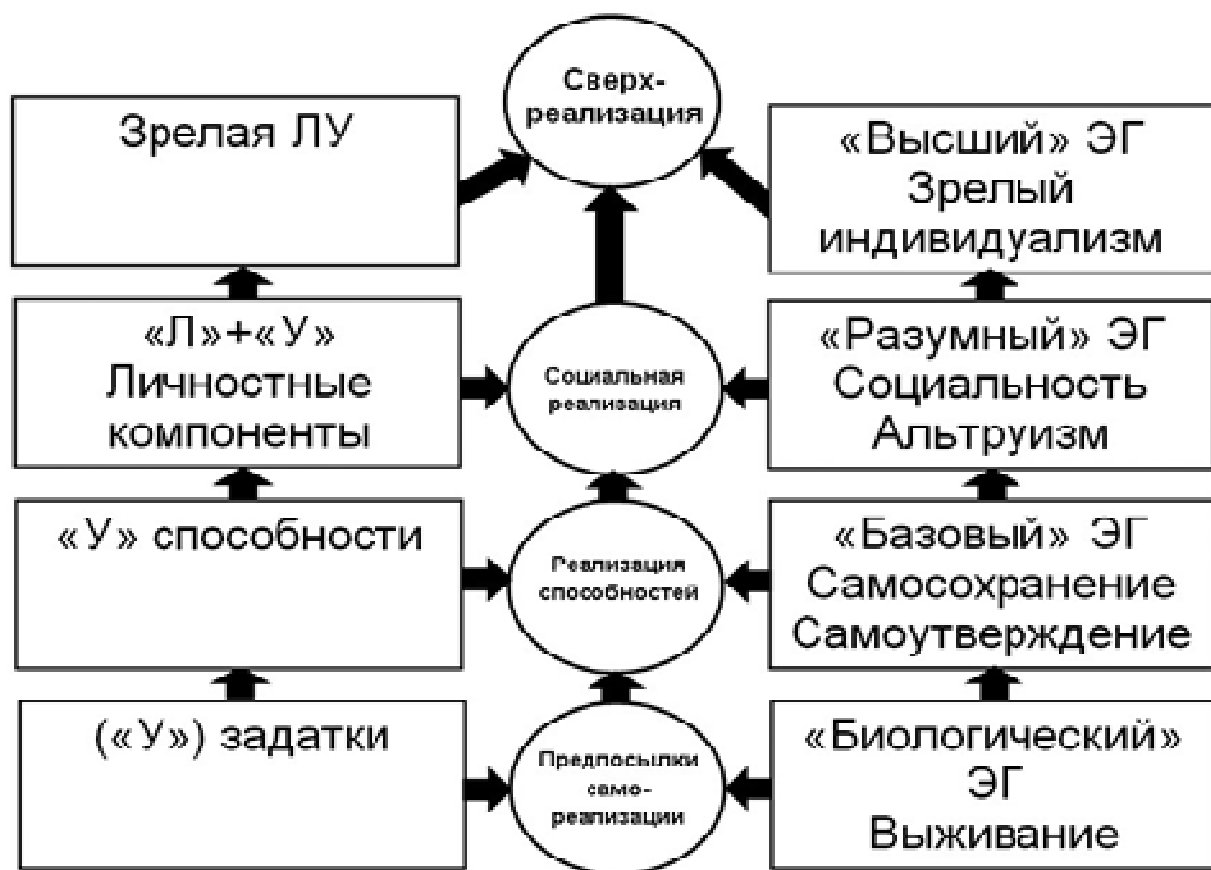
candidate of psychological sciences

Center of psychological health and education, Minsk (Belarus)

Abstract. Perhaps, anywhere human illusions are not so strong, as in treatment of happiness and the related concepts. The discussed term defines the desirablest for many a state, being at the same time the supreme and final value of human life.

Key words: happiness; LOKS; personality; self-realization.

Личностно-ориентированная концепция счастья: краткое описание. В 2006-2012 гг. нами была разработана «Личностно-ориентированная концепция счастья» (ЛОКС), в которой самореализация индивида, достижение им осмысленной, полноценной жизни описываются через взаимодействие двух систем – «Личностной Уникальности» (ЛУ) и «Эгоизма» (ЭГ). Каждая система состоит из 4-х уровней, соответствующих (снизу вверх) «организму», «индивиду», «личности» и «индивидуальности». Одновременно с этим, каждый уровень (начиная со второго) представляет собой определенный этап человеческого развития – от рождения до зрелой самореализации.



«Личностная Уникальность» (ЛУ)

«Эгоизм» (ЭГ)

Рис. 1. ЛОКС

Обе системы развиваются от уровня к уровню и, соответственно, меняется характер взаимодействия между соответствующими друг другу «по горизонтали» уровнями каждой из них, связанный с осуществлением тех или иных жизненных задач [2; 4; 7; 16; 19].

Наша теоретическая концепция может быть отнесена (полностью или большей частью) к эвдемонической группе теорий в современной позитивной психологии, изучающих индивидуальный потенциал и его реализацию [4]. В подобном подходе традиционно определяемое счастье (ассоциируемое с делящимися положительными переживаниями) представляет собой лишь один из сопутствующих (побочных) результатов осуществления индивидом своего жизненного предназначения.

Методики выборки переживаний. На основе теоретической модели мы разработали несколько групп экспериментальных методик, среди которых важное место занимают анкеты выборки переживаний (ESM). С их помощью мы на протяжении трех лет провели три больших исследования основных понятий, ассоциирующихся со счастьем и субъективным благополучием [2; 5; 7; 12]. В итоговую анкету были включены шкалы, представляющие основные внутренние состояния, ассоциируемые с понятием «счастье» в различных теориях современной позитивной психологии: «Уровень сложности»; «Самореализация»; «Удовольствие»; «Самосовершенствование»; «Позитивные эмоции»; «Вовлеченность»; «Физическое самочувствие»; «Отвечает моим ценностям, имеет смысл» (шкала смысла); «Польза, выгода для меня» (шкала эгоизма); «Польза, выгода для других» (шкала альтруизма); «Удовлетворенность жизнью в целом». В дальнейшем изложении названия шкал будут написаны, как правило, без кавычек и с прописной буквы.

Ежедневно с интервалом в 2 часа (за исключением сна) испытуемые фиксировали вид активности, которой были заняты, а также степень выраженности каждого из показателей. Использовалась одиннадцатибальная система оценок (0-10). Перед началом исследования испыту-

емые прошли краткий инструктаж по процедуре заполнения и получили бланки анкет, а впоследствии посещали короткие еженедельные собрания, где сдавали заполненные бланки, а также могли получить необходимые разъяснения и «укрепляли мотивацию» с целью успешного завершения исследований. Полученные результаты (около 1500 измерений для каждого испытуемого) были подвергнуты статистической обработке, факторному анализу и некоторым другим математическим процедурам. С каждым испытуемым автор также провел от 3 до 5 полуструктурированных интервью по окончании исследования.

В настоящей работе мы хотели бы познакомить читателя с теми экспериментальными результатами, которые в значительной степени ставят под сомнение, либо полностью опровергают обывательские представления о счастье и его «ингредиентах».

Основные результаты. Прежде всего, отметим, что единого понятия под названием «счастье» мы так и не обнаружили (с большой вероятностью теперь можно утверждать, что его и не существует). В то же время, нами обнаружены группы показателей, ассоциирующиеся с разными «видами» счастья. Факторный анализ, проведенный по результатам второго и третьего исследования, позволил выявить шкалы, которые у всех испытуемых попали в один фактор: уровень сложности, самореализация, самосовершенствование. Мы назвали данный фактор «Трудным счастьем» – сокращенно ТС.

Имеется ряд шкал, принадлежащих к другому фактору также у всех испытуемых: удовольствие, позитивные эмоции, физическое самочувствие, удовлетворенность жизнью в целом. Мы назвали данный фактор «Легким счастьем» – сокращенно ЛС. Остальные шкалы (вовлеченность, «смысл», «эгоизм», «альтруизм») в большей степени принадлежат к ЛС либо к ТС у разных испытуемых.

Принципиально новые результаты были также получены в изучении соотношения эгоистических («польза, выгода для себя») и альтруисти-

ческих («польза, выгода для других») компонентов в повседневной активности индивида. У всех испытуемых второго и третьего исследования имеются положительные корреляционные взаимосвязи между шкалами эгоизма и альтруизма, причем большинство корреляций имеют статистически значимый характер. Среди испытуемых не нашлось ни одного человека, кто, получая пользу для себя в той или иной активности, считал бы при этом, что приносит вред другим людям. И наоборот, активность на благо окружающих, так или иначе ассоциировалась субъектом с выгодой для самого себя.

По количественным значениям шкала «эгоизма» превосходит шкалу «альтруизма» почти во всех случаях. Полученный факт является дополнительным подтверждением идей о врожденной (эгоистической) предрасположенности индивида «в свою пользу» с целью увеличения шансов на выживание и, в конечном итоге, на достижение счастья. В состояниях, ассоциирующихся с высоким субъективным благополучием (счастьем), показатели эгоизма растут у всех испытуемых, в то время как показатели альтруизма – лишь у одной.

Таким образом, нами были получены экспериментальные результаты, кардинально меняющие традиционные представления об эгоизме и альтруизме, что наносит удар по лицемерной идеологии и разного рода коллективистским утопиям, предпочитающим рассматривать данные понятия в качестве противоположностей, имеющих при этом разные импликации и разную ценность с моральной точки зрения. Теперь мы можем утверждать, что эгоизм и альтруизм не только совместимы, но и практически неразрывны в большинстве ситуаций повседневной активности. Многие виды помогающего поведения, так или иначе, усиливают и самого актора, а не только тех, кому он оказывает помощь. И наоборот, действия человека по «усилению себя», особенно, если речь идет о продуктивной самореализации, обычно приносят пользу и другим людям (немедленно или в перспективе). Как теперь выясняется, *активный де-*

ятель в принципе приносит выгоду не только себе, но и другим (эгоизм *плюс* альтруизм равняется *суммарная польза*). И наоборот, ленивый человек не делает ни того, ни другого, зато любит клеймить «эгоистом» любого успешного труженика.

Положительные корреляции между эгоизмом и альтруизмом, так же как и количественное превосходство первого над вторым позволяют выдвинуть для описания их взаимодействия более адекватную метафору – двух «братьев», среди которых эгоизм признается старшим братом, в то время как альтруизм – младшим [8; 10; 13; 16].

Статистический анализ, проведенный по результатам исследования ESM-2, показал довольно высокие корреляции между шкалами «смысла» и «эгоизма» у всех испытуемых, причем данные взаимосвязи усиливались в ситуациях, которые испытуемые отнесли к «потокowym», достигая значений 0,81. В исследовании ESM-3 положительные корреляции между шкалами «смысла» и «эгоизма» выросли еще сильнее: они варьировались в пределах от 0.52 до 0.93 также у всех испытуемых. Соответствующие (также положительные) корреляции шкалы «альтруизма» со шкалой «смысла» были значительно слабее у всех испытуемых [6; 15].

Факторный анализ, проведенный по результатам исследований ESM-2 и ESM-3, также показал стопроцентную отнесенность шкал смысла и эгоизма к одному фактору – вне зависимости от того, выделялось нами два либо три фактора. При разбиении полученных показателей на три фактора шкала альтруизма всегда «покидала» фактор, в котором оставались смысл и эгоизм. В определенный момент мы даже в шутку подумали, что «смысловую» шкалу «Свой выбор» в исследовании ESM-2 можно было смело переименовать в «Свой *эгоистический* выбор».

Полученные данные едва ли возможно объяснить с помощью широко известных и, как теперь становится ясно, во многом декларативных подходов, бездоказательно ассоциирующих достижение смысла жизни исключительно с оказанием бескорыстной помощи другим людям. Также

отметим, что в состояниях потока, ассоциирующихся со счастливой жизнью, корреляционная и факторная «удаленность» смысла и эгоизма от альтруизма увеличивается, хотя связь по-прежнему остается положительной [5, гл. 15].

Мы также получили положительные и в большинстве своем значимые корреляционные взаимосвязи между шкалами смысла (опросник «Смыслжизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева) и шкалами, диагностирующими основные компоненты (эгоизм, личностную уникальность) нашей теоретической концепции (опросник «ЭЛУ Плюс»), что является подтверждением вышесказанному [5, гл. 15].

Основываясь на полученных результатах, мы теперь можем предложить клиенту научно обоснованные рекомендации по нахождению смысла во время типичных экзистенциальных кризисов, когда ему приходится терпеть тяжелые условия жизни и справляться с внутренними негативными состояниями, вызванными потерями или другими неприятными событиями. Наши ESM-исследования демонстрируют, что лучшим выбором для человека в подобных ситуациях будет участие в той или иной специфической активности, связанной с получением «пользы для себя», а также осознанием и реализацией своей Личностной Уникальности в самом широком понимании этого слова. «Союз» между смыслом и эгоизмом может принести необычные и интересные плоды в экзистенциальной философии, психологии и психотерапии, существенно изменить научный ландшафт в данной области знания и консультативной практики.

Используя разнообразные математические критерии, мы выявили три показателя, в наибольшей степени ассоциирующиеся с высоким субъективным благополучием у наших испытуемых: «вовлеченность», «эгоизм», «смысл» [9]. Они не только зачастую имеют довольно высокие количественные значения, но и в наибольшей степени соответствуют тому конструкту, который все шкалы анкеты (с разных сторон каждая)

определяют как «счастье». Заметно, что в целом по выборке «смысл» и «вовлеченность» совсем ненамного опережают «эгоизм». Однако, если рассматривать взаимодействие эгоизма и альтруизма как в основном синергическое (см. выше), то *суммарный* показатель эгоизма с альтруизмом (польза для себя *плюс* польза для других) далеко опережает и «смысл» и «вовлеченность». Разумеется, для уверенных выводов в будущем нам потребуется большее количество испытуемых.

В то же время и остальные теории позитивной психологии, представленные другими шкалами, сохраняют свое значение (хотя в целом и меньшее в сравнении с выделенным «трио») с точки зрения достижения счастливой жизни. Вероятнее всего, они способны появляться как следствие успешной реализации «большой тройки», так и сами по себе. Поэтому «счастье» подтвердило свою репутацию комплексного конструкта, хотя теперь нам известны факторы, в наибольшей степени ассоциирующиеся с его природой, его «ядром». Для достижения счастья, как выясняется, индивиду надо, в первую очередь, беспокоиться о «важном», а не о «приятном», поскольку при достижении «важного», «приятное» придет само собой как одно из следствий.

Соответственно, не существует некоего «тайного» и единого для всех «секрета счастья»: все одиннадцать шкал анкеты положительно коррелируют между собой у всех испытуемых, включая даже такой нетрадиционный для счастья показатель как «Уровень сложности». Поскольку все показатели анкеты, характеризующие счастье, имеют значение (хотя и разное, как мы убедились), следует оставить в стороне дилетантские фантазии о нахождении единого фактора, «волшебной пули», применение которой сразу сделает человека счастливым. В очередной раз подтвердилась истинно научная точка зрения, в основе которой лежит тяжелый труд исследователя: «все гораздо сложнее».

Мы предполагаем, что выделенная тройка показателей, управляя «Трудным» либо «Легким» счастьем (см. выше), способна делать соот-

ветствующий образ жизни основным (наиболее привлекательным) для индивида, поскольку вносит в него и другие состояния, ассоциирующиеся, как нам теперь известно, со счастливой жизнью в целом.

Выводы. Полученные нами результаты опровергают многие традиционно-житейские представления, связанные со счастьем и близкими ему понятиями. Проведенная работа является примером того, как отступают разного рода иллюзии и предубеждения под напором экспериментально обоснованных доказательств.

Список использованных источников

1. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья и «опросник ЗУЛУРЭГ» // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Вып. 2 (4). С. 38-48.
2. Левит Л.З. Исследование компонентов «эвдемонии», «потока», «счастья» и «не-счастья» методом выборки переживаний (ESM) // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Вып. 4 (6). С. 22-50.
3. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 102-111.
4. Левит Л.З. Эвдемония: жизнь для героя. // Современная зарубежная психология. 2013. № 1. С. 69-77.
5. Левит Л.З. Уникальный потенциал, самореализация, счастье. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2013. 482 с.
6. Левит Л.З. Смысл и эгоизм: совместимы ли понятия? // Пятая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии (Москва, 6-8 мая 2013 г.). Материалы сообщений. М., 2013. С. 90-93.

7. Левит Л.З. Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM). // Современная зарубежная психология. 2013. № 3. С. 19-44.
8. Левит Л.З. Соотношение эгоистических и альтруистических компонентов в повседневной активности человека // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2014. № 1. С. 60-67.
9. Левит Л.З. Что же такое счастье: опыт трех исследований. // Педагогическое образование в России. 2014. № 4. С. 139-148.
10. Левит Л.З. Альтруизм и эгоизм: «антагонисты» или «братья»? // Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 4. С. 46-55.
11. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика // Национальный Психологический Журнал. 2012. № 2 (8). С. 81-90.
12. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Использование методов выборки переживаний (ESM) в исследовании эвдемонических и гедонистических компонентов субъективного благополучия // Экспериментальный метод в структуре психологического знания / отв. ред. В.А. Барбанщиков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 368-373.
13. Левит Л.З., Шевалдышева Е.З. Эгоизм и альтруизм: «антагонисты» или «братья»? // Вестник Челябинского государственного университета. 2014. № 4. С. 62-78.
14. Levit L.Z. Happiness: Person-Oriented Conception // Int. J. of Advances in Psychology. V. 1. Iss. 3. November. 2012. P. 46-57.
15. Levit L.Z. Meaning and Egoism: Are the Notions Compatible? // Int. J. of Social Science Research. 2014. V. 2. № 1. P. 102-112.
16. Levit L.Z. Egoism and Altruism: the «Antagonists» or the «Brothers»? // J. of Studies in Social Sciences. 2014. V. 7. № 2. P. 164-188.