

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**имени М.В.Ломоносова**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Донская Оксана Александровна

**СПЕЦИФИКА СУБЪЕКТИВНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ  
И ПЕРЕЖИВАНИЯ СЧАСТЬЯ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО  
И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Специальность: 5.3.5. — Социальная психология, политическая и  
экономическая психология (психологические науки)

Научный руководитель:  
доктор психологических наук,  
профессор, академик РАО  
Цветкова Лариса Александровна

Москва – 2023

## Оглавление

Общая характеристика диссертационного исследования. ....	3
Глава 1. Психологические подходы к пониманию категорий «счастье», «субъективное и психологическое благополучие» и «удовлетворенность жизнью». ....	22
1.1 Проблема категории «счастья» в системе психологических подходов и концепций. ....	22
1.2 Взаимосвязь счастья, субъективного благополучия, психологического здоровья и удовлетворенности жизнью. ....	62
1.3 Временная перспектива как фактор переживания счастья. ....	97
Глава 2. Социальные и возрастные аспекты переживания счастья и представления о нем. ....	110
2.1 Социокультурные аспекты представлений о счастье и субъективном благополучии. ....	112
2.2. Психологические особенности пожилого возраста и их взаимосвязь с представлениями о счастье. ....	122
Выводы по первой и второй главам. ....	138
Глава 3. Исследование субъективных представлений и переживания счастья	145
3.1. Организация исследования. ....	145
3.1.1. Процедура исследования. ....	151
3.1.2. Задачи и гипотезы исследования. ....	165
3.2. Результаты и обсуждение данных эмпирического исследования. ....	168
3.2.1. Результаты и обсуждение описательной статистики по анкете и психодиагностическим опросникам, измеряющим различные показатели счастья и психологического благополучия. ....	168
3.2.2. Результаты и обсуждение сравнения экспериментальной и контрольной групп выборки. ....	195
3.2.3. Оценка взаимосвязей между шкалами психодиагностических методик и представлениями о счастливом человеке в разных возрастных группах. ....	228
3.3. Выводы по результатам эмпирического исследования. ....	256
Заключение. ....	265
Библиографический список использованной литературы	268
Приложение. ....	294
Приложение 1. Бланки опросников. ....	294

## **Общая характеристика диссертационного исследования.**

С конца двадцатого столетия в отечественной психологии отмечен всплеск интереса к исследованиям психологических аспектов счастья и благополучия. Этот интерес не ослабевает и по сегодняшний день, формируя новые цели и задачи в данном направлении. Исследованиями в этой области отмечены практически все существующие направления и современные психологические концепции (М. Аргайл; Д.А. Леонтьев; А. Маслоу; К. Роджерс; М. Селигман; Э. Фромм; В. Франкл; М. Чиксентмихай и др.). Прежде всего, интерес к «положительным» сторонам человеческого существования связан с тем, что в российском научном психологическом сообществе резко вырос интерес к такому направлению, как «позитивная психология». Помимо самого предмета изучения позитивной психологии - счастья, рост интереса, на наш взгляд был связан еще и с тем, что сама парадигма этого направления, ее связь с смысложизненными ориентациями, акцентом на гуманизм, с экзистенциальной психологией хорошо сочеталась с ключевыми методологическими и общепсихологическими принципами отечественной психологии. С другой стороны, наличие пробела, в отечественной науке, в научных и экспериментальных исследованиях счастья и благополучия – уже являлся существенным стимулом для развития указанного направления. Немаловажным фактором роста интереса являлся и сам социально-экономический период, который наблюдался на тот момент в России. Наличие кризисного, переломного состояния само по себе диктовало условия и формировало задачи для отечественной психологии, которая начала обращать свое внимание не только на негативные социально психологические явления, связанные с периодом трансформации страны, но и на такие важные составляющие человеческого бытия, как качество жизни, психологическое здоровье, субъективное благополучие и, наконец, счастье. Тем более, что в перечисленных категориях очевидно прослеживается междисциплинарный и разнонаправленный прикладной характер. Таким образом, их изучение, открывало новые грани и возможности для

исследования и в области клинической психологии, и в области социально-психологического направления, возрастного, клинического и иных отраслей современной психологии, в т.ч. и в геронтопсихологии, где изучение позитивных состояний, потенциала личности, ее смыслоориентированности – приобретает первостепенное значение. Особенно это актуально на фоне массива кросскультурных сравнительных исследований, которые отчетливо отражают весьма низкий уровень психологического и субъективного благополучия не только в России, но и на всем постсоветском пространстве, что, естественно, пагубно отражается на уровне психологического здоровья не только отдельных людей и социальных групп, но и нашего общества, в целом. Повторимся, что особенно актуальными эти показатели являются в связи с возрастными характеристиками, отражающими не только общее демографическое состояние, но и отдельные социальные и, главное, психологические особенности людей пожилого и старческого возраста в нашей стране (Донцов А.И., Перелыгина Е.Б., Зотова О.Ю., 2018; Лепихина Т.Л., Пепеляева А.В., 2014; Монусова Г.А., 2012; Смолева Е.О., Морев М.В., 2016)).

**Актуальность** настоящего исследования отражается в регулярных социологических опросах, которые фиксируют ситуацию, где, несмотря на очевидный рост бытового качества жизни, постоянное наращивание комплекса программ социальной поддержки и занятости, количество пожилых людей, отмечающих свою неудовлетворенность жизнью и психологическим состоянием если не растет, то и не уменьшается. Как показывают подобные исследования, значительное число россиян отмечает негативное психологическое и субъективное состояние, часто в совокупности с низким качеством жизни и материальным благополучием. В различных социологических и рейтинговых исследованиях, проведенных в первое десятилетие 21-го века, по совокупным показателям счастья россияне стабильно занимают позиции в конце таблиц и значений (Горелов Н.А., 2012; Черныш М.Ф., 2018). При кросс-культурных сравнениях, проводимых в

рамках этих исследований, российские респонденты намного чаще, чем жители иных развитых (и даже – развивающихся) стран определяют себя «несчастливыми». Естественно, что подобная картина и самопрезентация отражается и на ментальном здоровье. В этом отношении, россияне чаще других отмечают апатию, скуку или меланхолию как постоянно сопутствующие им состояния. В нашей стране эти показатели существенно выше, чем в других странах. И как мы уже отметили, речь не идет лишь о тех странах, в которых, объективно, материальный, экономический и социальный уровень жизни выше, чем в России. Указанные разночтения отмечаются и в выборках стран, которые по ряду экономических и социальных параметров равнозначны или даже уступают отечественному, что, тем не менее, не мешает респондентам демонстрировать более высокий уровень субъективного благополучия и счастья. Пока мы не будем касаться содержательного и сравнительного анализа этих ключевых смежных категорий: счастье, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью. И лишь отметим, что указанные разногласия очевидно свидетельствуют о том, что несмотря на бытовое отождествление этих категорий, они содержательно кардинально отличны, иначе не отличались, не демонстрировали бы описанную картину. В основе которой лежит несоответствие и отсутствие прямой зависимости между уровнем счастья, субъективного благополучия и уровнем жизни в стране респондента. Соответственно, учитывая, в целом равные социальные, микро-социальные, демографические и иные факторы, сложно сформулировать и выявить тот набор объективных факторов, которые бы непосредственно обуславливали уровень счастья. Те же социологические исследования часто демонстрируют картину, где наиболее счастливы выглядят респонденты из слабо развитых и откровенно неблагополучных стран, скажем, Африки или Южной Америки, в противовес менее счастливым жителям ряда устойчивых и сильных экономик Европы и Северной Америки. Таким образом, вывод о том, что социальные, экономические и иные объективные факторы не отражают

субъективной картины счастья – напрашивается сам собой. Более того, косвенным свидетельством того, что материальный достаток не является объективным показателем счастья может служить удручающая статистика самоубийств, где традиционно, на первых позициях именно страны с высоким социальным уровнем жизни, в т.ч. и Россия, где показатели самоубийств, к сожалению, находятся на стабильно высоком уровне (по данным мониторинговых исследований Росстата и ВОЗ) (Донская О.А., 2021; Любов Е.Б., Магурдумова Л.Г., Цупрун В.Е., 2017).

Как мы уже отметили, различные кросс-культурные психологические и социологические исследования отчетливо демонстрируют отсутствие прямой причинно-следственной связи между объективными показателями экономического уровня в стране и показателями счастья ее граждан. Следовательно, можно предположить, что существует иная группа факторов, которая не ограничивается экономической или социальной сферой, но, тем не менее, сильнее отражается на субъективном и психологическом благополучии людей, определяя ощущение и оценку уровня счастья. И эти факторы лежат больше в плоскости ментальности и культурно-ценностной относительности, а также мировоззренческой парадигмы, которая формируется у людей в процессе социализации в той или иной системе ценностных ориентаций. Другими словами, мы, вслед за рядом зарубежных и отечественных исследователей, в качестве базиса работы принимаем положения о том, что на удовлетворенность жизнью и на уровень счастья существенное влияние оказывают культура, традиции и общественные ценности, которые функционируют и присутствуют в той системе общественных отношений, в которой формируется личность. И, конечно же, российская и русская ментальность не являются в данном случае исключением. В нашей культуре существует собственное, аутентичное нашему общественному сознанию, отношение к любым сложным жизненным категориям, таким как любовь, дружба, счастье или несчастье. И те культурно-исторические основы, которые закладывались в эти категории

поколениями продолжают отражаться в восприятии, оценивании и содержании понятий у людей (Асмолов А.Г., 2007; Бердяев Н.А., 1994; Джидарьян И.А., 2000; Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006).

Культурно-историческая обусловленность категорий счастья и несчастья естественным образом отразилась на мировосприятии русского человека. Об этом упоминается не только в работах психологической направленности, но и в философских текстах Бердяева, Лотмана, Бахтина и др. Семантика категории «счастье» не просто своими корнями уходит в глубинные пласты культуры, но, помимо этого, влияет и на формирование психических структур личности, отражаясь на особенностях личности. В частности, совершенно традиционно воспринимается тезис о взаимосвязи состояния счастья с оптимизмом, а несчастья - с пессимизмом. Конечно, данных экспериментальных исследования недостаточно для принятия этого предположения как верного, однако в обыденном сознании подобная связь уже прочно заняла свое место (Джидарьян И.А., 2000; Лотман Ю.М., 2020; Петренко В.Ф., 2005; Туев В.А., Сулова А.А., 2019).

Необходимо отметить, что именно дефицит исследований в научной психологии несопоставим с длинной историей изучения феномена счастья. Исторически сложилось так, что счастье как предмет исследования появилась в поле научной психологии намного позже, чем в философии и даже социологии. Условно, можно обозначить переход указанной категории в область интересов психологии второй половиной XX века. Существенное влияние на это движение в сторону интересов и вопросов счастья оказало развитие гуманистической и экзистенциальной психологии, которые сместили акцент с однополюсного изучения лишь негативных аспектов жизни человека в сторону и позитивной стороны, очертив, тем самым, новый круг интересов. В научной психологии вообще сложно выделить школу или отдельное направление, которое не обращало бы внимания на проблематику счастья. Тем не менее, традиционно, сложилось так, что именно базовые теории экзистенциальной и гуманистической психологии служат

своеобразным теоретическим фундаментом в этом направлении. Исследования счастья связано с изучением экзистенциальной сферы, психологического благополучия и ценностей, с работами А. Маслоу, Э. Эриксона, Э. Фромма, Г. Олпорта, В. Франкла и др. (Маслоу А., 1999; Олпорт Г., 2002; Роджерс К., 1994; Франкл В., 1990; Фромм Э., 2019; Элкин Д., 1996 и др.). Именно поэтому, в данной работе несмотря на то, что объектом исследования является образ счастья и представления о нем в обыденном сознании, необходимо затронуть и смежные категории, такие как субъективное благополучие, несчастье, психологическое благополучие и др., которые, содержательно или дополняют, или отражают основной объект исследования.

Как мы уже отметили, именно развитие гуманистического и экзистенциального подхода в психологии дало толчок и определило вектор изучения проблемы субъективного благополучия, которое, изначально, или содержало в себе категорию счастья или определяло ее наполнение, в т.ч., через понятие «удовлетворенность жизнью» и психологическое здоровье. Но несмотря на смещение акцентов в сторону позитивного угла исследований, все указанные категории в мировой психологии часто сводились к набору, различной степени сложности, критериев, отражающих степень жизнестойкости человека к негативным аспектам жизни, практически представляя собой сложные, культурно-детерминированные стратегии совладающего поведения. И в этом ключе, ведущей категорией являлось не счастье, а качество жизни, которая определила в 60-х годах прошлого столетия появление междисциплинарной концепции, активно развиваемой на Западе, прежде всего в США, как научный ответ на динамичные социокультурные и экономические трансформации в обществе (Diener E., 1984; Diener E., 1995; Diener E., Lucas R.E. 2002, Ryff C.D., 1996, Seligman M., 2001). И именно в содержании этой концепции большое внимание уделялось вопросам субъективного благополучия, которое, на тот момент было лишено, исключительно психологического наполнения, а включало в себя множество



субкатегорий, начиная с медицинской и заканчивая социальной и материально-бытовой сферами. И, все же, несмотря на эклектичный и междисциплинарный характер, именно концепция субъективного благополучия, сложная и насыщенная разными категориями дала толчок для дифференциального и более пристального обращения позитивистов в психологии к вопросам счастья. Основным толчком обращения к субъективной стороне качества жизни стало очевидное и часто отмечаемое несоответствие, которое мы упоминали ранее. Оно заключалось в том, что уровень качества жизни не обуславливало собой уровень ощущения счастья и внутреннего благополучия, что наталкивало на мысль о наличии не столько количественных и материальных, сколько качественных и глубоко субъективных факторов, определяющих оценку человеком собственного благополучия и уровня счастья. Подобное несоответствие определило необходимость смещения акцентов в исследованиях с количественного измерения достатка и качества жизни, на анализ глубинных, прежде всего социально-психологических структур и факторов, определяющих позицию и отношение субъекта к благополучию и счастью. Изменение позиций исследовательских взглядов, естественным образом, отразилось и на самом понимании и соотношении основных категорий, таких как «качество жизни», «субъективное и психологическое благополучие», «удовлетворённость жизнью» и, конечно же – «счастье». Что, собственно, и дало активный толчок к развитию научного интереса, но не только в русле гуманистической психологии, но и иных, более современных, на тот момент, направлений. В частности – в когнитивной психологии. Впрочем, негативными последствиями динамично развивающегося интереса стала неразбериха, путаница и замещение понятий, связанные, порой, с совершенно разным пониманием содержания одних и тех же категорий, но с точки зрения противоположенных психологических парадигмах. Так вышеуказанные трудности определяют необходимость предварять любое экспериментальное исследования в области психологии счастья доскональным и

последовательным анализом и операционализации основных категорий, с целью избежать путаницы и ошибок. Разнообразие понимания внешне идентичных понятий или отождествление различных категорий без учета их содержания привело к тому, что исследования, заявляющие своим предметом «счастье», по факту отражали иные категории, например – «субъективное благополучие» или «удовлетворенность жизнью», насыщая психологическую науку множеством значимых фактов, но, по сути, не отражающим цели и задачи работы. Подобная ситуация определила не только требования к более строгому и бережному отношению к понятийному аппарату психологии счастья, но отчетливо продемонстрировало крайнюю необходимость в развитии и инструментария исследований центральных и ключевых понятий, таких как «счастье» и «удовлетворенность жизнью». Остро встал вопрос о выделении индикаторов и характеристик этих категорий, доступных для измерения объективными методами экспериментальной психологии, что послужило толчком для развития не только теоретических знаний о счастье и смежных понятий, но и методического аппарата, прежде всего, опросников, психометрических шкал и методов самоотчета, которые бы позволили перевести исследования из плоскости философских и спекулятивных рассуждений в пространство лабораторных экспериментов.

Но, одна из проблем заключается в том, что категория счастья слишком аморфна, условна и, в отличие от субъективного благополучия, оптимизма, удовлетворенности жизнью и пр., слабо поддается точному определению и исследованию стандартизованными опросниками. Именно поэтому, ведущим и наиболее исчерпывающим в этой ситуации являются методы самоотчета и, основанные на них, методы шкалирования, которые позволяют вывести содержание счастья, основываясь на его понимании в обыденном сознании, а также рассматривать эту категорию в контексте структуры субъективных представлений.

Повторим, что актуальность и значимость изучения субъективных представлений о счастье проявляется не только на индивидуально-

психологическом, но и на макро-психологическом уровне, где несоответствие, отмечаемого достаточно высоко уровня благополучия людей и их субъективной оценки счастья, проявляется особенно ярко. Подобное несоответствие, на наш взгляд, объясняется упомянутой размытостью и неопределенностью самой категории счастья, даже несмотря на большое количество научных работ в этом направлении, в большинстве из которых счастье часто «срачивается» или отождествляется напрямую с субъективным благополучием и удовлетворенностью жизнью, однако, на наш взгляд синонимичность этих понятий весьма условна, а порой – ошибочна. И эти неверные отождествления не просто искажают категорию счастья, но и отражаются на всех сферах научно-практического применения этого понятия. В частности, измерение удовлетворенности жизнью (где одними из ведущих составляющих выступают различные материальные и бытовые условия) начинает трактоваться как уровень или «индекс» счастья. При этом, к сожалению, подобная подмена понятий никоим образом не отражает актуальное переживание счастья. В конечном итоге, специалисты в области психического здоровья, в том числе и психологи порой сталкиваются с ситуацией, где формально различные показатели удовлетворенности жизнью формируют положительную картину, а по факту – мы наблюдаем тенденцию к снижению общего фона настроения у людей, развитие пессимистических и угнетенных состояний, вплоть до депрессивных и суицидальных. Особенно ярко это несоответствие проявляется в старшем и пожилом возрасте, где формальные и бытовые условия жизни вполне соответствуют неким принятым нормативам, однако смысловая, духовная и эмоциональная сторона вопроса остаются за рамками измерений, т.к. измерить счастье без понимания субъективных представлений о нем в той или иной общности – проблематично, без риска вновь подменить понятия.

**Проблема** исследования состоит в том, что многогранность, изменчивость и полифакторность категории счастья сами по себе обуславливают необходимость выявления структуры и содержания

представлений о счастье, понимание которых существенно расширит круг не только теоретических знаний, но и психологический практический «арсенал» методов и приемов, потенциально применимых в сфере социальных программ и инициатив в работе с людьми старшего и пожилого возраста. Помимо этого, разработка и понимание структуры и содержания представлений о счастье способствует избеганию редукционистской интерпретации этой сложной категории, где на первый план часто выходит прямое отождествление счастья со смежными понятиями субъективного или психологического благополучия.

**Цель:** исследование структуры и содержания представлений о счастье в обыденном сознании людей пожилого и старшего возраста, а также изучение взаимосвязи образа счастья с психологическим благополучием, особенностями временной перспективы, личностными характеристиками, особенностями ценностно-смысловой сферы и эмоционального компонента субъективного благополучия.

**Объект исследования:** субъективные представления о счастье у людей старшего и пожилого возраста.

**Предмет исследования:** взаимосвязь субъективных представлений о счастье, личностных особенностей, характеристик временной перспективы и ценностных ориентаций у представителей старшего и пожилого возраста.

**Ключевые понятия диссертационного исследования:** счастье, субъективное благополучие, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, картина и образ мира, социальные верования и социальные аттитюды, ценностно-смысловые ориентации, временная перспектива.

**Гипотезы исследования:**

- Существуют выраженные различия между ценностными ориентациями у разных возрастных групп: у респондентов группы людей пожилого возраста (55-75 лет) доминируют ценности духовного, традиционного и семейного характера, ориентированные

на построение и гармонизацию отношений, принятие себя, осмысление прошлого в отличие от представителей контрольной группы (от 35-ти до 54-ти лет), где большее значение имеют ценности, ориентированные на социальное и личностное саморазвитие, успешность и индивидуализм. Содержательные различия в представлениях о счастье у разных возрастных групп: наиболее значимые атрибуты счастья в группе пожилых людей отражают семейные и консервативные ценности, систему отношений к себе, своим близким и духовности; среди более молодой группы наиболее значимы атрибуты, отражающие активность, движение вперед, ориентированные на рост и социальную мобильность.

- Показатели смысловой наполненности жизни положительно коррелируют с психологическим благополучием и позитивным аффектом – как показателем переживания счастья, вне зависимости от возрастной принадлежности респондентов.
- Характеристики временной перспективы связаны с показателями психологического благополучия и счастья: положительное отношение ко времени, к содержанию собственной жизни и своему прошлому опыту связаны с уровневыми показателями психологического благополучия и переживания счастья.
- Отношение к себе и оценка жизни в разных временных плоскостях (прошлом, будущем, настоящем) служит базисом развития психологического благополучия и счастья и отражает оценку себя в различные временные промежутки с позиции счастливого человека.

**Задачи исследования** (теоретические, методические и эмпирические):

- Теоретических обзор и систематизация ключевых психологических подходов к пониманию счастья, субъективного и психологического благополучия, психологического здоровья, качества жизни.

- Сравнительный теоретический анализ, направленный на выделение основных показателей счастья и психологического благополучия.
- Анализ данных социальной активности, семейного положения, оценки собственного уровня здоровья и дохода и иных переменных, отражающих субъективные представления и переживания счастья.
- Выявление наиболее значимых переменных, влияющих на структуру представлений о счастье и обуславливающих характер субъективных переживаний (в контрольной и экспериментальной подгруппах).
- Выделение ведущих атрибутов, содержательно отражающих образ счастливого человека. Ранжирование шкал, входящих в состав методики оценки атрибутов счастливого человека.
- Сравнение результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах, с целью выделения переменных (шкал) по всему набору психодиагностических методик, описывающих субъективные представления о счастье, субъективное переживание счастья (в экспериментальной и контрольной группах).
- Оценка взаимосвязей переменных, определяющих субъективные представления о счастье, обуславливающих субъективные переживания счастья; анализ взаимосвязей между переменными, характеризующими образ счастливого человека в прошлом, настоящем и будущем, показателями субъективного благополучия, ценностных ориентаций, временной перспективы, личностных характеристик и степени выраженности позитивного и негативного аффекта.

**Методологическую основу исследования составили:** принцип детерминизма, принцип развития, принцип социокультурной

обусловленности психического развития (Л.С. Выготский; А.Н. Леонтьев; С.Л. Рубинштейн); общепсихологическая теория деятельности, психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева; культурно-историческая теория Л.С. Выготского (принцип культурного опосредствования психики, поведения, сознания личности); историко-эволюционный деятельностный подход к развитию человека, теоретические представления о влиянии социокультурной среды на формирование личности через усвоение конкретных культурно-специфических знаково-символических и ценностно-смысловых регуляторов (формирование культурной идентичности) (Л.С. Выготский; А.Н. Леонтьев; А.Г. Асмолов); концепция социализации как приобщения к системе норм и ценностей общества и группы (Г.М. Андреева и др.); концепции психологического и субъективного благополучия К. Рифф и Е. Диннера, концепция социальных верований Дж. Даккита.

**Теоретическую основу исследования составили:** теория социального конструктивизма, культурно-исторический и деятельностный подходы в понимании счастья и смысложизненных ориентаций (А.Н.Леонтьев ; Л.С.Выготский ; С.Д.Смирнов; В.Ф.Петренко; Д.А.Леонтьев), концепции временной перспективы Дж. Ньютона, Ф. Зимбардо, основные положения экзистенциальной и гуманистической психологии, сформулированные В. Франклом, А. Маслоу, К. Роджерсом и др., когнитивное и позитивистское направления исследования счастья (Д. Канеман; М. Селигман; М. Аргайл и др.). Теория базовых индивидуальных ценностей (Ш. Шварц).

#### **Методы исследования:**

- I. Общенаучные методы: теоретический анализ.
- II. Исследовательски метод: метод опроса (авторская социально-демографическая анкета, авторский опросник «Образ счастливого человека») многомерное шкалирование и методы математической статистики.
- III. Диагностические методы:

- методика «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта» («ШПАНА»), – адаптированный Е.Н. Осиним вариант опросника «Positive and Negative Affect Schedule» («PANAS»);
- опросник «Временной перспективы личности» Ф. Зимбардо, – адаптированный Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной и А. Сырцовой вариант опросника «Zimbardo Time Perspective Inventory» («ZTPI»);
- опросник «Шкала психологического благополучия», — вариант адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко разработанного К. Рифф опросника «Ryff Scales of Psychological Well-Being» («RPWB»);
- «Value Personal Profile» или «Schwartz Value Survey» («SVS»), — опросник ценностей или ценностный опросник Шварца (опросник культурных ценностей Ш. Шварца);
- «Тест смысложизненных ориентаций» («СЖО») Д.А. Леонтьева, — адаптация теста «Purpose-in-Life Test» («PIL») Д. Крамбо и Л. Махолика;
- «Краткий опросник Большой пятёрки» («КОБП») – адаптация Т.В. Корниловой опросника «Ten item Personality Measure» («TIPI»).

В исследовании применены следующие математико-статистические методы: многомерное шкалирование, описательная статистика, вариативная статистика, сравнительный анализ средних значений, корреляционный анализ. Полученные результаты обрабатывались в программе Excel и в статистическом пакете SPSS Statistic v 23.0.

**Эмпирическая база исследования.** На подготовительном этапе в исследовании принимали участие 70 респондентов (44 женщины и 26 мужчин) в двух возрастных группах. Период сбора данных: ноябрь 2019 года.



На основном этапе исследования младшая возрастная группа включала в себя 115 человек в возрасте от 35 до 54 лет ( $M= 37,83$ ;  $SD = 7,14$ ), а старшая возрастная группа включала в себя 111 человек в возрасте от 55 лет до 75 лет ( $M= 65,93$ ;  $SD = 7,29$ ).

Всего в исследовании на основном этапе приняли участие 226 человек, из них: 153 женщины и 73 мужчины. Период сбора данных: февраль-май 2020 года.

**Научная новизна результатов исследования.** Впервые выделена и проанализирована структура субъективных представлений о счастье у пожилых людей в возрасте от 55-ти до 75-ти лет. Проведен сравнительный анализ базовых атрибутов счастья в разных возрастных группах.

Изучена структура субъективных представлений о счастье в обыденном сознании пожилых людей. Анализ содержательной структуры представлений о счастье, выделение комплекса значимых категорий-атрибутов позволили расширить предметную область дальнейших исследований, не ограничиваясь изучением психологического и субъективного благополучия.

Впервые рассмотрена взаимосвязь между самопрезентацией себя в различные временные промежутки и представлениями о счастье. Показано, что представления о счастье содержательно обуславливаются не только личностными факторами, как это определяется в личностных концепциях счастья, но и весомым вкладом системы ценностных ориентаций, идеалов и самопрезентаций в разные промежутки времени (Л.З.Левит, Д.А. Леонтьев). Отметим, что точного и однозначного определения счастья в научной психологии, базируемой на универсальной общепсихологической методологии, на данный момент, практически нет (А.Г.Деменев). Понимание категории «счастье» полностью зависит от той научной психологической парадигмы, в рамках которой оно рассматривается.

К новизне работы следует отнести не только исследование семантического наполнения категории счастья, но и соотнесение переживания счастья с особенностями временной перспективы. В работе

выявлена взаимосвязь между переживанием счастья, его субъективной представленностью в сознании и отношением людей ко времени; влияние временной перспективы на отношение человека к прожитому, настоящему и будущему отрезкам собственной жизни, на структуру представлений о счастье, на сам факт переживания этого состояния.

**Теоретическая значимость** результатов исследования заключается в получении новых данных о содержании и структуре самопрезентации образа счастливого человека, а также систематизации факторов, способствующих формированию представлений о счастье. Выделены атрибуты представлений о счастье, специфичные для разных возрастных групп. Результаты исследования доказывают особенности влияния системы ценностных ориентаций на представления о счастье. В работе показано, что многогранность, изменчивость и полифакторность категории счастья обуславливает необходимость выявления структуры и содержания представлений о нем, что существенно расширит круг теоретических знаний в области исследования проблематики счастья. Понимание структуры и содержания представлений о счастье способствует избеганию редуционистской интерпретации этой сложной категории, ее отождествления с понятиями субъективного или психологического благополучия.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в возможности их применения в работе с людьми старшего и пожилого возраста. Понимание того, что представляет собой счастье, каким является его субъективное содержание может влиять на содержание и эффективность работы консультантов. Выраженный в исследовании акцент на субъективной структуре представлений о счастье и субъективных переживаниях может дать качественно новые возможности для расширения базовых принципов и методов работы психологов и психотерапевтов. Увеличение продолжительности жизни, улучшение бытовых и материальных условий жизни пожилых людей не всегда отражается на их эмоциональном состоянии

и психологическом самочувствии. Соответственно, возникает насущный практический вопрос о разработке программ не только социальной, но и психологической поддержки пожилого населения. Результаты исследования могут быть применены в проектировании здоровьеориентированных программ, в программах повышения квалификации психологов.

**Достоверность полученных результатов и обоснованность выводов** обеспечивается всесторонним систематизированным теоретическим анализом исследуемой проблемы, методологически обоснованными программами исследования и использованием методик, релевантных предмету и задачам исследования. Статистическая достоверность результатов обеспечивается величиной и репрезентативностью выборки (226 человек), а также использованием адекватных задачам статистических методов обработки и анализа данных.

#### **Положения, выносимые на защиту.**

- 1.** Субъективная природа категории «счастье», как и множественность его определений дает основания утверждать, что представления о счастье и содержание самой категории варьируется в зависимости от множества факторов, в том числе и таких, как возрастной период, социокультурная принадлежность, ценностные ориентации, отношение к прошлому и смысловая наполненность личности человека.
- 2.** Счастье, как эмоциональное состояние, связано не только с переживанием положительных эмоций, но также опосредовано когнитивной оценкой реализованности (достижения) собственных ценностных ориентаций, активности и осмысленности жизни субъекта. Таким образом, реализация в процессе жизни ценностных ориентаций в виде каких-либо достижений, представленная в виде субъективных оценок не просто связана со смысловой сферой человека, но и способна обуславливать само переживание счастья.

3. Содержание категории счастья взаимосвязано с трансформацией ценностной сферы людей разных возрастных периодов. Реализация ведущих ценностей, характерных для определенного возрастного периода, обуславливает субъективную оценку собственного состояния, трактуемого как счастье.
4. Существует связь между временной перспективой и переживанием счастья. Ориентация на временную перспективу прошлого, настоящего или будущего, с эмоциональной оценкой того или иного периода собственной жизни характеризуется не только взаимосвязью между собой (будущего с прошлым, настоящего с будущим и т.д.), но и влиянием на субъективную оценку себя как «счастливого человека» в различные периоды времени. Связь временной перспективы со смысловой и ценностной сферой человека отражается на переживании им счастья.
5. Полюс ретроспективной оценки прожитого этапа собственной жизни способен играть значимую роль в представлениях о себе в настоящем и будущем, в том числе и в контексте оценивания себя как «счастливого человека».

#### **Апробация и внедрение результатов исследования.**

Основные положения и результаты диссертационного исследования были представлены на заседании кафедры социальной психологии факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова (2022) и на всероссийских научных конференциях: научно-практической конференции «Нейрокогнитивное здоровье-успехи и вызовы медицинских служб» (Москва, 24-25.08.2020); международной конференции МГУ имени М.В. Ломоносова «Ломоносовские чтения», (секция «Психология», Москва, 20.10.2020); научно-практической конференции «Первый психотический эпизод: клиника, диагностика, организация медицинской помощи» (Москва, 31.05.2021).

Результаты диссертационного исследования также были использованы при разработке учебного курса «Психология религии и деструктивных культов» (ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И.Пирогова, 2021-2022гг.) в рамках профессиональной переподготовки по специальности «Клиническая психология».

**Структура диссертации.** Введение, три главы, выводы, заключение и методические приложения. Библиографический список использованной литературы содержит 281 источник, в том числе 52 на иностранных языках. В основном тексте работы имеют место 33 таблицы и 18 рисунков. Объём основного текста работы – 288 страниц.

# **Глава 1. Психологические подходы к пониманию категорий «счастье», «субъективное и психологическое благополучие» и «удовлетворенность жизнью».**

## **1.1 Проблема категории «счастья» в системе психологических подходов и концепций.**

Счастье – это базовая человеческая ценность, которая формируется у человека на основании индивидуального опыта, личностного развития, трансляции культурно-исторического опыта. С другой стороны, счастье – это базовый конструкт, во многом определяющий систему отношения человека с миром и окружающей его реальностью.

В истории человечества существует небольшой ряд понятий, которые можно смело отнести к основополагающим в жизни. Эти понятия, из поколения в поколение, определяют основу и, часто, саму сущность мировоззрения людей, отражаются на культурных, идеологических, религиозных и иных нормах. Без сомнения, к таким базовым общечеловеческим понятиям необходимо относить и счастье. Истории интереса к счастью намного длиннее и обширнее периода существования всей психологии, в целом. Категория счастья вобрала в себя знания философии, религиозных учений, этики, мифов и сказаний. Возможно именно это богатое и насыщенное содержание до сих пор объясняет сложность точного понимания значения счастья. С одной стороны, счастье содержит в себе опыт поколений, с другой – счастье, естественным образом, отражает индивидуальные, субъективные человеческие установки, особенности и личный прошлый опыт. Многогранность, неоднородность и многомерность счастья сформировали ситуацию, в которой это понятие стало на перепутье многих современных областей знаний, от философии, социологии и психологии до медицины и, даже, экономики и математики. И в независимости от методов и теорий, во всех этих направлениях ученые не оставляют попыток ответить на ряд важнейших вопросов о природе счастья, определении самого термина и, конечно же, о способах и методах развития

счастья. Особенно актуальным этот вопрос является для психологии как науки, непосредственно соприкасающейся с фундаментальными законами функционирования психики, во всех ее проявлениях.

С давних времен людей интересовали вопросы счастья. Постоянно предпринимались попытки очертить понятие счастья, найти рецепт его достижения, вывести универсальную формулу этого состояния, уметь дифференцировать счастье от других положительных переживаний и позитивных состояний. Но, как и большинство других фундаментальных понятий, сложно выделить какое-то единое и универсальное понимание содержания и значения категории счастье. Особенно, с учетом того, что значение счастья очень сильно связано с субъективными факторами, к которым необходимо относить и прошлый опыт человека, и его мировоззрение, и смысловые установки и т.д. Естественно, что каждый отдельный человек (а порой и группа или поколение) вкладывает в понятие счастья собственный, неповторимый смысл, определяет свои личные критерии счастья, способы его достижения или переживания. Для одних – счастье связано со здоровьем, для других – с достатком и успехом, для третьих – основной рецепт счастья заключается в общении или служении каким-либо идеалам. Одни философские направления связывали счастье с внешними условиями и причинами, такими как удача, «милость богов», расположение богини Фортуны, вкладывая, таким образом, в понятие счастья скорее практическое значение. Однако, существовала и иная точка зрения, в которой счастье связывали с внутренним состоянием. В частности, Демокрит, в своих рассуждениях о счастье связывает его не столько с судьбой, сколько с самоощущением человека себя как счастливого. Он же разъясняет, что самоощущение счастья должно базироваться на гармонии человека с самим собой и своим внутренним состоянием. Идеи самоощущения себя как гармоничного и, соответственно, счастливого человека, о которых говорит Демокрит, в какой-то мере, нашли свое отражение в современной психологии, в т.ч. в понятиях субъективного и

психологического благополучия, а также – в гуманистическом подходе, где внутреннее состояние человека, принятие себе и рефлексия являются одними из базовой категории. Однако, сложно отрицать, что в понимании счастья у Демокрита отсутствует такая важная составляющая как активное взаимодействие человека с внешним миром (Туев В.А., Сулова А.А., 2019). В отличие от него, Аристотель, не отрицая внутренней гармонии как источника счастья, тем не менее, говорит о том, что необходимым условием достижения счастья является «деятельность души в полноте добродетели». Таким образом, оперируя понятиями и законами современной психологии, Аристотель, практически, вводит категорию «активности» в исследовании вопросов счастья, не ограничиваясь лишь особенностями внутренних переживаний и состояния человека (Аристотель, 1984). Там же, в размышлениях у античных философов мы можем встретить понимание счастья индивидуального выбора одними людьми – в пользу мудрости и рассудительности, а для других – в пользу добродетели, сдержанности или удовольствия. Традиционно, счастье относится к категориям морального сознания, отражая целый комплекс внутренних установок личности и ценностей. Помимо этого, счастье неразрывно связано с когнитивной и эмоциональной сферой человека, отражаясь в оценочных категориях и переживаниях (Джидарьян И.А., 2000, 2013; Зацепин В.И., 2009).

Но при этом, часто наблюдаются разногласия в, казалось бы, очевидных и взаимосвязанных вещах. Для одних людей счастье заключается в достижениях, успехе, достатке. Другие в основу счастья ставят беззаботность, здоровье свое и близких. В отличие от первых двух категорий людей есть и те, кто понимают счастье в контексте помощи, служении долгу или самопожертвовании. Эту широкую вариативность понимания счастья в обыденном сознании можно продолжать долго. Очевидно одно – масштабность, неоднородность и сложность категории счастье ставит перед наукой, в том числе и психологией, множество вопросов. Особенно это касается взаимоотношения таких понятий как «счастливая жизнь» и



«счастливым человеком». Несмотря на однородность и кажущуюся очевидную связь – возникает закономерный вопрос: «а действительно ли «счастливая жизнь» и «счастливым человеком» отражают одно и то же содержание, один и тот же спектр состояний и переживаний». Несмотря на житейский характер и иллюзорную очевидность этого вопроса – он, тем не менее, отражает всю сложность исследуемой проблематики, т.к. проводить грань между рядом объективных факторов (здоровье, достаток, успех и пр.) и субъективными переживаниями, которые могут и не иметь прямой связи с внешними причинами. Собственно, именно этот вопрос стал своеобразной отправной точкой для дальнейшей дифференциации понятий «счастье», «субъективное и психологическое благополучие», «качество жизни» и «удовлетворенность жизнью», равно как и перенёс из классической философии в область психологии базовые направления гедонизма и эвдемонизма, определив, тем самым, различные вектора будущих исследований и целых подходов.

«Счастье» - это очень сложное и многогранное понятие. Оно, одновременно, включает в себя состояние физического и морального комфорта, удовлетворенности, элементы мистического сознания, связанные с понятиями удачи, везения. С другой стороны, как уже отмечалось, состояние счастья, в некоторых взглядах, не может быть полным без состояния внутренней уверенности, внешней материальной и социальной защищенности, достижений и признания.

Популярность счастья как области исследования постоянно растет параллельно с укреплением позиций позитивной и экзистенциальной психологии. Но, основная сложность в исследовании счастья, на наш взгляд, заключается в том, что отсутствует одинаковое и единственное, для разных подходов и областей знаний, значение этого понятия. Сложность категории счастья заключается не только в многообразии трактовок счастья, но и в подходах его исследования. Можно, условно, выделить две основных проблемных зоны. С одной стороны, существует методологическая неточность в понимании счастья. Вторая проблема обусловлена первой.

Заключается она в том, что в силу отсутствия единого значения категории «счастье», то, естественным образом, исследования счастья, а также применение различных методов исследования часто не отражают самого исследуемого феномена. Замещение, подмена или терминологическая путаница приводят к тому, что под счастьем может пониматься самые разнообразные смежные понятия, которые будут нами рассмотрены далее в работе (Корнилова Т.В., 2003).

Естественно, что художественное и традиционно-жизненное деление на счастливых и несчастных людей не отражает всего содержательного многообразия и типологической неоднородности этого понятия. В научных подходах классификации, естественным образом, отражают полученные данные экспериментальных исследований, что и дает возможность их дальнейшего обобщенного и отвлеченного использования. В наиболее общем, общеметодологическом ракурсе, деление на различные виды счастья связано с выделением ряда философских течений, описывающих специфику и особенность мировоззрения и ценностей человека. В этих же философских течениях были заложены различные точки зрения на природу и понимание счастья: гедонистическое и эвдемонистическое. Как мы отмечали выше, именно это деление является своеобразной отправной точкой для направлений исследования счастья в психологии.

Идея эвдемонизма приписывается Эвдему Родосскому. В основе античных идей эвдемонизма лежит понимание смысла жизни как стремления к наивысшему благу. Соответственно, сам смысл счастья в рамках эвдемонизма, связывается не столько с субъективными переживаниями человека, сколько с процессом постоянного стремления приблизиться к идеальному состоянию счастья как состояния блаженства и высшего совершенства. Если проводить аналогии с современными психологическими подходами, то можно сказать, что традиционно античное философское понимание счастья как постоянного стремления, но не к удовольствию, а к идеальному очень близко соотносится с идеями гуманистической и

экзистенциальной парадигм в психологии, отражаясь в понятиях самоактуализации и поиске смысла жизни как основы счастливого бытия человека. Особенно ярко идеи эвдемонизма прослеживаются в теории В. Франкла с ключевыми понятиями поиска смысла жизни и ценностных устремлений. Именно в них, содержательно, выражены смысловые и духовно-ориентированные основы счастья как постоянного стремления к саморазвитию (Туев В.А., Сулова А.А., 2019, Франкл В., 1990; Хьелл Л., Зиглер Д., 1997).

В противоположность эвдемонизму, в рамках гедонистической философской парадигмы счастье с высшей целью, которая заключается в постоянном стремлении к получению удовольствия и наслаждения. И именно в удовольствии и наслаждении, с точки зрения гедонистов, во главе с Эпикуром, человек достигает того наивысшего состояния, именуемого счастьем. В современном обществе идеи гедонизма выразились в крайне гипертрофированном варианте, отразившись в философии потребления и потребительского счастья, отражая, тем самым, набор материальных критериев для оценки этого состояния. Гиперболизация идей гедонизма привела, практически, к абсолютизации понятия удовольствия и его полного отождествления с счастьем как категорией бытовой обустроенности и удовлетворенности жизнью. Однако, подобный редукционизм и примитивное, однобоко-материалистическое понимание счастья не прошло проверки временем, обнажив слабые стороны и невозможность объяснить широкий спектр негативных человеческих состояний и поступков (начиная от апатии и заканчивая суицидами) исключительно категориями материального и потребительского благополучия. Не избежало подобных примитивных тенденций и наше отечественное общество, особенно молодёжь, которая в своих гедонистических принципах и установках очень сильно девальвировала нематериальные смыслообразующие основания и критерии счастья. Однако, в ракурсе нашего исследования оценочная позиция в отношении такого современного мировоззрения лишена

целесообразности, т.к. на первый план выходит уже упомянутое очевидное несоответствие, которое выражается в том, что очевидный, хоть и медленный рост бытового комфорта, материального благополучия и социального уровня не представляют собой достаточного и единственно необходимого критерия или, точнее, фактора, определяющего уровень психологического благополучия. Соответственно, существует необходимость не столько и не только воспитательного характера, но и исследовательского. Для понимания границ влияния гедонистических установок на счастье и их взаимодействие с гуманистическими, экзистенциальными или эвдемонистическими принципами. Необходимо также отметить, что не столько отрицательны и опасны сами по себе потребительские гедонистические настроения. Таковыми они вырисовываются лишь при их изолированном оценочном трактовании. Опасность для переживаний счастья или несчастья заключается в ином - в несоответствии реального и идеального образа «потребительского счастья», в десенсибилизации тех внешних материальных стимулов, которые, с каждым последующим влиянием на человека, теряют в своей интенсивности воздействия, формируя, тем самым своеобразную эмоциональную опасную зависимость не только от постоянного желания получать удовольствие, но и от возрастающего страха и дискомфорта вследствие невозможности его получения. Абсолютная замена чувственными удовольствиями идеальных и нематериальных способов переживания счастья приводит не только к стагнации развития, но и к деградации личности до примитивно-потребительского уровня, формируя бутафорские и искусственно-созданные состояния, временно и непродолжительно заменяющие счастье и удовлетворенность жизнью. Очень точно деструктивный смысл и характер гедонистического понимания счастья отражен в работах Франкла, отмечающего, что наличие в основе счастья чувственного удовольствия, равно как и невозможность непосредственного и сиюминутного удовлетворения приводит к развитию аутодеструктивных механизмов и невротических состояний. В рамках своего подхода к

психотерапии, Франкл отчетливо противопоставляет обретение смысла чувственному удовольствию, тем самым, демонстрируя критическое отношение к гедонистическому пониманию счастья. Франкл апеллирует фрейдовской концепции о доминирующей роли принципа удовольствия в психической жизни человека, настаивая на том, что удовольствие не может являться целью человеческого существования, но лишь результатом удовлетворения желаний (Франкл В., 1990). И, соответственно, в реальности, человек должен стремиться не к счастью – удовольствию, а к переживанию смысла и к его поиску, что и будет истинным основанием для обретения счастья. Конечно, речь не идет о полном отрицании удовольствия как составляющего счастья человека, однако, и его абсолютизация по принципу - «жизнь ради удовольствия», также носит спорный, если не сказать, патогенный и деструктивный характер. Что, собственно, подтверждается многочисленными исследованиями, в которых нет места прямой зависимости уровня материальной жизни и уровня субъективного благополучия и счастья. При этом, несмотря на однобокость и крайнюю ограниченность, в гедонистическом мировоззрении и понимании счастья есть важные нюансы, связанные с тем, что позволяют разграничить понятие счастья от эмоций радости, которые в большей степени обусловлены ситуативными факторами, в т.ч. – достижением какой-либо материальной цели или удовольствия. Подобное уточнение позволяет в рамках гедонистического подхода дифференцировать совершенно различные типы счастья: счастье как радость и счастье как удовольствие, обусловленные набором личностных свойств и ценностных ориентаций (Адлер А., 1998; Джидарьян И.А., 2000; Ялом И., 2008; Ясперс К., 1991).

Аналогично внутригрупповой дифференциации в рамках гедонистического направления, можно выделить различные типы счастья и в эвдемонистической парадигме. В отличие от гедонизма, в рамках эвдемонистического мировоззрения основным источником счастья выступает наличие или поиск высоких смыслообразующих идей, а также стремление

неукоснительного следования принципам и ценностям, связанным с этими идеями. А сама удовлетворенность и реализованность человека напрямую связана с служением высоким идеалам, понимание своей нужности и места в жизни других людей. Таким образом, можно сказать, что в рамках эвдемонизма экзистенциальный тип счастья является одной из форм. Однако, иная форма, представленная в рамках этой парадигмы, представляет собой крайний и гипертрофированный вариант предыдущей – искаженный фанатичный и часто экстремистский характер слепого подчинения неким высшим идеалам и насильственным подавлениям иного мнения. Подобные утрированные смыслообразующие счастья иллюстрируются фанатизмом, экстремизмом, патологическим аскетизмом и, конечно, по сути своей уже абсолютно далеки от продуктивного характера.

Несмотря на абсолютное различие гедонистических и эвдемонистических установок счастья, нам кажется, что целесообразным будет не их сравнительное противопоставление друг другу, а объединение в единую структуру счастья, где один вектор будет характеризовать удовлетворенность, связанную с удовольствием и радостью от материального благополучия, от положительного переживания чувственного удовольствия. А второй-эвдемонистический, будет дополнять текущие ситуативные и чувственные переживания наличием идеальных смысложизненных целей. И оба этих аспекта, дополняя друг друга дифференцируют как смысловую, так и мотивационно-потребностную сферу личности, равно как и определяя субъективные и объективные факторы переживания счастья.

Однако, типы счастья не ограничиваются указанными. В своих исследованиях зарубежные и отечественные психологи (Ф. Хоппе, Х. Хекхаузен, Дж. Аткинсон, А. Джидарьян и др.) выделяют еще один специфический и менее распространенный вид счастья (Хекхаузен Х., 2003; Шамионов Р.М., 2016). Этот редкий вид счастья отличается тем, характеризуется специфическими личностными особенностями и

характеристиками поведения, в основе которых лежат мотивационные тенденции «избегания неуспеха» и «боязни неудач», а само счастье сводится к инертному существованию с целью избегания каких-либо негативных переживаний на пути достижения целей. В наибольшей степени подобный тип счастья свойственен людям с высокой личностной и ситуативной тревожностью и эмоционально нестабильным (Джидарьян И.А., 2000). Как отмечал Я. Рейковский –это, своего рода, перестраховщики, намеренно занижающие свой уровень притязаний с целью избегания фрустрации и переживаний. Основная поведенческая стратегия у них основана не на достижении большего успеха, а на активном удержании тех материальных, социальных или духовных позиций, которыми они обладают в настоящий момент, а само счастье ассоциируется не с удовольствием, радостью или позитивными переживаниями, а с отсутствием негативных переживаний и неудач. Несмотря на кажущийся комфорт и обоснованность подобной стратегии, она таит в себе ряд значительных опасностей. В частности, создается реальный риск для развития у человека состояний апатии, выученной беспомощности и пассивности. Намеренно лишая себя активности, ограничивая себя в возможностях личностного саморазвития человек, в итоге, оказывается в собственноручно созданной «ловушке», представляющей собой инфантильное, скудное и патологически отсталое существование, лишенное полноты всего спектра переживаний, как положительного, так и отрицательного характера (Рейковский Я., 1979). Тем не менее, на наш взгляд, подобное понимание счастье также находит отражение в философских истоках. В частности, в пессимистической концепции восприятия счастья, которую можно проследить у А. Шопенгауэра. Он ставит под сомнение сам факт наличия или возможность достижения счастья, понимая его, исключительно в инверсивном ключе, т.е. – как отсутствие страданий и бед (Шопенгауэр А., 2019).

Следуя описанной логике рассуждения, в основе которой можно проследить мнение о том, что счастье представляет собой позитивное

переживание, оптимизм или полное отсутствие негативных эмоциональных состояний и пессимизма (Баймуханова Б.К., 2018; Гнилович Т., Росс Л., 2019; Селигман М., 2011; Чиксентмихайи М., 2017). Подобная парадигма рассуждений отсылает нас к исследованиям Селигмана М., Greenberg, Solomon, Jenson, Осина Е.Н., Леонтьева Д.А., Донцова А.И., Зотовой О.В. и др. у которых первостепенное значение в генезе состояния счастья приобретает отношение человека к миру и самому себе и рассматривается через призму таких понятий, как оптимизм, доверие, открытость миру, компетентность, пессимизм, враждебность, осмысленность существования, чувство собственного достоинства и ценности (Донцов А.И., Перельгина Е.Б., Зотова О.Ю., 2018; Карпова Е.В., Свешникова С.Л., 2017; Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006; Селигман М., 2011; Oishi S., Gilbert E., 2015; Jahoda M., 1958). При этом, в большинстве исследований, авторы отмечают, что к проблематике счастья они обращаются через призму изучения смежной категории – субъективного благополучия, к которой мы, в рамках настоящей работы, обратимся ниже, в следующих разделах. Тем не менее, изучение счастья как положительного состояния или переживания положительных эмоций, через призму осмысления собственной жизни, влияние ценностных установок и самоотношения представляется одним из ведущих направлений в настоящий момент (Kahneman D., Diener E., Schwarz N., 2003).

В работах, перечисленных и многих других авторов, отражается связь счастья как позитивного эмоционального состояния с оптимизмом, продуктивностью и смысловой насыщенностью жизни, успешностью и пониманием собственной цели и места в жизни. Это не только работы, написанные в русле позитивной психологии (Аргайл М., 2003; Гнилович Т., Росс Л., 2019; Lyubomirsky S.). Подобные тезисы прослеживаются в той же «Terror Management Theory», где осмысленность жизни, понимание своих целей и стабильная самооценка выступают своеобразным защитным механизмом человека от сильных негативных переживаний и служат базисом для позитивного мировоззрения, активности и самореализации. Возможно, в



этих работах мы не встречаем прямых отсылок к проблематике счастья, как такового, однако, учитывая содержание категории счастья и благополучия, можно заметить, что речь идет именно о них, но несколько в иной интерпретации (Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S., 1986; Greenberg J., Arndt J., Simon L., Pyszczynski T., Solomon S., 2000). Авторы ТМТ непосредственно связывают переживания человеком страха смерти с его осознанием осмысленности собственной жизни. Не вдаваясь в детальные подробности, отметим, что в рамках упомянутого подхода мы встречаем отсылки как к гуманистической психологии, так и к экзистенциальной, однако, на наш взгляд, несмотря на акцент в ТМТ на страхе смерти, тем не менее, те механизмы купирования этого страха, поддержания психологического гомеостаза и благополучия, которые отражены в ТМТ в той или иной степени, свойственны парадигме и позитивной психологии. Так, позитивный настрой, развитие собственной автономности и продуктивности, прочная смысловая база существования – это те механизмы, которые, с точки зрения авторов ТМТ способствуют купированию даже самых сильных негативных переживаний и состояний. Интересно, что исследования счастья через анализ эмоциональных феноменов не ограничивается лишь акцентом на позитивном полюсе, как это делает М. Селигман, Новикова К.А, Муздыбаева, Гордеева и др. (Гордеева Т.О., 2006; Муздыбаев К., 1998; Новак Н.Г., 2008). Ряд ученых, обращаясь к проблематике счастья, как мы отмечали, уделяет значительное место в своих работах исследованию негативных переживаний и состояний. И речь не идет только о пессимизме, но и о иных негативных феноменах, таких как «несчастливость» – или отсутствие счастья, по словам Шамионова (Шамионов Р.М., 2008, 2016). Как и в ситуации со счастьем, ученые, исследуя проблему отсутствия такового предпринимают попытки вывести круг маркеров или показателей степени «несчастливости» человека, равно как и отсутствия у него состояния субъективного благополучия. По мнению Донцова А.И., Бондаренко О.Р., Singer, Pieters и др., наиболее достоверными

показателями состояния, обратного счастью, являются стойкие негативные настроения, особенно такие, как тревога, страх, печаль, апатия (Григорова Ю.Б., 2019; Донцов А.И., 2014; Донцов А.И., Перельгина Е.Б., Зотова О.Ю., 2018). Помимо них, в комплекс показателей включаются и негативные реакции, и когнитивные состояния враждебности, агрессии, пассивности, зависти, которые, по мнению современных психологов, носят в своей основе не столько личностные, субъективные, сколько социально-психологические факторы, связанные, в т.ч. с процессами постоянного негативного сравнения, ограничения, состоянием досады и подозрительности. Отталкиваясь от таких идей, мы также, предполагаем, что комплекс перечисленных реакций, в основе своей, предполагает специфику самой системы социальных отношений человека, его социальные установки, мировоззрение и стереотипную систему оценок себя, другим, а также самих категорий счастья, несчастья, успеха и т.д.

Как мы уже отмечали, отсутствие единого значения категории «счастье» сформировало в психологии ситуацию, в которой исследователи, в попытках изучать счастье, часто рассматривают его через анализ природы смежных понятий. Во многих отечественных и зарубежных исследованиях счастье часто соотносят с психологическим здоровьем, позитивной аффективностью или удовлетворенностью жизнью, субъективным благополучием или же с бытийно-смысловыми основаниями (Кроник А.А., Ахмеров Р.А., 2008; Кужильная А.В. 2015; Петров В.Г., Злогыстева К.В., 2015).

В психологической науке, несмотря на господство общефилософских направлений (гедонизма и эвдемонизма), уже в начале 30-х годов прошлого столетия начали развиваться самостоятельные психологические концепции счастья, берущие свои истоки из научных школ ассоцианизма, бихевиоризма и гуманистического подхода. В частности, уже у Дж Уотсона можно встретить попытки исследования счастья, а точнее – его внешним источникам, что, собственно, отражает общую реакционистскую направленность школы. С другой стороны, Э. Торндайк также пытался

обращаться к подобным исследованиям, но, с помощью анкетных методов, с целью выявления факторов, способствующих формированию условий хорошей жизни (Джидарьян И.А., 2013).

Естественно, что не могли остаться в стороне от этой темы представители экзистенциальной и гуманистической психологии (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл, С.Л. Франк и др.). Смысловые основы счастья, также заложенные в рамках философии Фромма Э., Франка отражали мысль о том, что определяющим фактором того, насколько будет счастлив человек является степень его осознания собственного смысла жизни, а также само содержание этого смысла. И чем сильнее содержание человеческих смыслов насыщено сложными духовными потребностями, тем больше вероятность того, что активная и созидательная позиция субъекта будет не только наполнять его жизнь смыслом, но и делать счастливым (Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018; Франк С.Л. 1979; Фромм Э., 2019).

Понимание счастья в русле экзистенциальной психологии неразрывно связано с категорией смысла (Басов И.А., 2018). Тесная связь счастья с осознанием смысла жизни и смысложизненными ориентациями была выделена В. Франклом и получила свое дальнейшее распространение в идеях не только зарубежных представителей экзистенциальной психологии, но и в отечественной школе. Ощущение счастья В. Франкл связывает с наличием смысла в жизни человека, который помогает преодолевать «внутреннюю пустоту» (Франкл В., 1990; Хьелл Л., Зиглер Д., 1997).

В экзистенциальной психологии В. Франкла одним из ключевых, является положение о том, что понимание счастья тесно и, даже, неразрывно связано с осознанием смысла жизни и наличием у личности смысложизненных ориентаций. Затрагивая проблемы счастья, Франкл обращается к жизненным смыслам как своеобразному условию обретения счастья. Наличие смысла жизни, с точки зрения автора, является не только показателем или критерием здоровой открытой личности, но представляет

собой и экзистенциальный базис для ощущения и переживания счастья. В своих трудах, посвященных исследованиям смысла жизни, Франкл противопоставляет наличие смысла состоянию «экзистенциального вакуума», которое характеризуется субъективным ощущением «пустоты» и бессмысленности существования. Согласно Франклу, человек впадает в описанное состояние в случае утраты побуждений и ценностей, которые обеспечивают его жизненными ресурсами и дают возможность делать выбор в пользу активной жизни. Помимо этого, именно экзистенциальная пустота существенно снижает жизнестойкость и умение переносить тяжелые испытания, с которыми человек сталкивается в своей жизни. Отметим, что несмотря на академичность, все положения, которые постулирует Франкл, основаны на персональном жизненном опыте ученого, пережившего все ужасы и страдания заключенного в немецких концентрационных лагерях. И именно эти воспоминания легли в основу ряда психологических произведений, а также – целого направления в психотерапии, которое получило название «логотерапия». В целом, вопросы смысла и его взаимосвязи с состояниями личности – область междисциплинарная. Тем не менее, именно в рамках психологии она приобрела особое значение, особенно в свете исследований взаимосвязи изменений смысловой сферы в различных возрастных периодах. Помимо этого, выделение связи между смыслами и состоянием субъективного благополучия представляет собой одну из первостепенных парадигм упомянутых подходов позитивной и экзистенциальной психологии. В частности, в своих работах Леонтьев Д.А. уделяет смыслу жизни первоочередное значение, уточняя, что смысл жизни необходимо рассматривать как ведущую описательную обобщенную комплексную характеристику смысловой сферы человека, которая обладает динамичностью и пластичностью и отвечает за общую направленность личности в течение всей жизни. Взгляды одного из ведущих отечественных специалистов в области психологии смысла и счастья практически отражают выдвинутые положения Франкла о том, что смысл жизни — это не просто

сложнейшая характеристика личности, но и ведущая жизненная задача, которая выражается в поиске и реализации индивидуального смысла. Решение этой задачи является ведущим фактором человеческой активности и личностного развития, практически становясь на один уровень с ведущими человеческими потребностями, однако – более высокого порядка, который качественно отличает активность сознательного человека от активности животного, обусловленной, исключительно, витальными потребностями. Связывая наличие смысла жизни с субъективным благополучием, экзистенциалисты отмечают, что его отсутствие представляется собой одну из ведущих детерминант для так называемых «ноогенных неврозов», характеризующихся тяжелыми негативными переживаниями и деструктивностью, о которой мы упоминали выше. Франкл уточняет, что для оптимального и продуктивного состояния человека, в том числе, характеризуемого счастьем и жизнестойкостью, человеку необходимо постоянно поддерживать определенный уровень напряжения между своей личностью и внешним миром, в котором должны быть локализованы объекты для реализации собственных смыслов. Именно наличие смысла, по мнению экзистенциалистов, должно и может определять бытие человека, формировать направленность человеческой личности и задавать психологический темп жизни.

Несмотря на некую демократичность положений, выдвигаемых Франклом о том, что постижение и достижение смысла жизни не связано ни с возрастными, ни с физическими или иными препятствиями, он уточняет, что единственной преградой в поиске смысла жизни и его реализации может стать гедонистический, потребительский характер и образ жизни, лишаящий человека возможности позитивного переживания ценностей творчества, развития и отношений. В качестве основной проблемы подобного гедонистического образа жизни он выделяет неспособность самореализовываться через трудовую деятельность, которая не только иницируется смыслами, но и порождает новые, в процессе реализации.

Идеи смыслообразующего характера деятельности нашли свое отражение в отечественном деятельностном подходе Леонтьева А.Н., Гальперина П.Я. (Леонтьев А.Н., 1981, 1983). А также в работах Петровского В.А, который оперирует понятием «сверхнормативная деятельность», описывая взаимосвязь между порождениями смысла и трудовой деятельностью человека (Петровский А.В., 1982). Помимо труда, в русле системно-деятельностного подхода и экзистенциальной психологии, важную роль в порождении смысла играют осознанные духовные переживания, связанные с любовью – как одной из ведущих ценностей в отношениях (Абульханова К.А., Березина Т.Н., 2001; Асмолов А.Г., 2007). Однако, там же уточняется, возникновение смыслов связано исключительно с осознанной позицией человека, непосредственно отражающейся на удовлетворенности жизнью и счастье (Леонтьев А.Н., 1981; Леонтьев Д.А., 2007).

Несмотря на развитие интереса к проблематике счастья, само понятие официально начало фигурировать в перечне категорий психологических публикаций только в 1973 году, а годом позже в этом же в справочных психологических изданиях обосновалась и категория субъективного благополучия (Андреева Г.М., 2000). Тем не менее, общепсихологический вектор понимания счастья все еще отталкивался от траектории философских воззрений и, как правило, носил исключительно объяснительный характер, с очевидным дефицитом эмпирических методов исследования и, соответственно, данных, полученных экспериментальным путем. Отражение философских взглядов привело к развитию объективистских и субъективистских точек зрения на проблематику счастья. В объективистских подходах счастье понималось и интерпретировалось через призму личностных факторов, определяющих уровень субъективного благополучия и связывая состояние счастья с возможностью и степенью развития личностного потенциала человека (Карапетян Л.В., 2014; Матюшина М.Г., 2016; Шевеленкова Т.Д., 2005; Bradburn N., 1969; Ryff C.D., 1996).

В противоположность этому взгляду, в субъективистских подходах таких авторов, как Э.Динер, М. Селигман, Чиксенмихай и др., ведущую роль в природе счастья отводили внутренним ощущениям, субъективной оценке человеком своего состояния, переживаемого как счастье (Чиксентмихайи М., 2017; Diener E., 1984, 1995; Diener E., Lucas R.E., Oishi S., 2002).

В частности, с позиции Селигмана, счастье не стоит ограничивать лишь комплексом позитивных субъективных ощущений. Т.е. –счастье не должно представляться целью аккумуляции положительных эмоций. Он отмечает, что для подлинного счастья человеку необходимо духовное удовлетворение и положительные ощущения, которые тот может испытывать, в т.ч., и от обычных дел. С позиции Селигмана, - духовное удовлетворение - это продуктивная, активная жизнь, насыщенная положительными эмоциями, связанными с поглощенностью любимым делом, общением с семьей и самозабвением. (Баймуханова Б.К., 2018; Беекко Е.В., 2015; Селигман М., 2011).

Подобная позиция представляется противоположностью тому, что постулирует М. Шекола, определяющий счастье как совокупность или «коллекцию» счастливых и позитивных моментов в жизни. Но своих работах М. Селигман говорит о том, что достижение ощущения и переживания счастья неразрывно связано с активностью человека, которая является источником положительных переживаний и духовного удовлетворения. В подобной точке зрения большое значение уделяется вовлеченности и поглощенности человека в деятельность. Как отмечает автор, вовлеченность и погружение человека в любимое дело – наполняет жизнь положительными переживаниями, способствует духовному удовлетворению. Таким образом, понятие счастья непосредственно связывается с духовным удовлетворением - жизнью насыщенной положительными эмоциями. Селигман, рассуждая о достижении духовного удовлетворения говорит о «состоянии потока», характеризуемое тем, что в процессе поглощенности любимым делом, человек абстрагируется от любых

негативных переживаний и концентрируется на переживании положительных эмоций от деятельности. В своих рассуждениях о проблематике счастья Селигман касается вопросов отношения человека ко времени. В частности, речь идет о том, что удовлетворенность собственным прошлым, во многом, определяет способность человека переживать счастье. М. Селигман связывает переживание различных положительных эмоций с прошлым, настоящим и будущим. С будущим автор соотносит переживания надежды и оптимизма, веры и уверенности в себе. С настоящим он связывает спокойствие, энтузиазм, возбуждение, восторг. А в качестве положительных переживаний прошлого Селигман выделяет – гордость, чувство исполненного долга и удовлетворение (Селигман М., 2011). При этом он отмечает, что для ощущения полноты жизни, а значит – для ощущения себя счастливым, человеку необходимо не просто находиться в активном движении, но и преодолевать трудности и решать различные жизненные задачи. Только преодоление трудностей, с т.ч.з. Селигмана, делает человека по-настоящему счастливым. Однако, надо отметить, что Селигман не говорит о том, что само по себе наличие трудностей – причина счастья. Конечно же, речь идет о том, что ощущение внутренних ресурсов и испытание собственных сил – рождает у человека состояние счастья, а трудности и проблемы – это лишь те специфические условия, в которых можно в полной мере почувствовать собственные силы и проверить их, а также – насладиться, в дальнейшем, результатами преодоления. Переживание счастья, по мнению М. Селигмана – это своеобразное вознаграждение человека. Он утверждает, что еще одним источником счастья, помимо преодоления трудностей, являются позитивные поступки в отношении других людей, что позволяет человеку ощутить собственные силы и качества не только в контексте собственной жизни и достижения личных целей, но и в ключе их общественной и социальной пользы, что дает ощущение нужности и значимости в жизни других людей.



Отмеченное выше качество оптимизма не только Селигманом оценивалось в качестве личностных факторов достижения счастья. В частности, Дж. Вэйлант, занимаясь исследованием оптимизма, пришел к выводу, что оптимизм представляет собой зрелую форму психологической защиты, с помощью которой человеку удастся сопротивляться и противостоять внешним негативным обстоятельствам и сохранять внутреннюю гармонию и ощущение счастья. С позиции ученого, оптимизм, в комплексе еще нескольких личностных черт, входит в состав субъективных факторов счастья. Помимо оптимизма, к ним относятся альтруизм, терпение, которое выражается в способности не ждать и не требовать от окружающих мгновенного эффекта и результата от своих действий, а также – чувство юмора, связанного с со зрелым эмоциональным и социальным интеллектом. (Вэйлант Д., 2001). В какой-то степени, Вэйлант, характеризуя эти качества, говорит, в том числе, и об эмпатии. Действительно, рефлексия и осознание собственного поведения и оценка чужого, а также - умение распознавать и понимать эмоции людей дает возможность эффективнее взаимодействовать с социальной средой и достигать жизненного успеха (Вэйлант Д., 2001). Значимость эмоционального интеллекта и эмпатии для переживания счастья отмечается и в отечественных исследованиях. Д.В. Люсин, предлагая авторскую модель эмоционального интеллекта, рассматривает его как способность человека понимать свои и чужие эмоции, что позволяет развивать такие позитивные качества, как доброта и лидерство, положительно влияющие на продуктивность человека (Люсин Д.В., 2004). Наличие высокоразвитого эмоционального и социального интеллекта, по мнению автора, позволяет человеку постоянно находить в общении с другими источники положительных эмоций, что позволяет формировать психологический барьер перед депрессивными состояниями, апатией и плохим настроением. Люди с выраженным социальным интеллектом, склонны оценивать окружающую действительность в позитивном ключе, что продуцирует новые цели и активность (Люсин Д.В., 2004).

Упомянутая идея отношения ко времени, как фактор достижения счастья отражена не только в работах Селигмана или М. Чиксентмихайя. Ф. Зимбардо, Ньюттен, Бойд и др., обращаясь к исследованиям счастья, использует понятие «временной перспективы», которая ключевым образом определяет саму возможность переживания счастья и его содержание (Зимбардо Ф., Бойд Дж., 2010; Леонтьев Д.А., 2011; Чуешева Н.А., 2007; Франкл В., 1990).

Отметим, что взаимосвязь счастья с состоянием потока нашло свое отражение не только в трудах М. Селигмана, но и в работах психологов из когнитивного направления, в частности, у М. Чиксентмихайя. Значимость идей Чиксентмихайя заключается в том, что он переводит акцент с объективных предпосылок и детерминант счастья на субъективную оценку и, прежде всего, на процессы восприятия счастья. С т.з. автора, восприятие счастья и отношение к нему носят не столько объективный, сколько субъективный характер, базируясь на абстрактных представлениях человека о том, что представляет собой счастье, вообще. В своей монографии «Поток: Психология оптимального переживания», посвящённой, по сути, счастью, М. Чиксентмихайи уточняет, что «... счастье – это вовсе не то, что с нами случается. Его нельзя купить 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» (Чиксентмихайи М., 2017, С. 2). Соответственно, умение грамотно интерпретировать происходящее вокруг и контролировать собственные переживания, связанные с внешними обстоятельствами, помогают человеку находиться в «потоке оптимальных переживаний», приближающих к состоянию счастья. Чиксентмихайи настаивает на том, что состояние счастья доступно своеобразной ментальной тренировке, что каждый человек, при наличии мотивации, способен

подготовиться, сформировать и удерживать это состояние, через контроль собственных переживаний (Чиксентмихайи М., 2017). Стремление к благополучию, о котором говорит Селигман, в анализируемом нами труде «В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день», как видно, достаточно близко по смыслу к «поток». (Селигман М., 2011). Этим термином Чиксентмихайи предлагал характеризовать яркое сильное и увлекающее переживание, которое испытывает человек, находясь в состоянии включенности в любимое дело, на котором он сконцентрирован настолько сильно и глубоко, что может отвлечься от негативных переживаний и внешних стимулов. Помимо прочего, состояние «потока» по мнению автора представляет собой смыслообразующий фундамент личности (Чиксентмихайи М., 2017).

В какой-то мере, в работах Чиксентмихайя, речь идет об идеях саморегуляции в процессе переживания и достижения счастья. Нечто частично схожее можно отметить у А.А. Кроника, который отмечает, что у каждого человека формируются установки эвдемонистического характера, определяющие стратегии достижения счастья. Эти способы Кроник характеризует навыками саморегуляции человеком своей мотивации к миру. А.А. Кроник выделяет два типа способов подобной саморегуляции (Кроник А.А., Ахмеров Р.А., 2008). Первый связан с усилением человеком значимости окружающего мира, в то время как второй основан на увеличении значимости собственных возможностей. На основании этих способов саморегуляции у человека формируется несколько принципов саморегуляции мотивации к миру: максимизация полезности, максимизация способностей, минимизация сложностей и минимизация потребностей. Соответственно, одним из регуляторных механизмов счастья может выступать оперирование с содержанием мотивационной сферы, а также переструктурирование системы целей и достижений. Подобная точка зрения находит свое отражение в положениях, где счастье рассматривается в совокупности с отношением человека к своему прошлому и будущему. При этом, изменение картины

прожитой жизни (ее результатов, целей, мотивов) может отражаться на структуре представлений о своем будущем и настоящем (Кроник А.А., Ахмеров Р.А., 2008).

Более дифференцированно, на наш взгляд, выглядит подход другого авторитетного представителя (в какой-то степени – родоначальника, наряду с Н. Пезешкианом) позитивной психологии – М. Аргайла, который в своей комплексной и обширной работе, основанной на компиляции многочисленных результатов западных исследований, предпринял попытку всестороннего анализа природы счастья (Аргайл М., 2003). В своей работе он пишет о том, что счастье человека не может ограничиваться субъективными факторами и предполагает наличие социальных связей, которые формируют психологическую поддержку для человека. В качестве наиболее значимых связей Аргайл выделяет внутрисемейные и супружеские отношения. Помимо семейных связей, значимую роль в генезе счастья он отводит наличию работы, которая должна приносить не только моральное удовлетворение, но и подкрепляться материальными достижениями, что позволяет человеку ощущать себя не только занятым, нужным, но и автономным и независимым. Именно работа в большей степени, с точки зрения автора, способствует осмысленности и формированию у человека собственной общественной ценности, и значимости, однако, отмечает он, при условии благоприятных дружеских и уважительных отношений в коллективе. Таким образом, понимание счастья Аргайлом очевидно носит сложный системный характер, объединяя факторы разного уровня, начиная от субъективных, личностно-психологических и распространяясь на социальную сферу человека, включающую общение с близкими, наличие удовлетворяющей работы, интересного досуга и активного образа жизни, в том числе – спорта (Аргайл М., 2003). В то же время Аргайл отмечает, что в меньшей степени для переживания счастья важно влияние факторов возраста, пола и материального достатка, который не подкрепляется внутренним удовлетворением и удовольствием. Аргайл предлагает рассматривать счастье

через интенсивность и частоту положительных переживаний, которые формируют общую рефлексивную оценку человека своего прошлого и настоящего, а также – отражаются на субъективной оценке удовлетворенности жизнью. Помимо этого, на оценку удовлетворенности жизнью, по мнению Аргайла, влияет доминирующее эмоциональное состояние субъекта. В частности, выраженность и стабильность позитивного и оптимистичного настроения и отношения к миру обуславливает субъективное ощущение счастья. Аргайл связывает это с наличием, так называемого, «позитивного мышления», неотъемлемыми элементами которого являются чувство юмора и жизнерадостность (Аргайл М., 2003; Зацепин В.И., 2009).

Тем не менее попытки дать точное определение счастью продолжают, что само по себе привело к дальнейшему развитию позитивной психологии, в том числе, и в отечественной школе. В частности, с точки зрения И.А. Джидарьян, 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 (Джидарьян И.А., 2013). В работах Джидарьян и других отечественных ученых отчетливо прослеживается культурно-историческая обусловленность в понимании счастья. Как отмечает Джидарьян, процесс поиска и достижения счастья имеет культурную и историческую определенность и зависит от той социальной реальности, в которой существует человек как представитель определенной группы, этноса, социальной страты или целого поколения. Переживание счастья, способы его достижения непосредственно связаны с представлениями о нем, в основе которых лежат ценности и стереотипы, принятые в группе. Таким образом, в русле культурно-исторического подхода, в вопросах исследования счастья на первый план выходят изучения не способов его достижения или критерии счастья, а культурно обусловленные представления о нем в обыденном сознании (Джидарьян И.А., 2000, 2013).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что несмотря на наличие попыток типологизировать счастье, его целесообразнее рассматривать не в контексте выделения отдельных видов, а в содержательном ракурсе, отталкиваясь не столько от типов личности, специфичных для того или иного вида счастья, а от социокультурных детерминант, обуславливающих содержание счастья (Васильева О.С., Гаус Э.В., Омельченко С.С., 2015).

Неоднозначность счастья создает вопросы не только к содержанию самого понятия, но и к вопросам его переживания и измерения. Ведь если мы затрудняемся определить, что же такое счастье, то, закономерно возникают вопросы: «как понять, что человек счастлив?», «является ли то, что он чувствует и переживает счастьем?», «как отличить (и насколько это целесообразно) счастье от хорошего настроения или самочувствия?». Несмотря на общий философский характер, подобные вопросы имеют непосредственное отношение не просто к бытию человека, но и к более практичным аспектам жизни. Понимание того, что из себя представляет счастье, каковы механизмы его формирования и переживания дает возможность развития психологических и психотерапевтических приемов, направленных на работу с экзистенциальными проблемами человека (Леонтьев Д.А., 2007, 2011, 2013; Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006; Лэнгле А., 2008).

Когда затрагиваются вопросы, касающиеся содержания той или иной житейской категории, то необходимо отвечать на них, не рассматривая интересующую категорию изолированно, но в системе отношений. Т.е. при ценностно-содержательном анализе счастья, необходимо затрагивать вопросы ее специфической связи с иными традиционными категориями, составляющими основу житейского сознания: любовь, добро, правда и т.д. подобное системное рассмотрение помогает не просто исследовать содержание одно из категорий, но и рассмотреть ее в целостной системе, определить причинно-следственные связи, взаимовлияние и вклад в содержание обыденного сознания. Репрезентация счастья на уровне

обыденного сознания связана с системой житейских представлений, оценок и образов, в основе которых лежит тот характер социализации, социальной среды и системы социокультурных установок, присущий той или иной системе отношений. Специфика счастья, в своем содержании, в обыденном сознании неразрывно связана с отношением человека к иным жизненным ценностям, а также – отражена в его мировоззрении и социокультурных конструктах, которыми человек насыщается в процессе развития. С другой стороны, отталкиваясь от человеческой мотивационно-потребностной сферы, можно предположить, что оценка себя в контексте счастья зависит и от степени удовлетворенности тех или иных потребностей. Таким образом, в целом, содержание категории счастья в обыденном сознании, с одной стороны определяется культурно историческими факторами, транслируемыми извне социальной средой (в виде установок, социальных конструктов или принципов), а с другой – субъективная оценка счастья, во многом, определяется степенью дифференцированности мотивационной сферы и состоянием удовлетворенности при реализации тех или иных потребностей.

Учитывая междисциплинарный характер проблематики счастья, необходимо отметить, что в русле социологических и социально-психологических исследований этой темы, часто применяется понятие «качество жизни», которое ассоциируется с счастьем. Вопросы качества жизни традиционно рассматриваются в контексте обеспечения жизнеспособности человека и понимаются как идеализированные представления о эталонах существования, к которым необходимо стремиться обществу. Очевидно, что «качество жизни» - это, прежде всего, социологическая категория (Смолева Е.О., Морев М.В., 2016). Однако, если не сводить качество жизни к абсолютному отождествлению с счастьем, то в ней можно выделить параметры, в т.ч. и объективные, которые дополняют собой картину и содержание счастья и представлений о нем в обыденном сознании. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи,

качество жизни представляет собой комплексную категорию, которая отражает степень удовлетворенности духовных, интеллектуальных, культурных и иных важных потребностей человека как члена общества (Бестужев-Лада И.В., 2003; Бочарова Е.Е., 2013; Гэлбрэйт Д., 2004). Несмотря на отсутствие четкого единогласного понимания качества жизни, тем не менее, можно выделить ряд компонентов, которые, традиционно, относятся к содержанию этого понятия. К ключевым компонентам относят: содержание и место творчества в рабочей деятельности, отношение человека к нормам и духовным ценностям, качество досуговой деятельности, финансовая и социальная уверенность, ощущение социальной защищенности и свободы. Как можно заметить, несмотря на социальных и внешний характер перечисленных компонентов, они перекликаются с пониманием счастья и субъективного благополучия, принятым в позитивной психологии. Поэтому, в какой-то степени, можно сказать, что качество жизни, в т.ч. в виде перечня внешних условий – представляет собой одну из сторон счастья. Однако, несмотря на приемлемость понятия «качество жизни» и возможность его использования для измерения счастья, важно понимать, что отождествление счастья и качества жизни чревато определенными рисками. Прежде всего, речь идет о том, чтобы избежать сводимости критериев счастья к элементарному набору удовлетворенных потребностей. Подобное понимание счастье свойственно для общества потребления, где на первый план выходит утилитарно-прагматичная составляющая. В подобной парадигме качество жизни сводится к росту лишь в контексте удовлетворения потребностей, а само удовлетворение представляет самоцель для человека (вспоминаем про смещение цели деятельности на её результат или замещением целью мотива, по А.Н. Леонтьеву). Против такого понимания качества жизни выступали многие социологи.

В частности, Дж. Гэлбрейт, который позиционирует свой подход как антитезу принципам общества потребления. Гэлбрейт поясняет, что качество жизни должно подразумевать не только максимально возможное



удовлетворение широкого спектра потребностей, но и включать в себя целесообразное расходование материальных, духовных, социальных и личностных ресурсов (Гэлбрэйт Д., 2004). А в качестве основных целей, ведущих к повышению или достижению качества жизни необходимо рассматривать обогащение духовными и культурными благами. В подобном ключе качество жизни уже не выглядит только лишь критерием внешней материальной обустроенности человека, распространяясь и на субъективные, духовные стороны жизни. Близко по смыслу с положениями Гэлбрейта, идеи российского социолога И.В. Бестужева-Лады, который предлагает понимать качество жизни как сложную, неоднородную социологическую категорию, включающую в себя показатели удовлетворения материальных и культурных потребностей (Бестужев-Лада И.В., 2003).

Конечно, абсолютно очевидность несводимости качества жизни к категории счастья. Однако, понятие качества жизни вполне может выступать одним из критериев счастья, описывая характер внешних условий, в которых находится человек или общество. Таким образом, можно сказать, что качество жизни может служить критерием оценки внешних факторов счастья в обществе. Подобные идеи отразились на том, что в 2006 году Генеральной Ассамблеей ООН было предложено оценивать уровень счастья населения с помощью «индекса счастья» или «Индекса счастья на планете» («The Happy Planet Index»). Данный индекс включал в свой состав несколько показателей: субъективная удовлетворенность жизнью людей, прогнозируемая продолжительность жизни и «экологический след» - степень последствий воздействия общества на окружающую среду (Чепурных М.Н., 2012). Интересно, что последующее использование индекса счастья показало, что, внешнее благополучие (материальное, социальное) в обществе не всегда прямо отражается на уровне счастья, а соответственно – не дает возможности исчерпывающего измерения и изучения счастья, во всем его многообразии, ограничиваясь лишь объективными критериями (Чепурных М.Н., 2012). Конечно, никто не отрицает справедливости тезиса о взаимосвязи уровня

счастья с уровнем социального и экономического развития. Необходимо уточнить, что эта прямая зависимость существует лишь в ограниченной степени. В частности, Р. Эммонс отмечает, что удовлетворенность жизнью, уровень счастья коррелируют с уровнем дохода или социальным уровнем лишь до определенной степени этого дохода. Но, как только уровень дохода переходит некую верхнюю черту (в исследования указанного автора эта черта равнялась доходу в 8т. долларов США на душу населения в год), то зависимость уровня счастья от дохода исчезает и на первый план, по значимости, выходят критерии нематериального характера (Diener E, Horwitz J, Emmons R.A., 1995). Возможно, именно этим объясняются регулярно фиксируемые в кросскультурных исследования, несоответствия, где индекс счастья в слаборазвитых странах существенно выше, чем в странах с сильной экономикой и выстроенной социальной системой (Шматова Ю.Е., Морев М.В., 2015). Подтверждение этой обратной зависимости иллюстрирует и М. Аргайл в своих социально-психологических исследованиях (Аргайл М., 2003). Суть их такова, что значимыми являются не сами внешние условия (уровень дохода, наличие гражданских свобод и прав, социальная стабильность, уровень экологии в регионе и пр.), а отношение человека к ним и, соответственно, их субъективная ценность, а также – вероятность их достижения. Т.е., в развитых странах, с сильной экономикой, где отмечается наличие строгих гарантий достижения определенного прожиточного минимума, отсутствует прямая связь между постоянным повышением уровня дохода и уровня счастья. Т.к. в определенный момент, уровень дохода перестает быть самоцелью и прямым отражением качества жизни и, соответственно – счастья. Т.е., как только человек выбирается из прослойки «малоимущих», с необходимостью постоянного строго учета своих доходов и их жесткого распределения между необходимыми потребностями, то, в дальнейшем, рост его доходов уже не отражает и не обуславливает рост индекса счастья. А значит, что абсолютным ни критерием, ни фактором

счастья, уровень социального благополучия выступать не может. Но и полностью игнорировать его – нецелесообразно.

Соответственно, многомерность, сложность и отсутствие точного определения счастья диктуют необходимость исследования и измерения в системном русле, где должны сочетаться самые разные субъективные и объективные показатели счастья. В частности, Сочивко Д. и др. в своих исследованиях переживания счастья предлагает рассматривать это понятие в контексте комплекса неразрывных и взаимосвязанных компонентов: самоотношения человека, как источника позитивных переживаний, субъективной оценки качества жизни и общую удовлетворенность жизнью (Сочивко Д.В., Чубич В.Э., 2013). Позиция этих авторов, в данном случае, отражает тот самый сложный характер категории счастья, где необходимо выделять отдельные компоненты, доступные для измерения и исследования в качестве единиц целого. И, как мы уже говорили, именно категории качества жизни, благополучия и удовлетворенности могут выступать такими единицами, с одной стороны. А с другой – это исследование самоотношения человека и его мировоззрения, социальных установок, которые дополняют картину. С одной стороны, счастье может рассматриваться как комплекс субъективно переживаемых позитивных эмоций, во всем своем многообразии и интенсивности, а с другой – как отношение к тем объективным характеристикам жизни и мира вокруг, которые человек воспринимает и оценивает через призму собственной картины мира и через индивидуальные смыслы. В русле подобного системно-комплексного подхода становятся доступными для исследования и измерения многие составные единицы, начиная от анализа материальных и бытовых критериев счастья, до исследования самоотношения и образа счастья в системе социокультурных стереотипов (Гулевич О.А. Ермолаева Н.Н., 2014; Сухарев А.В., 2008, 2009; Улыбина Е.В., 2001).

Метод самооценивания интересен и полезен тем, что позволяет максимально детально измерить содержание субъективных мнений, даже с

учетом разнообразия стандартов и понимания одних и тех же категорий, которыми пользуются люди в обыденной жизни. При этом, проведя предварительный анализ большого количества поверхностных шкал, используемых человеком, всегда есть возможность, с помощью математических методов, существенно ограничить количество поверхностных шкал оценки, сведя их в категории или факторы, которые содержательно бы отражали все многообразие оценок. Особенно полезна и применима подобная процедуры в отношении категорий, которые имеют слабую операционализацию и, как правило, носят объяснительный характер, не отражаемый опросниками и психологическими тестами. Не составляет исключения, в данном случае, и категория счастья, которая, как мы отмечали, в отличие от субъективного или психологического благополучия, на данный момент, не отражена в каких-либо определенных стандартизованных психологических опросниках. Многомерное шкалирование даёт возможность рассмотреть субъективную сторону оценивания людьми счастья и несчастья, благополучия и неблагополучия, что очень важно для детального и разностороннего психологического исследования, т.к. именно субъективные переживания и оценки, демонстрируемые обывателем, представляют собой основной источник получения эмпирической информации. Отметим, что в позитивной и когнитивной психологии не раз предпринимались попытки создания самооценочных стандартизованных шкал для измерения счастья (Келли Дж., 2000; Петренко В.Ф., Митина О.В., 2000). Подобные шкалы помогли бы существенно сузить разброс субъективных оценок и суждений и добиться необходимой научной обоснованности и объективности в получении эмпирических данных. Мы, в настоящей работе, отталкиваясь от систематической методологии построения научного исследования, выстроили свое исследование таким образом, чтобы в его основе был качественный и сравнительный анализ основных категорий, который позволил бы выделить тот ограниченный набор шкал, который отражал бы

всю многомерность объекта исследования (Жеребцов М.В., 2004; Сухарев А.В., 2009).

Возвращаясь к попыткам эмпирического исследования счастья отметим, что в ряде конкретно-научных, в т.ч. и социальных и социально-психологических исследованиях предпринимались попытки в качестве объективной основы измерения счастья использовать те параметры, которые поддавались бы количественному измерению и, одновременно, демонстрировали бы статистически значимую связь с менее очевидными и не дискретными категориями, например – с счастьем. В частности, к подобным имеющим измерительный и количественный эквивалент, относились понятия удовлетворенности жизнью, в основе которых лежали экономические, материальные и социально-статификационные маркеры. Мы уже отмечали, что их отражение категории и переживания счастья весьма приблизительно и условно, но наличие таких показателей давало исследователям хоть какую-то основу для построения исследований. Соответственно, игнорирование уже имеющего и проверенного инструментария, измеряющего субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью или оптимизм - было бы крайне неосмотрительно. В связи с чем, в нашей работе подобные измерения тоже нашли свое обоснованное место в процедуре исследования, дополняя точными данными самоотчёты, несмотря на свое косвенное и условное значение для измерения субъективного уровня и восприятия счастья. В частности, в ряде зарубежных исследований предпринималась попытка математического обоснования взаимосвязи счастья не только с удовлетворенностью жизнью, но и с такими личностными параметрами как самооценка, личностное достоинство, самоуважение и, даже, тип локуса-контроля (Еремина Е.Н., 2017; Карапетян Л.В., Глотова Г.А., 2018; Greenberg J., Arndt J., Simon L., Pyszczynski T., Solomon S., 2000). Т.е., в какой-то степени, если объединить отдельные личностные параметры, с помощью которых предпринимались попытки исследования счастья, то можно говорить о изучении счастья через категории «Я-концепции», идентичности

и иных базовых характеристик личности (Андреева Г.М., 2000; Куликов Л.В., 2000; Кужильная А.В., 2015; Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018).

С другой стороны, в русле социально-психологических исследований к проблеме изучения счастья подходили с позиции картины мира субъекта, его мировоззрения и системы социальных верования, а также – таких категорий, как «социальный оптимизм» и «ценностные ориентации». Подобные исследования отражают, в целом, парадигму социального конструктивизма и культурно-исторический подход, определяя в основу восприятия и оценивания счастья не столько индивидуальные факторы субъекта, сколько ту систему категорий, принципов и социальных установок, которые транслируются человеку социальной средой и различными информационными агентами, начиная с семьи и заканчивая средствами массовой информации, способными существенным образом определять вектор и содержание основополагающих житейских категорий, в т.ч. – счастья. Культурно-историческая и социальная обусловленность восприятия счастья и, отождествляемого с ним, психологического самочувствия не раз становилась предметом изучения, в т.ч. и в русле отечественных общественных наук (Гулевич О.А. Ермолаева Н.Н., 2014; Гулевич О.А., Анিকেенок О.А., Безменова И.К., 2014; Знаков В.В., 2012; Леонтьев А.Н., 1983; Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018; Халина Н.В., 2012; Хекхаузен Х., 2003; Хьелл Л., Зиглер Д., 1997). К примеру, многочисленные социологические замеры этих категорий в начале 90-х годов прошлого столетия постоянно фиксировали взаимосвязь морального упадка, нигилизма и социального пессимизма в российском обществе и самооценок, связанных с переживанием счастья. Однако, для психологических исследований этих полученных данных было очевидно недостаточно, т.к. они, демонстрируя количественные связи между явлениями, тем не менее, не отражали содержательных отношений, детерминант и динамики общественного сознания в понимании категории счастья. Что очередной раз свидетельствовало о необходимости изучения психологических аспектов

счастья, а также апробации на русскоязычной выборке уже существующих зарубежных методик исследования. В частности, в исследовании, проведенном Муздыбаевым К., была предпринята попытка соотнесения удовлетворённости жизнью, ощущения счастья и переживания смысла собственного существования. Несмотря на незначительный масштаб исследования, полученные результаты, тем не менее дали основание сделать вывод о том, что существуют различия между степенью удовлетворенности жизнью в целом и удовлетворенности субъективным смыслом жизни. Полученные различия подтверждали имеющиеся уже в западной психологии предположения о том, что «знание о счастье» и «переживание собственного счастья», оценивание счастья вообще и самоотчеты о личном счастье – не являются тождественными по своему содержанию, что дало основание для дальнейшего изучения по более дифференцированным направлениям «переживания счастья – понимания счастья», «идеального образа счастья – реального», «счастья для себя и счастья для других» (Муздыбаев К., 1998). Подобное разделение существенно разнообразило и внесло необходимые коррективы не только в теоретические подходы, но и в эмпирические аспекты исследования этой сложной и многомерной категории. Так, для исследования удовлетворенности смыслом жизни в нашей стране был адаптирован и использован англоязычный опросник «Целенаправленности жизни» Крамбо-Махолика, берущий свое начало из логотерапевтического подхода В. Франкла и отражающий такое базовое понятие его подхода как «стремление к смыслу». Опросник имел широкое признание в научно психологических кругах и широко применялся для изучения так называемой «онтологической значимости жизни». Позже данный опросник был несколько доработан Леонтьевым Д.А. и группой соавторов и лег в основу оригинальной версии опросника «Теста смысложизненных ориентаций». Опросник обладал хорошей валидностью и содержательно отражал многомерность показателей осмысленности жизни. СЖО включал в себя ряд субшкал, отражающих разные виды смысложизненных ориентаций: цели в

жизни; жизнь или управляемость жизнью; интерес и эмоциональная насыщенность жизнью; результативность жизни; локус контроля над жизнью. Однако, несмотря на активно растущий интерес отечественной психологии к проблематике счастья, основной массив исследований, составляющих основу конкретно-научных и методологических данных приходится на зарубежные работы (Леонтьев Д.А., 2001).

Тем не менее, даже наличие значительного количества исследований, на данный момент ни их качество, ни их совокупность не приблизили психологию к созданию общепсихологической теории счастья, ну или хотя бы – общего единогласного научно-психологического определения счастья.

Развитие исследований категории счастья привело к формированию различных теоретико-методологических положений, определяющих различные направления изучения проблемы. С одной стороны, ряд конкретно-научных подходов объединяет понимание счастья как оценочной категории, срачивающейся с категорией «удовлетворенность жизнью». Содержанием понятия счастья в русле этого направления является мнение и оценочные суждения индивида о собственных переживаниях, основанные на субъективных критериях и их сравнении с эталонными и стандартными, принятыми в обществе. В парадигме данного подхода именно субъективный самоотчет человека ложиться в основу изучения счастья. Соответственно, позиционирования себя как счастливого или несчастного – принимается как факт, но при этом, предметом изучения становятся те житейские способы оценивания и рефлексии, а также сами обыденные критерии, к которым прибегает человек в процессе самоотчета. Именно этот подход отражен в нашем исследовании в виде субъективных самоотчётов и шкал оценивания.

Альтернативным вышеописанному является подход, в котором счастье и общее чувство удовлетворенности жизнью представляются не просто как переживаемое субъектом состояние, но являются своеобразными личностными характеристиками активного субъекта, отражаясь на индивидуализации его жизненных смыслов, приобретающих первостепенное



значение лишь в контексте понимания своего будущего и отражения собственного прошлого. Т.е. в осознании и оценивании собственного счастья встроено переживание субъектом своего бытия в многомерных категориях субъективного благополучия, удовольствия, радости, но и страдания и несчастья. А само счастье в качестве неотъемлемых элементов включает ориентацию на будущие планы, надежды и самоопределение (Зимбардо Ф., Бойдж Дж., 2010; Зимбардо Ф., Сворд Р., 2020).

Попытка рассмотрения указанных подходов в единстве привела исследователей к формулированию счастья как неоднородного качественного образования личности, включающего в себя сложное сочетание когнитивных и эмоциональных структур и связанная с осознанием развернутости и реализованности индивидуального бытия, через реализацию возможностей, через переживания событий и состояний, и ощущения гармонии как результата переживаний. Т.е. в таком понимании счастья, на первый план выходит не само его содержание, а те специфичные личностные состояния, их полюс, которые субъективно трактуются человеком как состояния счастья или, наоборот, несчастья. И подобная субъективность переживания и оценки непосредственно связывается с другой важной категорией – благополучием личности и переживанием негативных и позитивных эмоциональных состояний (Bradburn N., 1969; Diener E., 1983). Оригинальность таково понимания счастья, помимо прочего, заключалась в том, что был сделан вывод о возможности одновременного переживания негативных эмоциональных состояний и субъективного благополучия, иллюстрируя феномен, при котором люди, испытывающие состояние счастья, тем не менее, одновременно фиксируют и состояние несчастья. В частности, отталкиваясь от своих исследований в сфере субъективного благополучия Бредберн предлагает список относительно независимых факторов формирования позитивных и негативных чувств, сочетающих как внешние, так и внутриличностные. В частности, факторами, определяющими позитивные состояния он отнес экстравертированность, социальную

активность, вовлеченность, наличие источников для удовольствия. А к факторам, влияющим на развитие негативных переживаний были отнесены невротизация, социальная уязвимость и низкий социальный статус, низкая самооценка, частота стрессовых ситуаций. Как видно из этого небольшого списка – действительно, перечисленные факторы представлены как личностными характеристиками, так и объективными и социальными параметрами, представляя собой, практически своеобразную двухфакторную модель счастья, а точнее – субъективного благополучия. Положения, выдвинутые Бредберном получили отклик в концепции Ф. Херцберга, сформулировавшего свою «мотивационно-гигиеническую» концепцию удовлетворенности трудом. Херцберг приходит к выводу о необходимости разделения факторов, определяющих состояние удовлетворенности на две группы. Первая группа выделенных им факторов объединена интенциями или побуждениями, т.е. – характеристиками мотивационной сферы и включает в себя интерес к работе, перспективу профессионального роста, наличие притязаний на успех и т.д. Это, по его утверждению, группа субъективных факторов, отражающих мотивационно-смысловую сторону удовлетворенности. А вторая группа факторов, обозначенная им как гигиенические, т.е. – внешние, включает в себя такие объективные параметры, как соразмерность оплаты, безопасность условий работы и т.д. Несмотря на узкую направленность теории Херцберга на удовлетворенность-неудовлетворенность именно трудовой деятельностью, в ней ясно прослеживаются черты двухмодального и двухфакторного понимания и общего состояния удовлетворенности жизнью, где, что самое ключевое, разные полюсы состояний не представляются антагонистами, а представляют собой целостный, но постоянно, содержательно, меняющийся поток психологического переживания состояний радости и счастья или грусти и несчастья. В контексте таких подходов целесообразными становятся вопросы изучения счастья, в т.ч. через состояние несчастья, не просто как альтернативы, но и как механизма, способствующего развитию переживания

счастья (89). Особенно актуальными подобные взгляды становятся в свете изучения счастья среди людей, объективно испытывающих трудности в сфере физического здоровья или социальной нестабильности: людей с ограниченными возможностями, с хроническими заболеваниями, безработных, людей с крайне низким социальным достатком и т.д. (99). Таким образом, несмотря на кажущуюся противоположность переживания счастья и несчастья, они, тем не менее, не исключают друг друга и не представляются состояниями-антиподами, но являются равнозначными по своей значимости для оценки собственной удовлетворенности жизнью (Бочарова Е.Е., 2008, 2013).

На фоне многочисленных исследовательских работ, посвященных проблематике счастья, большинство которых проведено зарубежными специалистами, качественно выделяется цикл психологических работ И. Джидарьян, посвященные изучению оптимизма и счастья. В работах автора предпринята попытка максимально широкого и всестороннего изучения счастья. Особенностью исследований Джидарьян является акцент на социокультурном базисе представления о счастье. В исследовании основной акцент делается на изучении представления о счастье в обыденном сознании людей, т.е. на уровне житейских представлений, правил, принципов, устоев и т.д. В работах автора отчетливо прослеживается идея о том, что исследование счастья невозможно проводить без анализа той социокультурной среды, в которой происходит становление личности. Подвергая критическому анализу зарубежные и предыдущие исследования в заявленной проблематике, Джидарьян заключает, что понимание счастья как результата вносит ошибочные методологические коррективы в исследования. Отталкиваясь от общеметодологического подхода Рубинштейна С.Л., автор предлагает рассматривать счастье, равно как и удовлетворенность жизнью, как оценочные категории, структура и содержание которых основываются на собственных личностных переживаниях и на системе восприятия мира субъектом через призму персональных критериев и эталонов. Подобная

системно-личностная оценка счастья делает эту ценность исключительно индивидуальной и часто не соответствующей общепринятым образам или критериям, что, естественно, делает ее малодоступной для исследования стандартизованными универсальными опросниками, т.к. в основу оценки счастья вкладываются неповторимые субъективные переживания человека, которые, как показывают другие исследования, могут и не коррелировать с объективными критериями удовлетворенности жизнью. Соответственно, человек может определять себя счастливым даже при откровенном контрасте с показателями уровня и качества жизни, при их противоречивости. Помимо этого, счастье, будучи ценностью, представляет собой комплексную характеристику личности, однако, при соблюдении необходимого и главного условия – активности. Сознание ценности счастья возможно в процессе активной деятельности и переживаний, формирующие целостный образ человека о себе самом, своем предназначении, системе отношений, своих целях и смыслах. Таким образом, как отмечает Джидарьян, «счастье рассматривается нами как качественное негомогенное образование личности, как сложная когнитивно-эмоциональная структура, связанная с осознанием полноты и реализованности индивидуального бытия и заложенных в каждом индивиде потенциалов, переживанием достигнутых в жизни гармонии и совершенства» (Джидарьян И.А., 2000, С.62). Идеи автора частично пересекаются с положением о счастье, принятым в парадигме когнитивной психологии, где познавательные процессы, формирование системы суждений и взглядом представляются основой структуры счастья. В процессе социализации личность обогащается различными социальными установками, верованиями и стереотипами, отражающими, а часто, и обуславливающим восприятие и оценку субъектом самых разных жизненных ситуаций или категорий. Не исключением является и счастье, в переживаниях которого субъект отталкивается не только от внутренних ощущений, но и от той картины мира и тех критериев (счастья, несчастья, беды, счастливого человека и пр.) которые он усваивает в процессе социального

взаимодействия. Установки, социальные аттитюды, особенности мировоззрения и оценивания окружающего мира сформируют динамичную и сложную систему восприятия и переживания счастья. В этой связи, необходимо уточнить, что исследование счастья не может игнорировать весь спектр указанных механизмов и характеристик, т.к. проблематика счастья неразрывно связана не только с другими человеческими ценностями, но и с системой отношения человека к жизни, в целом, с его личностными смыслами. Счастье - это не абстрактно-философская категория, оторванная от реального существования человека, но ценность – динамичная, неоднородная, отражающая систему установок личности, ее смысло-жизненные ориентации, мировоззрение и вклад личностных особенностей, детерминированных социализацией, а также отношением человека к степени реализованности или достижимости иных ценностей (здоровья, успеха, дружбы, любви и пр.). Т.е. счастье, практически представляет собой своеобразную интегральную и результирующую ценность, отражающую оценку человеком собственной реализованности в любых сферах жизни. Это сложная система презентации в обыденном сознании представлений, образом, смыслов, чувств, где на первый план выходит эмоционально-оценочные характеристики, отражающие, в т.ч., и когнитивное наполнение этих представлений (Левит Л.З., 2013). На наш взгляд, понимание счастья с позиции сложной ценностной структуры обосновано и целесообразно, т.к. позволяет детально исследовать ее структурное содержание, смысловое наполнение и представления на уровне обыденного сознания, а не сводить к весьма ограниченному пониманию, исключительно, как аффективной стороны субъективного благополучия, что очень широко распространено в психологических исследованиях. Счастье включает в свою структуру самое разнообразное содержание, как психологического порядка, так и элементов материальной, социальной устроенности, культурные и нормативные ориентации и пр. Именно подобный сложно содержательный характер не дает основания абсолютного игнорирования категорий субъективного

благополучия и иных смежных понятий при исследовании счастья, т.к. отрицание связей между этими понятиями было бы неосмотрительно.

Таким образом, в современной психологической науке изучение счастья неразрывно связано с исследованием удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия и качества жизни. Несмотря на разногласия, необходимо отметить, что все эти понятия находятся во взаимоотношении друг с другом, дополняя картину того, что мы обозначаем счастьем. Это пересекающиеся категории, отражающие, порой, разные, но не взаимоисключающие аспекты счастья.

## **1.2 Взаимосвязь счастья, субъективного благополучия, психологического здоровья и удовлетворенности жизнью.**

Как мы уже отмечали, отталкиваясь от сравнительного анализа понятия счастья, эта категория в научной психологии часто или полностью отождествляется, или объясняется в ряде близких по семантическому значению, терминах. Прежде всего, речь идет о субъективном и психологическом благополучии, а также о психологическом здоровье.

Именно эти понятия наиболее тесно связывают с категорией счастья. История изучения субъективного благополучия, как и счастья, своими корнями уходит в философию. На сегодняшний момент субъективное благополучие является междисциплинарным предметом. Интерес к данной категории проявляется не только в психологии, но и в социологии, и ряде других общественных наук (Бочарова Е.Е., 2013; Галиахметова Л.И. 2015; Кужильная А.В., 2015). Популярность субъективного благополучия как предмета исследования обусловлена не только тесной связью с понятием счастья, но и большими возможностями для изучения эмпирическими методами (Донская О.А., 2019). Семантическая близость (а часто – и прямое отождествление) субъективного благополучия и счастья привели к тому, что на сегодняшний момент именно с помощью этого понятия большинство исследователей пытается изучать феномен счастья в самых разных аспектах.

Мы уже отметили, что в рамках настоящей работы, нами не предполагается подобное отождествление и аналогии. Однако, в силу важности и значимости категории субъективного благополучия, необходимо уделить ему существенное место в ходе изучения счастья. Тем более, что именно привнесение субъективного благополучия в сферу интересов психологии привело к ключевым изменениям самой науки, в частности – к развитию популярного и важного направления позитивной психологии. До появления позитивной психологии внимание исследователей, в подавляющем большинстве, было направлено на объекты, которые, в общем, можно охарактеризовать словом «проблемные». Психологов, изучающих личность, в большинстве своем, интересовали негативные состояния и обстоятельства, влияющие на человека: негативные эмоции, стрессы, конфликты, болезни и т.д. А акцент делался на ресурсах, навыках или способах совладания «условно здорового» человека с теми или иными проблемными ситуациями. И лишь с развитием экзистенциальной и позитивной психологии акценты начали смещаться с «экстремальности» жизни на ее качества, а также на изучение качества жизни, смысловых основ человеческой жизни и позитивных состояний. И именно на пересечении этих интересов возник целый пласт научных вопросов и исследований в области субъективного благополучия. И несмотря на длинную общечеловеческую и философскую историю этого понятия, для научной психологии оно, все же, является сравнительно молодым. Однако, с переориентированием психологии на субъективное благополучие возник и ряд сложностей, традиционно сопутствующих появлению нового предмета изучения. Это касалось, прежде всего, поиску наиболее точного значения и интерпретации самого понятия, а также развития эмпирических способов исследования. Помимо этого, вместе с категорией субъективного благополучия научная психология обогатилась и рядом смежных понятий, таких как «качество жизни» и «удовлетворенность жизнью». Вместе с тем, возникла необходимость пересмотра категории психологического здоровья (Аболин Л.М., 1987; Александрова М.Д, 2007;

Басов И.А., 2017; 2018; Баймуханова Б.К., 2018; Люсин Д.В., Ушаков Д.В., 2004; Нуркова В.В., 2011; Лидерс О.Г., 2000; 2003; Куликов Л.В., 2000). В частности, клиническом аспекте, в составе субъективного благополучия можно встретить такие параметры как отсутствие у личности тревожных и депрессивных состояний.

Более предметно рассмотрим далее категорию «психологическое здоровье». Можно сказать, что понятие «субъективное благополучие» стало выполнять роль содержательного критерия психологического здоровья человека (Петров В.Г., Злыгостева К.В., С. 78–83). В подобной точке зрения отражается само понимание категории здоровья в Уставе ВОЗ как интегральное состояние человека, которому свойственно отсутствие не только физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие (Официальный глобальный веб-сайт Всемирной организации здравоохранения. Устав ВОЗ. Преамбула Устава ВОЗ, 2021).

Особую актуальность исследование взаимосвязи между психологическим здоровьем и субъективным благополучием приобрело в русле ресурсных моделей психологического здоровья. Заранее отметим, что однозначного понимания термина «психологическое здоровье», на данный момент, также нет. В русле гуманистических концепций оно, как правило, связывается со зрелой самоактуализированной личностью, в рамках динамических и гедонистических подходов в основе критериев психологического здоровья лежит возможность субъекта к удовлетворению собственных потребностей, если отталкиваться от системно-деятельностной парадигмы, то речь идет о разворачивании нравственно-личностных уровней организации в процессе социализации и продуктивных отношений со внешней средой. Можно отметить, что несмотря на разногласие в понимании самого термина, все подходы не столько противоречивы, сколько дополняют друг друга, освещая психологическое здоровье с разных аспектов. С одной стороны, это критерии, выделенные еще Олпортом: широкие границы «Я», «способность к теплым эмоциональным привязанностям и отношениям»,



«самопознание и самопринятие». С другой стороны, в концепции А.Маслоу психологически здоровая личность ассоциируется с понятием самоактуализации, автономности, креативности. Дополняет эту гуманистическую парадигму взгляд К. Роджерса, отмечающего такие черты психологического здоровья, как открытость, полнота и насыщенность жизни, доверие к самому себе и пр. (Маслоу А., 1999; Олпорт Г., 2002; Роджерс К., 1994; Ри Шин Хян, 2014)

В парадигме отечественно подхода при оценивании психологического здоровья акцент делается на качестве отношений личности с окружающим миром, нравственности, ценностных и смысловых установках, моральных принципах и гармонии. И отдельное место уделяется специфике мировоззрения, в основе которого лежит здоровое усвоение просоциальных и продуктивных норм, отличающих зрелую личность (Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018; Леонтьев А.Н., 1981, 1983; Лепихина Т.Л. Карпович Ю.В., 2015; Нестерова А.А., Жучкова С.М., 2018, С. 60–72; Сухарев А.В., 2008, 2009).

Попытки создать концептуальную систему, которая отражала бы в одной плоскости категории психологического, субъективного благополучия и психологического здоровья привели к развитию ресурсной модели психологического здоровья. В рамках данной модели указанные выше категории рассматриваются во взаимосвязи, через призму анализа психологических ресурсов – своеобразных образований, которыми регулируется человеческая психическая деятельность, направленная на формирование, достижение жизненных целей, совладание и мобилизацию. В целом, модель психологических ресурсов условно можно разделить на комплекс смысловых, адаптационных и антикризисных ресурсов (Аболин Л.М., 1987; Григорова Ю.Б., 2019, С. 111–118; Карапетян Л.В., Глотова Г.А., 2018). Данная ресурсная модель нашла свое отражение в отечественном деятельностном подходе. В частности, с позиции Д.А. Леонтьева, сложность, строение и системность всего спектра ресурсов, в сочетании с жизненными

обстоятельствами характеризуют личность с точки зрения ее жизненного потенциала, а соответственно – и способностей к достижениям, росту и продуктивности. Соответственно, содержание и продуктивность этих ресурсов представляют собой своеобразный комплексный маркер психологического здоровья и психологического благополучия – соответственно. Особенность понимания психологического здоровья через категорию ресурсов заключается в том, что само по себе наличие ресурсов не является показателем ни благополучия, ни здоровья. Их фактическое и номинальное наличие не отражает потенциала личности без учета, так называемых, факторов «ограничения» - всей совокупности внутренних и внешних причин, которые препятствуют реализации деятельности или же применению отдельных ресурсов личности. И именно способность к деятельности, через реализацию ресурсов при сопротивлении со стороны данных факторов и представляет собой динамическую и, можно сказать, функциональную характеристику психологического здоровья. И, соответственно, реализованный потенциал представляет собой производную от взаимодействия психологических ресурсов и ограничений (Леонтьев Д.А., 2007, 2011, 2013; Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006).

В подобном ключе психологическое здоровье необходимо рассматривать не однобоко, а с позиции двух аспектов. С одной стороны, психологическое здоровье трактуется как результат работы разнообразных ресурсов личности, т.е. – комплексное гармоничное состояние человека. С другой же стороны, психологическое здоровье – это сам потенциал, обусловленный многочисленными ресурсами. Потенциал, который обеспечивает адаптивность, функциональность, продуктивность и нормальность социализации личности. В контексте первого аспекта, психологическое здоровье представляет собой состояние на континууме «психологическое расстройство – психологическое благополучие» и в большей степени отражает клинико-психологический и медицинский аспект. Но, говоря о психологическом здоровье в контексте содержания ресурсов,

обеспечивающих потенциал – на первый план выходят экзистенциальная и гуманистическая парадигмы. Дело в том, что упомянутые ресурсы включают в себя разнообразные компоненты, не ограничиваясь физическими или физиологическими параметрами. К ним относится и широкий спектр психологических характеристик, отражающих как личностные параметры (жизнестойкость, тип, темперамента, нейротизм, коммуникабельность, оптимизм, стрессоустойчивость, саморегуляция, эмоциональная устойчивость и пр.), так и параметры, характеризующие особенность и систему отношения человека с внешним миром (мировоззрение, ценности, принципы, нормативные установки, смысловые установки, предубеждения или стереотипы и т.д.). В этом ключе, соответственно, степень выраженности и сформированности этих отдельных компонентов, в совокупности, выступает системным критерием уровня психологического здоровья личности, возможности личности к развитию и самореализации при сохранении собственной идентичности. Последнее уточнение – чрезвычайно важно, т.к. оно отражает такую особенность личности как способность развиваться, но сохранять, при этом, свою индивидуальность, идентичность и избегать утраты собственного «Я» (Кужильная А.В., 2015; Элкин Д., 1996; Westerhof G.J., Barret A.E., 2005; Wilson W., 1967).

Таким образом, в рамках системно-деятельностного подхода и ресурсной модели, психологическое здоровье рассматривается в двух плоскостях. С одной стороны, это интерпретация психологического здоровья с т.з. потенциалов возможностей, а с другой – в свете результативности или потенциала достигнутого. Первое определяется как соотношение и баланс имеющихся ресурсов и условий их возможной реализации. А второе понимается как иерархическая структура, включающая в себя ряд обязательных компонентов – ступеней (или диапазон): степень дефекта психологического здоровья, уровень нормы, уровень психологического благополучия и уровень счастья, как сложно содержательного экзистенциального состояния (Diener E., 1995).

Отметим, что категория психологического здоровья, в отличие от субъективного благополучия, вышла далеко за пределы психологического и даже медицинского знания, став своеобразным интегральным показателем, наряду с качеством жизни, общего ментального состояния общества. Она отражается в социологических и экономических исследованиях, в законодательных инициативах и различных государственных программах (Александрова М.Д., 2007; Сергиенко Е.Е., Харламенкова Н.Е., 2018). Психологическое здоровье представляет собой ресурс, обеспечивающий не только адаптивные способности и качество жизни отдельного человека, но и экономического и социального развития общества, в целом. Т.е. – это междисциплинарный предмет, сочетающий в себе интересы психологии, социологии, медицины, экономики, а соответственно – факторы психологического здоровья также представляют собой развитую и многоуровневую систему, включающую в себя не только ментальное состояние отдельного человека, но и его включенность в разные социальные группы и страты, а также – степень активности и продуктивности в них. Естественно, что, в независимости от определения термина «психологическое здоровье», сам факт его наличия или состояния непосредственно связан с субъективным благополучием и ощущением счастья. Даже, несмотря на нетождественность всех этих категорий, как мы уже говорили. Состояние психологического здоровья в современной России, к сожалению, отражает негативную тенденцию. Как показывают исследования, за последние десятилетия психологическое здоровье нации неизменно ухудшалось. Специалисты всех смежных областей связывают эту негативную динамику с целым комплексом (экономических, экологических, социальных, культурных, психологических, медицинских) факторов, которые, последовательно, за ухудшением показателей здоровья, негативно отразились и на ощущении россиян в области удовлетворенности жизнью и счастья. Особенно отчетливо эти изменения прослеживаются на, так называемых, слабозащищенных слоях общества: безработных, людях с

ограниченными возможностями, а также на представителях пожилого возраста (Еремина Е.Н., 2017).

При этом, нельзя сказать, что негативная оценка своего благополучия и отсутствия счастья связаны, исключительно, с объективными факторами. Конечно, наличие материального достатка, социальная и бытовая обустроенность важны для формирования достойного качества жизни и благополучия, но, при этом, когда речь касается счастья и психологического здоровья, то на первый план, все-таки, начинают выходить социально-психологические условия и показатели. Это социальная активность человека, его включенность в общение, наличие близких и поддержки. С другой стороны – это наличие трудовой деятельности, но не столько как источника дохода, сколько - источника жизненных человеческих смыслов, поддерживающих человека не материально, а психологически, формируя у него экзистенциальный базис для позитивного настроения и счастья. Таким образом, не являясь синонимом счастья, психологическое здоровье отражает ряд важных аспектов, исследование которых дают возможность изучать дифференцированно и счастье. Можно сказать, что психологическое здоровье – это интегральный и объективный измерительный показатель тех аспектов счастья, которые связаны с социальными, экономическими и медицинскими критериями такими, как состояние физического здоровья, наличие или отсутствие физических заболеваний, характер социальных отношений (в семье, в коллективе), степень удовлетворенности (материальной и психологической) трудовой деятельностью, наличие дохода, успеха (но не само отношения к достатку, успеху, признанию – это фактора субъективные, больше отражающие мировоззренческие особенности человека и, как раз ближе, на наш взгляд, к понятию счастья) в его социально-материальном эквиваленте.

Далее более детально проанализируем субъективное и психологическое благополучие.

При всей более детальной разработанности, категория благополучия человека также, как и счастье, не лишена многозначности и наличия смежных или тождественных понятий. Как отмечают исследователи – благополучие человека, в т.ч. и психологическое, субъективное – это многофакторный конструкт, определяющийся сложным комплексом психических, психологических, социальных и общественных факторов (Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018; Шевеленкова Т.Д., 2005; Bradburn N., 1969).

Однако, несмотря на всю вариативность значений и форм благополучия (от «психологического», до «субъективного», «социального» и пр.) большинство исследователей рассматривает это понятие, в том числе, в контексте исследования счастья. Можно сказать, что все используемые дифференцированные формы или типы благополучия в своей совокупности связаны с показателями счастья. Конечно, же, отметим очередной раз, что на наш взгляд отождествление благополучия и счастья существенно сужает и ограничивает область счастья как ощущения и ценности, т.к. оно включает в себя целый комплекс социальных аттитюдов, стереотипов, обуславливающих культурно-историческую и социальную специфику обыденного сознания человека, оценивающего себя «как счастливого» или характеризуя саму категорию, неперсонифицированно. И этот сложный образ, не ограничивается факторами благополучия или психического здоровья. Несмотря на отсутствие, на сегодняшний день, строгой операционализации термина «благополучие», данный феномен характеризует собой вектор оценок, характеризующих позитивное функционирование личности, что является одним из аспектов или, точнее, критериев счастливого человека (Андреева Г.М., 2000; Артемьева Е.Ю. 1999; Duckitt J., Farre V.A. 1994; Federico S.M., Hunt C.V., 2009).

В основе такого предположения лежало определение субъективного благополучия как интегративного образования, определяющего весь спектр отношения психологически здоровой личности к себе и к окружающему

миру, обуславливая успешность и продуктивность человека во взаимодействии с социальным окружением. Ключевым в этих предположениях являлось определение «субъективности» - т.е. персонифицированным, личностным переживанием любых, даже объективных параметров благополучия (физического здоровья, материально или социального статуса). Важно, что пересмотр понятия «субъективности» позволил сместить вектор исследований с внешних факторов удовлетворенности и качества жизни на факторы, отражающие внутренний мир человека, его мировоззрение, на характер и возможности субъекта устанавливать внешние связи с социальным окружением (Чуешева Н.А., 2007; Халина Н.В., 2012; Шамионов Р.М., 2016, С. 6–9).

Проблема субъективного благополучия разрабатывалась в разнообразных направлениях и подходах. И не только в психологии, но и в смежных науках, еще со времен Э. Дюркгейма, который предпринимал попытки измерения счастья через удовлетворенность жизнью и благополучие человека (Матюшина, 2016, С. 127–131).

Развитие понятия субъективного благополучия в качестве интегрального критерия психологического здоровья и удовлетворенности жизнью дало мощный толчок для реализации широкого круга социально-психологических и социологических исследований.

В частности, одним из первых масштабных исследований в этой области была работа «Cantril» («The Pattern of Human Concern»), реализованная в 1965 году. В этом масштабном кросскультурном исследовании приняло участие более 23 тысяч респондентов (Bradburn N., 1969). Вслед за этим, в 1969 году группа ученых во главе с Бредберном запустила национальное исследование «Структура психологического благополучия». Несмотря на детальные различия, можно сказать, что все эти и последующие исследования пытались решить задачи, связанные с необходимостью определить структуру и содержание субъективного благополучия, проследить содержательные связи между внутренним

равновесием, системами регуляции собственного эмоционального состояния человека и его отношениями с миром. Однако, несмотря на обширный социологический и социально-психологический материал, полученный в результате многих больших исследований, на сегодняшний день точные и однозначные определения субъективного благополучия, равно как выделенных отношений субъективного и психологического благополучия с удовлетворенностью жизнью, отсутствуют. Одна из сложностей, которая препятствует решению этой методологической задачи – это схожесть самих понятий «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью». Отсутствие единой точки зрения на содержание и значение этих понятий не дает возможности их точной дифференциации (Галиахметова Л.И., 2015, С. 14–18; Нестерова А.А., 2014, С. 18–25; Краснова О.Г., Лидерс А.Г., 2004; Ри Шин Хян, 20014, С. 265–271).

Единогласие ученых проявляется лишь в том, что признается сложность, многомерность и комплексный характер этих понятий, включающих в себя большое количество детерминант и аспектов. В частности, М. Аргайл, обращаясь к вопросу удовлетворенности жизнью, делает акцент на рефлексивном характере этого параметра, рассматривая его в контексте сравнительных суждений субъекта о состоянии в прошлом и будущем, делая, таким образом, акцент на внутренних аспектах и факторах удовлетворенности (Аргайл М., 2003). В отличие от него, Еремина Е.Н. предполагает, что состояние удовлетворенности жизнью детерминируется, прежде всего, внешними факторами, в частности – характером взаимодействия субъекта с социальным окружением. Помимо этого, автором отмечается, что фактором удовлетворенности жизнью следует рассматривать соответствие потребностей личности и достижений, которые являются результатом общественных отношений. Таким образом, неотъемлемой частью или условием формирования удовлетворенности жизнью предстает социальная и продуктивная деятельность (Еремина Е.Н., 2017, С. 59–68). Следуя логике автора, можно сказать, что удовлетворенность жизнью



рассматривается в аспекте активности и широты социальных отношений и продуктивности личности во внешней деятельности.

Однако существует и иная точка зрения, где удовлетворенность жизнью выступает в роли когнитивного параметра субъективного благополучия, который отражает систему отношения субъекта к самому себе и собственной жизни, дополняя аффективную оценку. Согласно такой трактовке, Куликов Л.В. характеризует удовлетворенность жизнью как «показатель, отражающий систему отношения личности к своей жизни». А в качестве составляющих частей субъективного благополучия он предлагает рассматривать комплекс личностных субъективных оценок, включающих в себя социальное, физическое, материальное, духовное и психологическое благополучие. В своих работах Куликов уточняет, что несмотря на опору, в оценивании субъективного благополучия, на объективные критерии (показатели здоровья, социальная успешность, материальное благополучие и др.), воздействие этих критериев, в любом случае, должно преломляться через субъективные установки восприятия. А сами эти установки, в свою очередь, опосредованы спецификой культурной и социальной среды, в которой функционирует субъект. В данном русле мы наблюдаем альтернативное понимание соотношения понятий субъективного и психологического благополучия (Куликов Л.В., 1997, 2000, 2001, 2004, 2009).

С другой стороны, в работах Шамионова Р.М. прослеживается более сложное и многоаспектное понимание удовлетворенности жизнью. Со слов исследователя: «Удовлетворенность жизнью – это сложное, динамичное, социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами.» (Шамионов Р.М., 2003, 2008, 2016). Шамионов Р.В. и другие отечественные ученые предлагают рассматривать феномен субъективного благополучия с позиций отечественного системно-

деятельностного подхода, в рамках которого открывается возможность комплексного исследования и понимания детерминант субъективного благополучия. Прежде всего, в русле исследований Шамионова Р.М., Куликова Л.В., Бочарова Е.Е. на первый план выходит изучение смысловых основ субъективного благополучия. В работах перечисленных авторов изучается связь смысложизненных ориентаций, осмысленности жизни и жизненных стратегий с субъективным благополучием личности (Бочарова Е.Е., 2013). Однако, помимо смысловой сферы, в комплекс факторов, детерминирующих субъективное благополучие, включается и эмоциональная сфера человека, а также сфера ценностных ориентаций. Как показывают результаты исследований, проведенных авторами, субъективное благополучие непосредственно коррелирует с степенью самооценки, уверенности, с выраженностью коммуникативных навыков человека. Не последнюю роль в природе субъективного благополучия играет эмоциональная стабильность, низкий уровень личностной тревожности, рассудительность, автономность. Таким образом, результатами исследований было очередной раз подкреплены предположения о том, что существует целый комплекс личностных факторов, выступающих непосредственными предикторами субъективного благополучия (Бочарова Е.Е., 2013; Еремина Е.Н., 2017; Куликов Л.В., 1997, 2000, 2001, 2004, 2009; Шамионов Р.М., 2003, 2008, 2016; Фесенко П.П., 2005).

Несмотря на сложность и развернутость, подобное понимание позволяет максимально многогранно и комплексно рассматривать удовлетворенность жизнью, не ограничивая его когнитивными, эмоциональными, внешними и внутренними рамками. Подобное понимание удовлетворенности жизнью позволяет включить в факторы и содержание этого феномена не только психологические, субъективные, но и объективные, материальные, социальные и физические параметры. В частности, можно выделить комплекс факторов, определяющих состояние удовлетворенности жизнью: здоровье, возраст, психологические особенности – оптимизм,

стрессоустойчивость, открытость, доверие к миру, креативность личная и семейная безопасность, материальная и социальная стабильность и т.д. Список этих факторов очень широк. Можно отметить, что он не ограничивается лишь личностными характеристиками и самоотношением, но распространяется на макросоциальные аспекты, вплоть до удовлетворенности экономическим, политическим и социальным климатом в том обществе, в котором существует человек. Конечно, в русле психологических исследований подобное трактование удовлетворенности жизнью может выглядеть чрезмерно расширенным, однако не стоит и игнорировать тот факт, что социальное и макросоциальное окружение человека отражается на его «картине мира», соответственно формируя и систему оценок как этого мира, так и самого себя (Галиахметова Л.И., 2015, С. 1114–1117; Куликов Л.В., 2000, С. 476–510; Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018, С. 77–88).

Несмотря на многообразие в определении и интерпретации исследователями понятия «удовлетворённость жизнью», большинство авторов сходится во мнении о том, что оно является более «узким» и конкретным в сравнении с термином «субъективное благополучие», ограничиваясь практически лишь оценочным содержанием, в то время как «субъективное благополучие» представляет собой, как пишет Л.И. Галиахметова в работе «Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворённость жизнью: взаимосвязь понятий»: «... многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов» (Галиахметова Л.И., 2015, С. 1115). Таким образом, мы полагаем, что основу содержания понятия «удовлетворённость жизнью» представляет собою именно субъективная оценка человеком собственного общего состояния, включающего не только психоэмоциональный, но и социальный и материальный аспект. При этом, на базе представленных выше положений, подчеркнём, что данная интегральная оценка не является прямым условием

ни состояния счастья, ни психологического благополучия (Бенко Е.В., 2015, С. 5–13; Дубовик Ю.Б., 2011; Лепихина Т.Л., Карпович Ю.В., 2015, С. 31–39).

На сегодняшний день существует большое количество исследований, в которых предприняты попытки анализа субъективного благополучия, содержания этого понятия, критериев и факторов формирования и развития. Большинство из этих работ, как мы уже отмечали ранее, рассматривает субъективное благополучие или как эмпирически доступный для исследований синоним счастья или же как одну из наиболее значимых составляющих частей. В исследованиях Рифф, Бредберна, Диннер, Селигмана и пр. были выделены и систематизированы объективные показатели благополучия, к которым относятся широкий спектр параметров, начиная от физического здоровья, материальной успешности и заканчивая рядом экзистенциальных и личностных характеристик, таких как открытость, позитивный настрой. А в самой структуре благополучия отводилось место как личностным, так и социальным составляющим. Однако, в силу внедрения и сочетания благополучия с характеристикой «субъективное» предполагает, что на первый план, при всем многообразии содержания, все-таки необходимо выдвигать именно субъективное отношение человека к себе, окружающему миру. Подобный взгляд существенно сближает понятие субъективного благополучия с счастьем, в основе которого также лежит субъективность оценок и переживаний. Введение субъективности как основополагающей характеристики благополучия позволило, в рамках психологических исследований, сместить акценты с таких традиционных социологических параметров, как физическое здоровье, материальная успешность, социальный статус на оценочность и субъективное переживание личностью всей совокупности как внешних, так и внутренних составляющих благополучия, связанных с мировоззрением, внутренней картиной мира и установками человека (Матюшина М.Г., 2016, С. 127–131).

Несмотря на большое количество эмпирических исследований феномена благополучия, единой классификации на данный момент не существует. Богатый эмпирический материал по данной проблематике обогатил позитивную психологию широким набором фактических данных, однако, не способствовал созданию общенаучной методологии и теории, объясняющей феномен благополучия в различных его формах, содержании и типах. В частности, по мнению М. Селигмана, содержательными компонентами благополучия необходимо считать: вовлеченность, наличие смыслов, положительные эмоции, успех и достижения, а также – продуктивные и позитивные отношения с окружением. При этом, для достижения благополучия, с позиции Селигмана, необходимо достижение по всем составляющим, как объективным, так и субъективным (Селигман М., 2011).

Альтернативной позиции в отношении благополучия придерживаются психологии, определяющие данное понятие как совокупность феноменов, объединённых положительными эмоциональными реакциями людей в самых разнообразных сферах жизни. Таким образом, содержание субъективного благополучия дифференцируется по тем сферам, которые, потенциально, способны вызвать положительный аффект и сигнализировать о достижении благополучия. Например, авторы монографии «Пять элементов благополучия» - Хартер Д. и Рат Т. предлагают рассматривать в качестве источников и, одновременно, содержания субъективного благополучия различные сферы жизнедеятельности: профессиональную сферу – детерминирующую профессиональное благополучие; физическое здоровье – физическое благополучие, соответственно; сферу социальных отношений – социальный успех и социальное благополучие; финансовые достижения – материальное спокойствие и благополучие и общественный уклад и комфорт, формирующем бытовое благополучие в среде проживания (Рат Т., Хартер Д., 2011). По нашему мнению, подобное толкование субъективного благополучия, в целом отражается гедонистический и даже в чем-то утилитарно-прагматический подход, исключая духовно-личностные аспекты,

напрямую не связанные с бытовым, финансовым и социальным комфортом и устройством. Однако, неявное отождествление субъективного благополучия с бытовым и материальным комфортом в русле зарубежных исследований встречается достаточно часто. Конечно, наивно и бессмысленно утверждать отсутствие связи между психологическим, субъективным благополучием и материальным уровнем, однако и абсолютизация данного фактора –на наш взгляд, неоправданный редукционизм.

Таким образом, начиная со второй половины прошлого столетия субъективное благополучие прочно заняло свое место в понятийном аппарате научной психологии и стало сложным, неоднородным критерием психического и психологического здоровья человека. Субъективное благополучие начало выступать интегративным образованием, определяющим и характеризующим не только саму личность, но и всю палитру отношений человека с окружающим миром, выступая, также, в какой-то степени и измеряемым, операционализированным показателем счастья. Однако, как отмечалось выше, именно сложность и многомерность самого понятия сформулировала и ряд первоочередных задач перед наукой, связанных с попытками не только измерения и исследования природы благополучия, но и максимально строгого определения самого значения этого термина. Несмотря на большое количество попыток свести к минимуму разнообразие определений субъективного благополучия, а также выделения критериев дифференциации субъективного благополучия от психологического благополучия и удовлетворенности жизнью, на сегодняшний момент сложно выделить одну определенную парадигму или подход, который бы дал исчерпывающее и точное значение всем перечисленным понятиям. На сегодня в психологии такие понятия, как «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью» представляют собой комплекс значений или характеристик, определяющих общее благополучие человека, которое, во многом, представляет собой отражение счастья.

В современной психологии наиболее близким к понятию субъективного благополучия является «психологическое благополучие». Этот термин был введен в научный аппарат психологии Э. Динером и К. Рифф, которая предложила многомерную модель понимания психологического благополучия в качестве альтернативы гедонистическому и эвдемонистическому подходам, которые отличались рядом существенных недостатков (Diener E. 1984, P. 542–575; Ryff C.D., 1996). Прежде всего эти недостатки отражались в слабой теоретической разработанности категории благополучия, а также в отсутствии надежных способов эмпирического исследования. Выше мы уже освещали оба подхода в контексте классификации и понимания счастья. Отметим, что согласно гедонистическому подходу благополучие необходимо определять через способность человеком достигать телесного и духовного удовольствия и при этом избегать неудовольствия и состояния неудовлетворенности. В отличие от гедонистического, эвдемонистический подход в основу психологического благополучия ставит способность личности к полноценной самореализации. При этом, речь идет не только о наличии у человека определенных способностей и возможностей к самореализации, но и самого желания и мотивов, что позволяет выделить в эвдемонистическом подходе не только объективную и операционально-инструментальную, но и субъективную-мотивационную стороны достижения благополучия (Ри Шин Хян, 2014, С. 265–271; Шевеленкова Т.Д., 2005, С. 95–130).

В эвдемонистическом подходе очевидно прослеживается влияние экзистенциальной и гуманистической психологии, выраженные в трудах Эриксона, Маслоу, Роджерса, Олпорта и пр, в которых с разных сторон описаны различные аспекты и критерии функционирования психологически благополучной личности. Однако, как мы отметили, несмотря на богатую методологическую основу, эвдемонистический подход, представленный глобальными психологическими школами, отличал крайне слабый, если не сказать - полностью отсутствующий, эмпирический аппарат оценки и

исследования психологического благополучия, что, собственно, и стало толчком для развития более узких теории, направленных именно на изучение субъективного и психологического благополучия. К наиболее авторитетным из них относятся вышеперечисленные концепции Диннера, Бредберна, Рифф, ставшие базисом дальнейших современных исследований в области субъективного и психологического благополучия. И несмотря на обозначенные недостатки общепсихологических и философских подходов эвдемонизма и гедонизма, в дальнейшем, исследователи продолжали отталкиваться от этих основ, если и не целиком, то частично. В частности, К. Рифф в своем понимании психологического благополучия отталкивается именно от идей эвдемонизма, сочетая их с разработкой системной многомерной модели психологического благополучия.

Таким образом, попытки ввести строгие и ясные определения многогранной и сложной категории психологического благополучия можно встретить не только в классических подходах Маслоу, Роджерса, Хорни и т.д. а сегодняшний день существует ряд более узконаправленных концепций, которые объектом своих исследований позиционируют именно категорию психологического благополучия, а не категорию личности, в целом (Хьюэлл Л., Зиглер Д., 1997). В частности, одними из первых попыток максимально раскрыть и описать феномен психологического благополучия были исследования Н.Бредберна, К. Рифф и Динера (Матюшина М.Г., 2016, С. 127–131; Шевеленкова Т.Д., 2005). Теоретическую базу для понимания данного феномена заложили исследования Н. Бредберна, который предлагает отождествлять понятие «психологическое благополучие» с субъективным ощущением счастья и общей жизненной удовлетворенности. Подобную попытку ограничения феномена психологического благополучия он объясняет стремлением вывести данное понятие из более широких, общепсихологических категорий, таких как самоактуализация, самость, автономия, но, при этом, не отрицая содержательного пересечения всех этих категорий. Свое понимание психологического благополучия Бредберн



раскрывает через категорию аффекта, представленного в двух полюсах – в позитивном и негативном. Сама природа этих аффектов заложена в человеческой активности и в постоянном переживании жизненных событий. Характер переживаний событий будет обуславливать наличие того или иного полюса аффекта. Стоит отметить, что понимание аффекта Брэдберном ближе к категории эмоций, нежели к клинико-психологическому пониманию аффекта как «сильного душевного волнения, ограничивающего произвольность поведения» (Рейковский Я., 1979, С. 123). Это уточнение важно в связи с тем, что в понятии аффекта по Брэдберну, входит регулирующая функция, свойственная эмоциям, как таковым, реализующим сигнальную и интенциональную функции, направляя, актуализируя и, тем самым, определяя направленность и характер человеческого поведения. Как отмечает Брэдберн, разница между позитивными и негативными аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенности жизнью. Степень представленности в сознании и эмоциональной сфере негативных или позитивных аффектов будет определять субъективное ощущение человека удовлетворенности жизненными событиями. Таким образом, в своем подходе, Брэдберн связывает понятие психологического благополучия с субъективными переживаниями разного характера, настаивая на том, что широта представленности и соотношение негативных и позитивных аффектов и будет критерием наличия (или отсутствия) психологического благополучия (Bradburn N., 1969).

В своих попытках найти точное определение психологическому благополучию и его месту в системе позитивной психологии, Брэдберн предлагает пойти по пути отождествления категорий «психологического» и «субъективного» благополучия. Подобный шаг ученый реализует через интерпретацию психологического благополучия в терминах «субъективного ощущения счастья и общей удовлетворенности субъектом собственной жизнью. (Описанная Брэдберном интерпретация отразилась на одноименной

модели психологического благополучия, описанной выше, где в качестве основания выступает постоянное поддержание баланса, создаваемого противодействием аффектов противоположенной полярности. А сами эти негативный и позитивный аффект детерминируются повседневными событиями из жизни субъекта, представляясь в качестве радости или разочарования. В какой-то степени, модель, предложенную Бредберном можно охарактеризовать как динамическую, где состояние психологического благополучия обусловлено постоянным противодействием и изменением сил положительного и отрицательного аффекта. Изменение баланса сил между ними, соответственно, определяет состояние удовлетворенности или неудовлетворенности, а значит – неблагополучия или психологического благополучия. И этот дисбаланс будет определять общее ощущение счастья или несчастья. Особенностью модели Бредберна является отсутствие реципрокности в отношениях между позитивным и негативным аффектом. Автор концепции настаивает на том, что преобладание одного из аффектов еще не является свидетельством дефицита (или слабой выраженности) аффекта иной полярности. Таким образом, Бредберн настаивает на том, что негативный и позитивный аффект не взаимосвязаны (Bradburn N., 1969).

Если Бредберн в основу оценки психологического благополучия закладывает аффективные процессы, то другой исследователь – Динер, предлагает более дифференцированную оценку, а соответственно и само понимание категории «психологического благополучия». Динер, частично отталкиваясь от теории Бредберна, формулирует собственное понимание психологического благополучия через термин «субъективного благополучия». Однако, в отличие от Динера, он не пытается рассматривать понятия субъективного и психологического благополучия как тождественные и идентичные, уточняя, что первое из них является лишь составной частью более широкой категории психологического благополучия.

В целом, несмотря на общую схожесть понимания психологического благополучия у Бредберна и Динера, содержательно можно выделить

отличие. Оно заключается в том, что Динер пытается рассматривать психологическое благополучие через более детальную дифференциацию содержания этого феномена. И если Брэдберн отталкивается в своей концепции исключительно от аффективной сферы, то в позиции Динера понятие психологического благополучия представлено более разнородно. По мнению Динера, психологическое благополучие – это синтезированное понятие, включающее в себя несколько компонентов, отражающих не только эмоциональную, но и когнитивную сферы оценки жизненных ситуаций. Т.е. единый субъективный показатель психологического благополучия, по мнению Э. Динера, включает в себя: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. При этом, удовлетворение – это результат когнитивной оценки различными сферами жизни, а наличие плохо или хорошего настроение – результат работы эмоциональной сферы. Выделяя в структуре субъективного благополучия три базовых компонента: удовлетворение, приятные и неприятные эмоции, он предположил, что характер их сочетания и будет определять уровень субъективного благополучия личности (Diener E., 1984, P. 542–575; 1995, Diener E., P. 851–864; Diener E., Lucas R.E., Oishi S., 2002, P. 63–73).

Иного взгляда на феномен психологического благополучия придерживается еще один автор – Рифф. Основываясь на критическом анализе идей Брэдберна, Рифф предлагает свою модель психологического благополучия, отталкиваясь от концепций Франкла, Г. Олпорта, К. Роджерса, Юнга и Эриксона и др. Рифф настаивает на том, что гедонистическое понимание психологического благополучия в трудах Брэдберна и Динера существенно ограничивают представленность этого феномена в человеческой жизни, исключительно – потребностными и аффективными процессами. Основываясь на идеях гуманистической и экзистенциальной психологии, К. Рифф пытается расширить понимание психологического благополучия, распространяя его на проблематику позитивного психологического функционирования, в целом, что было изначально

отражено в концепциях Маслоу, Роджерса, Эриксона и др. (Басов И.А., 2017, С. 369–373; Басов И.А., 2018, С. 5–14; Маслоу А., 1999; Элкин Д., 1996). Тем самым, автор снова предпринимает попытку связать феномен психологического благополучия с такими категориями, как самоактуализация, автономия, позитивное отношение с миром, осмысленность существования, самопринятие. Обобщив классические психологические учения, касающиеся позитивного функционирования, Рифф выделяет ряд компонентов, содержательно отражающих и характеризующих категорию психологического благополучия (Ryff C.D., 1996, P. 365–369):

- **автономия**, как качество, определяющее способность человека формировать и отстаивать собственное мнение. Это качество, определяющее стремление к нестандартному мышлению, поведению, основанному на аутентичной точке зрения и системе собственных, индивидуальных принципов, схожее, в целом, с юнгианской категорией «Самости», которая предохраняет человека от излишней конформности и зависимости от общества, его системы ожиданий и оценок;
- **способность управлять окружающей средой**, выражающаяся в способности к волевой саморегуляции, в способности успешного овладения различными видами деятельности, в стремлении преодолевать любые трудности на пути реализации собственных целей. Подобная способность является результатом здорового критичного и взвешенного принятия и понимания своих жизненных компетентностей;
- **личностный рост** как постоянное стремление к саморазвитию, к самопознанию, открытость для нового опыта и знаний. Личностный рост – это не только процесс познания, но и постоянное оценивание и ощущение своего духовного прогресса, отражение которого дает личности мотивацию к дальнейшему развитию, постановке и

реализации жизненных задач и преодолении возникающих трудностей и препятствий;

- **позитивное отношение с окружающими** - это способность быть максимально открытым для общения, для обмена опытом, выраженная в потребности общаться, устанавливать новые отношения, развивать коммуникативные навыки, навыки доверительных взаимоотношений, а также – развивать способы компромиссных решений в различных конфликтных ситуациях;
- **наличие цели в жизни** - один из наиболее важных компонентов психологического благополучия, отражающий осмысленность собственного существования, ощущение собственной ценности и продуктивности. Следуя экзистенциальному подходу, можно отметить, что эта составляющая представляет собой наиболее эффективное противодействие актуализации страха смерти;
- **самопринятие** отражает позитивную оценку себя, своих целей, своего существования. Принятие как позитивных, так и негативных собственных качеств.

Как можно заметить, в представленных Рифф компонентах, опосредованно отражены и понятие смысла в психологии Франкла, и понятие жизненных задач из периодизации развития Роджерса, и представленность потребностей из концепции Маслоу. Рифф отмечает, что именно представленность перечисленных компонентов дает основание характеризовать личность как психологически благополучную. В то же время, дефицит этих компонентов способствует стагнации, задержке личностного развития, замкнутости, обреченности и формированию негативных стойких переживаний, вплоть до невротических и депрессивных состояний. Подобные негативные последствия также, в той или иной форме, отражены и в работах Франкла (в виде стремления к деструкции как результата отсутствия смыслов в жизни) и в работах Эриксона, настаивающего на том, что непродуктивное решение жизненных задач на

разных этапах развития, в итоге, способствует формированию неудовлетворенности, отчаяния и обреченности, приводящих к замкнутости и негативным состояниям. Многомерная модель психологического благополучия, сформулированная К. Рифф легла в основу авторской методики - «Шкалы психологического благополучия К. Рифф», получившей широкую популярность и распространение. Можно сказать, что данная методика является одной из первых успешных попыток создания надежного теоретически обоснованного инструмента, позволяющего собирать эмпирические данные в ходе изучения психологического благополучия. (Ryff C.D., 1996).

Таким образом, проведенный анализ, позволяет сделать вывод о том, что психологическое благополучие необходимо рассматривать как функционально-динамическое системное образование, отражающее не только здоровый личностный рост, но и всю совокупность продуктивного взаимодействия личности с окружающим миром. И, при этом, не ограничиваться в оценке психологического благополучия исключительно процессами адаптации и стремления к психологическому гомеостазу. Подобное системное понимание психологического благополучия позволяет выйти за пределы биологического воззрения на индивида и обратиться к «наиндивидуальным» категориям «личности» и «индивидуальности», отражающими не только потребностную и мотивационную, но и духовно-смысловую направленность человека, тем самым обогащая понятие «психологического благополучия» сверхчувственными понятиями, личностной целостностью и социальными интенциями.

Помимо этого, психологическое благополучие в позитивной психологии многими учеными рассматривается в непосредственной связи с субъективным переживанием счастья, в частности, как отмечает Шевеленкова Т.Д. «психологическое благополучие выражается в переживании счастья и удовлетворенности жизнью» (Шевеленкова Т.Д., 2005, С. 129). Подобная связь обосновывается тем, что счастье – в сугубо

психологическом аспекте, непосредственно связывается и ассоциируется с эмоцией радости, комфортом и ощущением полноты собственной жизни. Т.е. – оно, счастье, демонстрирует комплекс состояний, характеризующих человека как здоровую и эффективно функционирующую, продуктивную социализированную личность. Таким образом, можно предположить, что именно психологическое благополучие традиционно выступает научно психологическим и измеряемым параметром состояния счастья и, соответственно – напрямую его отражает, находясь в прямой зависимости. Т.е, как отмечает ряд отечественных и зарубежных исследователей, чем выше уровень психологического благополучия, тем счастливее ощущает себя человек (Фесенко П.П., 2005; Шевеленкова Т.Д., 2005, С. 95–130; Ryff C.D., 1996, P. 365–369).

На сегодня, психологическое благополучие принято понимать, как позитивное отношение человека к своей жизни и самому себе. Подобное отношение не однородно. Оно включает в себя, с одной стороны, ресурсную составляющую – сочетание ресурсов личности, которыми обусловлена субъективная и объективная успешность личность в жизни. Помимо ресурсов, психологическое благополучие включает в себя интенции и личностную направленность человека на достижения результата и позитивное, продуктивное функционирование личности, а также способность положительные эмоции и состояние удовлетворенности собственной жизнью (Хекхаузен Х., 2003). Подобное понимание психологического благополучия тесно переплетается с понятием «благополучия», принятым в русском языке, которое по разным словарным источникам определяется как «состояние полного высшего удовольствия» или «спокойное, счастливое состояние». Отметим, что несмотря на растущую популярность, в обиход отечественной психологической науки термин «субъективное благополучие» пришел намного позднее, чем в зарубежные направления. Отечественными исследователями субъективное благополучие часто интерпретируется как комплексный, интегральный показатель отношения человека к собственной

личности и жизни (Григорова Ю.Б., 2019, С. 111–118; Куликов Л.В., 2000). А содержательно, феномен субъективного благополучия включает в себя ряд базовых компонентов: когнитивный и эмоциональный. Эти составляющие отражают совокупность разносторонних знаний субъекта о собственной жизни – с одной стороны, а также – эмоциональный фон отношения к себе, внутренней и внешней среде. Отметим, что, в целом, подобное дихотомичное разделение на аффективный и рациональный компоненты – достаточно привычное и принятое в позитивной, когнитивной и гуманистической психологии, а также – частично отражает и трехкомпонентные психологические модели, и структуру построения отношений личности с окружающим миром с разделением на «когнитивный», «эмоциональный» и «поведенческий» компоненты (Мясищев В.Н., 1995; Чуешева Н.А., 2007, С. 20–23; Халина Н.В., 2012).

Значительный вклад в понимание термина «субъективное благополучие» внесли представители гуманистической психология, закладывая в основание этого феномена не столько качества среды, социальные факторы и их оценку субъектом, сколько личностные характеристики (Lucas R.E., Fujuta F., 2001). В частности, Tellegen и Lykken предлагают рассматривать в качестве наиболее значимых детерминант благополучия темперамент и адаптационные способности человека, которые, в совокупности, обеспечивают ему стабильность в и продуктивность реакциях. Помимо индивидуальных качеств, навыков адаптации, отдельная роль уделяется интенциональной сфере, в частности – способности к целеобразованию и целеполаганию, обеспечивающие осознанное функционирование личности, особенно в условиях неопределенности или сложностей. В контексте такого понимания факторов субъективного благополучия социально-демографические причины, влияющие на благополучие, как и в целом – объективные факторы представляются менее значимыми. Подобные предположения связаны с отношением к самому феномену субъективного благополучия, как к достаточно стабильному во



времени и в различных социальных обстоятельствах и, соответственно, обусловленного именно личностными особенностями, нежели объективными условиями. Помимо темперамента не последнюю роль в формировании и поддержании субъективного благополучия в гуманистической психологии отводиться локусу-контроля, экстраверсии и нейротизму. Как демонстрируют результаты исследований, сочетание экстраверсии и нейротизма непосредственно отражается на связи личности и субъективного благополучия. Естественно, выделение прямой причинно-следственной связи между темпераментом, нейротизмом и субъективным благополучием весьма грубо упрощает гипотезу о детерминации благополучия и представляет собой не менее радикальную точку зрения, как и абсолютизация, исключительно, объективных причин. Однако, именно основываясь на этом положении мы, в нашем исследовании, помимо прочих методов, прибегли к использованию опросника, направленного на выявление факторов из «Большой пятерки», которые, по мнению ряда современных исследователей, могут напрямую коррелировать с выраженностью субъективного благополучия (Еремина Е.Н., 2017; Карапетян Л.В., Глотова Г.А., 2018; Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018). Существовали и более радикальные предположения, в основе которых лежали гипотезы «врожденных конструкторов и механизмов» детерминирующих субъективное благополучие. В частности, Tellegen, в результате своих исследований приходит к выводу о том, что у каждого человека существует врожденная личностная предрасположенность к субъективному благополучию. Автор концепции утверждает, что это состояние абсолютно стабильно в отношении внешних социальных изменений, что отражается на, так называемом, «хроническом» характере ощущения счастья у ряда людей, вне зависимости от их физического здоровья или социального статуса, индивидуальную предрасположенность к удовлетворенности жизнью и к переживанию благополучия в этих «нативистских» концепциях связывают с особенностями функционирования аффективной и когнитивной сфер человека, со

способностью и стратегиями эмоционального реагирования и когнитивной переработки внешней информации. В частности, Wearing предложил оригинальную модель динамического равновесия, в основе которой лежит идея о наличии у человека некоего базового уровня благополучия, который определяется, исключительно, индивидуальными особенностями, что отражается на специфике принятия решения, выбора и реагирования на различные внешние обстоятельства, а также – на наличии потенциальных возможностей максимально успешного, с т.з. адаптации, поведения (Lucas R.E., Fujuta F., 2001). И при этом, влияние индивидуальных особенностей и принятых решений может частично влиять на уровень субъективного благополучия в ту или иную сторону, но не способно изменить его кардинально как в сторону значительного снижения, так и в сторону увеличения. В какой-то степени в этом подходе субъективное благополучие выступает в роли своеобразной самостабилизирующейся системы самоотношения, которая подвергается сдвигам при различных ключевых позитивных или негативных внешних причинах. Однако, сам временный характер этих причин приводит к тому, что как только их временное влияние завершается, то дестабилизированный уровень субъективного благополучия возвращается к исходному значению, инвариантному для каждого отдельного человека (Lucas R.E., Fujuta F., 2001).

Положение о взаимосвязи личностных предикторов субъективного благополучия отражено также в теории К. Шелдона, которую описывает Шамионов Р.М. в своих работах (Шамионов Р.М., 2008, 2016). Однако, он включает их в систему как общественных, так и психофизиологических факторов, и параметров. Описанная Шелдоном система включает в себя несколько уровней, обуславливающих оптимальность и благополучие человеческой жизни. Это: уровень психологических потребностей личности, далее уровень свойств характера, следующий уровень – мотивационно-целевой, вслед за ним – уровень самоотношения, далее – уровень социальных отношений и, завершающий уровень, культурологический и социально-

стереотипный. Описывая уровни «субъективного благополучия», Шелдон уточняет, что выделенные уровни находятся в иерархических и причинно-следственных связях, где каждый из уровней обусловлен предыдущим и определяет последующий (что очень напоминает концепцию А.Г. Маслоу о функционировании потребностно-мотивационной сферы человека).

При этом, особое значение и роль в генезе благополучия автор отводит уровню культуры и социального взаимодействия, тем самым выводя свою концепцию из ряда нативистских, отводящих ведущую роль исключительно личностным и субъективным предикторам счастья, — как полагают исследователи (Шамионов Р.М., 2008, 2016, С. 6–19; Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д., 2015, С. 1–24).

Для нашей работы подобные воззрения имеют особую значимость, т.к. исследования счастья нами также рассматривается, прежде всего, в контексте социальных и культурных конструктов, определяющих как сам образ и содержание категории счастья, так и субъективное его переживание. Концепция Шелдона интересна тем, что позволяет вывести феномен субъективного благополучия из области ограниченных субъективных состояний в сферу социокультурных, что позволяет рассматривать его не статично (как состояние или качество, или ценность), а как динамичное образование, опосредованное процессами социализации, усвоения социальных норм, установок и ценностей (Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д., 2015). И в этом ключе, на наш взгляд, категория субъективного благополучия еще больше способствует отражению феномена счастья, как ценности, носителем которой является субъект, с одной стороны, но с другой – в основе генеза этой ценности и связанных с ней состояний – лежит, прежде всего, социокультурный базис (Сухарев А.В., 2008).

Однако, на наш взгляд, акцент на непосредственном влиянии личностных черт на субъективное благополучие, исключая ряд важных промежуточных факторов – несколько ошибочен. На наш взгляд, не сами черты обуславливают характер и степень выраженности субъективного

благополучия, но специфика личностной структуры человека определяет его систему отношений с внешним миром и самим собой, тем самым отражаясь и на ощущении собственного благополучия. Однако, система этих отношений лишь опосредуется личностными чертами, преломляясь через призму мировоззренческих конструктов, детерминированных социокультурным путем. В этой связи актуальны положения, в которых субъективное благополучие рассматривается не столько через призму, исключительно, личностных факторов, но в системе отношений личности и той, социокультурной среды, в которой протекают процессы социализации. В частности, немаловажным фактором формирования субъективного благополучия является культура как сложный комплекс общественных знаний, принципов, ценностей, установок и норм. Взаимодействие культуры, через усвоение общественно исторического опыта, через социальное научение, и личности оказывают прямое воздействие на образ и критерии субъективного благополучия, а также на саму стратегию его переживания и оценки субъектом (Шварц Ш., 2008).

На наш взгляд, интересной является модель, предложенная в исследованиях Карапетян Л.В., Гловой Г.А. В рамках своих работ группа исследователей не просто дифференцирует, согласно эвдемонизму и гедонизму, субъективное и психологическое благополучие, но и предлагает собственную, комплексную модель, обозначенную термином «эмоционально-личностное» благополучие (Карапетян Л.В., 2014, С. 179–184). Модель эмоционально-личностного благополучия содержательно включает в себя оба подхода, объединяя, как эмоционально-динамические, так и личностно-смысловые характеристики. Карапетян и Глова предлагают понимать под эмоционально-личностным благополучием «целостное, экзистенциально переживаемые состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека» (Карапетян Л.В., Глова Г.А., 2018, С. 55). В предложенной модели эмоционально-личностного благополучия авторы, на

основании результатов исследований, выделили три группы факторов, описывающих все многообразие исследуемого феномена (Карапетян Л.В, 2017, С. 28–33; Карапетян Л.В, Глотова Г.А., 2018, С. 46–56).

Первая группа состоит из трех позитивных факторов, ориентированных на внутренний мир человека, на его позитивное отношение к себе, своему прошлому и будущему, к уверенности в себе и в своем будущем. Эта группа факторов отражает установки человека на оптимистичность, его отношение к удаче, везению (Карапетян Л.В, 2014, С. 179–184; Карапетян Л.В, 2017, С. 28–33; Карапетян Л.В, Глотова Г.А., 2018, С. 46–56). Отметим, что, на наш взгляд, эта группа факторов частично отражает описанную нами ниже взаимосвязь счастья и временной перспективы, которые также будет отражено и в настоящем исследовании.

Вторая группа факторов характеризует внешний позитивный личностный компонент благополучия, выражающийся в продуктивном и позитивном отношении с людьми, активности субъекта, его успешности, компетентности (Карапетян Л.В, 2014, С. 179–184; Карапетян Л.В, 2017, С. 28–33; Карапетян Л.В, Глотова Г.А., 2018, С. 46–56). Т.е. – данный фактора, по нашему мнению, отражает показатель внешней активности, включенности личности в социальные отношения, степень продуктивности этих отношений, а также – уверенность и удовлетворенность человека той социальной средой, в которой он функционирует: начиная от наличия занятости и материального достатка и заканчивая пониманием целей и смыслов своей деятельности.

И очень интересная, третья группа факторов, которая, основываясь на позициях Селигмана М., Донцова А.И., Джидарьян И.А и др., отражает обратную сторону счастья и благополучия – выраженность негативных феноменов, связанных и с внутренним и внешним миром. В эту группу факторов авторы включили широкий комплекс переменных: негативные отношения с миром и с самим собой, враждебность, стойкие негативные эмоциональные состояния (гнев, зависть, ревность, пессимизм),

выраженность личностных факторов, обуславливающих неблагополучие, самопрезентацию человека и его система негативных убеждений (Донцов А.И., 2014; Донцов А.И., Перельгина Е.Б., Зотова О.Ю., 2018; Джидарьян И.А., 2013; Карапетян Л.В, 2014, С. 179–184; Карапетян Л.В, 2017, С. 28–33; Карапетян Л.В, Глотова Г.А., 2018, С. 46–56). На наш взгляд, описанная комплексная модель в максимально полном виде отражает всю совокупность феноменом, содержащихся в сложных и многомерных категориях субъективного и психологического благополучия. Ценность представленной модели, именно, в ее комплексном характере, который дает возможность увидеть не только субъективные, но внешние, объективные предикторы благополучия в системе взаимоотношений друг с другом.

Резюмируя проведенный обзор различных подходов к пониманию субъективного благополучия, отметим несколько основополагающих моментов.

Основной пласт психологических исследований реализуется в двух направлениях понимания благополучия – эвдемонистического и гедонистического. В рамках гедонистического направления ведущую роль играет исследование субъективного благополучия в его взаимосвязи с эмоциональными состояниями человека, при том – не только позитивными. Эта традиция наиболее развернуто впервые была представлена в описанных работах Динера и Брэдберна, предлагавших рассматривать субъективное благополучие через призму баланса позитивных и негативных аффектов. При этом, отметим, что в традиции зарубежных исследований понятия благополучия, субъективного благополучия и психологического благополучия разведены и содержательно не тождественны. Особенно, с учетом подходов. Таким образом, если в гедонистическом подходе субъективное благополучие рассматривается и понимается, как мы сказали, через призму аффектов, то в эвдемонистическом на первый план выходит способность человека к созиданию и реализации собственного потенциала как интегральный показатель психологического благополучия. Отсюда

заметна еще одна кардинальная разница, связанная с дифференциацией субъективного и психологического благополучия. Психологическое благополучие в большей степени характеризует личность, с ее мотивами, целями и установками, в то время как субъективное благополучие – делает акцент на состояниях и на степени удовлетворенности тех или иных потребностей. Как отмечает Зотова О.Ю., подобное разделение субъективного и психологического благополучия позволило рассматривать субъективное благополучие как временное, динамическое, краткосрочное состояние (в силу взаимосвязи с эмоциональной сферой), в то время как стабильность и эвдемонистический характер психологического благополучия дает основания выделять его, практически, как своеобразную личностную характеристику (Зотова О.Ю., 2018).

Систематизируя подходы к операционализации категории «субъективное благополучие» можно сделать вывод о том, что в настоящее время оно понимается как интегральное, сложное комплексное образование, которое характеризует позитивное и продуктивное функционирование личности. Ближе всего к подобному определению понимание субъективного благополучия в концепции К. Рифф. С другой стороны, субъективное благополучие определяется как системное качество человека, отражающее не только его активность и продуктивность, но и особенности смысловой, эмоциональной и коммуникативной сфер, а также ценностные установки. Подобное понимание отражает, в целом, отечественный системный подход (Леонтьев Д.А, Фесенко П.П., Бочарова Е.Е.). если перечисленные подходы понимают субъективное благополучие как комплекс характеристик или сложное образование, то с позиции Брэдберна – это, прежде всего, субъективное ощущение, отражающее степень удовлетворенности жизнью и счастья. Альтернативный подход к пониманию субъективного благополучия представлен в подходах Канемана Д. и Рииса Дж. (Бенко Е.В., 2015, С. 5–11; Kahneman D., 2003). Этими авторами субъективное благополучие предлагается понимать, как гибридный концепт, состоящий из

непосредственно переживаемого и оцениваемого элементов благополучия. Интересно в таком русле то, что как уже говорилось нами выше, в природу субъективного благополучия вводится категория субъективной оценки ряда внешних объективных составляющих. Таким образом, акценты смещаются в сторону когнитивной оценки комплекса критериев субъективного благополучия, в зависимости от личностных факторов. Канеман и Риис, в отличие от Динера, объединяют оба, первоначально, выделенных компонента положительного и отрицательного аффекта в единый – «переживаемое благополучие». Соответственно, по предположению Д. Канемана, счастье – в меньшей степени зависит от внешних обстоятельств. Однако, само осознание и оценка своего состояния как «счастливого», на основании эмоционально насыщенных воспоминаний формирует почву для переживания счастья.

Отметим также, что, несмотря на первоначальное господствование гедонистического и эвдемонистического подходов в понимании субъективного благополучия, сложность и многомерность категории практически вынудила науку признать интегральный и системный характер этого понятия. Это привело к тому, что в последнее время развивается и набирает популярность тенденция систематического сочетания эвдемонизма и гедонизма в понимании субъективного благополучия. Лишь комплексный системный подход, сочетающий в себе исследования и эмоционального, и волевого, и смыслового и других параметров позволяет расширить научное понимание природы и содержания субъективного благополучия, равно как и отчетливее представлять его связь со счастьем. Идеи включенности в субъективное благополучие гедонистического и эвдемонистического компонентов одновременно наиболее отчетливо озвучены в концепции Watermann, который связывает формирование положительных эмоций с процессом формирования целей и их дальнейшим достижением, а также развитием новых ресурсов и потенциала личности (Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R., 2008; Деменев А.Г., 2016, С. 15–23). Обогащение



интерпретаций субъективного благополучия открыло новые горизонты исследования этого понятия, однако, не отразилось, на данный момент, на позитивном сужении самой операционализации категории. Расширив круг состояний, критериев и предикторов субъективного благополучия, научные альтернативные подходы, на данный момент, не смогли решить проблему неоднородности и многообразия определений. Эту неопределенность можно отнести и к проблеме причинно-следственных связей субъективного благополучия с личностной структурой человека, ценностью и состоянием счастья. Не только многозначность, но и содержательная неоднородность позволяет выделить в комплексе субъективного благополучия, прежде всего, - эмоционально-оценочные параметры, отражающие удовлетворенность жизнью, баланс или диспропорции в негативных и позитивных аффектах, выраженность и интенсивность положительных или отрицательных эмоций (радости, гнева, печали, оптимизма и т.д.). Содержание личностных черт, обуславливающих субъективное благополучие, отражено комплексом таких черт, как эмоциональная стабильность, высокая и стабильная самооценка, коммуникабельность, открытость.

Помимо эмоциональной сферы и личностных характеристик в генезе субъективного благополучия значительная роль отводится стратегиям семейных отношений, воспитанию морально-нравственным и смысловым факторам, которые определяют общую смысловую и ценностную направленность личности, характер взаимоотношений с социальной средой, особенности мировоззрения, духовность и конвенциональность. На наш взгляд, несмотря на многообразие перечисленных факторов, на первый план выходя те социально-психологические факторы, которые определяют не только систему отношений человека с миром, его мировоззрение и самоотношение, но и комплекс тех установок, социальных стереотипов, атрибутов, которые присваиваются и встраиваются в субъективную ценностно-нормативную систему в процессе социализации, тем самым отражая и более сложное состояние, и категорию – счастье (Аргайл М., 2003;

Баймуханова Б.К., 2018, С. 111-113; Халина Н.В., 2012; Шамионов Р.М., 2016, С. 6–19).

Таким образом, отметим, что несмотря на разнообразие трактовок «субъективного благополучия», структура этого состояния неоднородна и отличается сложностью. Оно характеризуется субъективным характером оценки, обусловленным целым комплексом внешних и внутренних факторов: социальный статус, материальные условия, состояние здоровья, самоотношение, мировоззрение, возраст и т.д. Учитывая, что субъективное благополучие как состояние неразрывно связано с мировоззрением человека, его картиной мира и системой отношений, то целесообразно выделять в нем ряд ключевых компонентов. Конечно, прежде всего – речь идет о когнитивном и эмоциональном компонентах комплекса, которые интегрировано определяют третий компонент – направленность и специфику поведения субъекта, характер его межличностного общения и удовлетворенность этим общением. Большинство исследователей сходятся во мнении, что особенность содержания субъективного благополучия неразрывно связана с картиной мира субъекта. Соответственно, наличие непротиворечивой и ясной картины мира способствует развитию когнитивного компонента благополучия, который определяется четкостью и осознанием своего места, своих целей, собственной структуры личности и купирует возможность формирования когнитивного диссонанса, замешательства, пассивности и ограничительного поведения. Эмоциональный компонент субъективного благополучия предполагает переживания совокупности положительных или отрицательных эмоциональных состояний: счастья или дискомфорта, интереса или апатии и обречённости, радости или страха (Асмолов А.Г., 2007; Гурьянова И.В., 2006). В совокупности, характер эмоционального и когнитивного содержания субъективного благополучия отражается на способности формулировать и реализовывать жизненные задачи, а также – формировать смыслы, наличие которых представляется одним из важнейших положительных факторов

счастья человека. Таким образом, субъективное благополучие представляет собой системное образование, в основе которого лежит комплекс субъективных оценок когнитивного и эмоционального характера, выражающихся в совокупности поведенческих реакций и переживаний, которые опосредуют, согласно Выготскому Л.В. и др., отношения человека к среде, а также отражают степень и состояние удовлетворенности этими отношениями (Анциферова Л.И., 1991, С. 5–38; Божович Л.И., 2008; Выготский Л.С., 2000; Марцинковская Т.Д., 1999, С. 8–16).

### **1.3 Временная перспектива как фактор переживания счастья.**

Помимо смыслообразующих аспектов счастья, на наш взгляд, не последнюю роль в ощущении наполненности жизни, в переживании положительных эмоций играет ощущение времени. Даже в обиходе бытового языка мы встречаем множество примеров того, как ощущение счастья или влюбленности, увлеченности связано с субъективным переживанием времени, его скорости, отношения человека с будущим или прошлым. Тем не менее, как правило, люди даже не осознают, какую значимую роль в переживании собственного благополучия играет субъективное переживание времени. Временные перспективы возникают у человека, как правило, спонтанно, основываясь на прошлом опыте, которым определяются повседневные поступки, решения и переживания (Сырцова А.А., Соколова Е.Т., Митина О.В., 2007, С. 85–106; Сырцова А., Митина О.В., Бойд Д., Давыдова И.С., Зимбардо Ф.Д., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьёлен Н., Ясная В.А., 2007, С. 85–106; Сырцова А.А., Соколова Е.Т., Митина О.В., 2008, С. 101–109).

Однако, в психологии уже сложилась традиция, в которой анализ жизненного пути личности включает в себя отношения человека со временем (Магазева Е.А., 2014, С. 15–21; Мелехин А.И., 2015, С. 11–19). В течение жизни человек организует не только свое временное пространство, но и осмысливает его, выстраивает собственную временную перспективу и

формирует сводный образ своей жизни, как в ретроспективе, так и в будущем. Позиционирование и представление себя во времени позволяет человеку формировать и изменять смысловую основу своего существования, анализируя результаты, оценивая достигнутое и развивая планы на будущее (Nuttin J., Lens W., 1985; Zaleski Z., 1994).

Время, наравне с уже рассмотренными категориями представляет собой важную составляющую изучения субъективного благополучия личности, что отражено целым рядом как зарубежных, так и отечественных исследований, посвященных данной проблематике (Донская О.А., 2022; Бовин Б.Г., Славинская Ю.В. 2011, С. 110–114; Головаха Е.И., Кроник А.А., 1984; Зимбардо Ф. Бойд Дж., 2010; Зимбардо Ф., Сворд Р., 2020; Карпова Е.В., Свешникова С.Л., 2017, С. 195–201). Время изучается в совокупности с гендерными или социально-психологическими факторами, в контексте регуляторной функции и саморегуляции жизненного пути и, как мы уже отметили, в т.ч., в контексте взаимоотношения времени и экзистенциальной сферы личности. Само по себе категория времени достаточно размыта и больше отражает философские подходы, поэтому в рамках научной психологии наибольшее распространение получили подходы, рассматривающие время в совокупности с понятием перспективы, которая позволяет отразить широкий спектр явлений, отражающих отношение человека к собственным целям, смыслам, состояниям и к жизни, в целом, т.к. категория «перспектива» дает возможность рассматривать время не просто как некую субстанцию, а разделить ее на единицы анализа, которыми выступают события жизни, произошедшие и планируемые. В этой связи, синтезируя разнообразные подходы к пониманию временной перспективы, можно определить его как сводный образ событий собственной жизни, рассматриваемых человеком и представленных в определенной временной последовательности. Основной функцией временной перспективы является оценочное отражение субъектом собственного прошлого, настоящего и будущего на основании мотивационного, коннотативного, эмоционального и

когнитивного компонентов. Временная перспектива позволяет субъекту представлять и осознавать, переосмысливать собственный прошлый опыт, проводить переоценку ценностей, а также развернуто строить планы на будущее, в т.ч., и на основании позитивного или негативного отношения к прошлому (Жеребцов М.В., 2004). К наиболее разработанным подходам в изучении временной перспективы можно отнести: каузально-целевые, мотивационные и структурно-типологические (Абульханова К.А., Березина Т.Н., 2001; Квасова О.Г., 2012, С. 137–141; Кошельская Т.В., 2016).

В рамках каузально-целевых подходов в качестве основания для исследований используется система и особенности отражения человеком собственной жизни, в контексте событий и причин, которые им способствовали. В частности, А.А. Кроник, в рамках предложенного подхода, настаивает на том, что именно сами связи, а не события должны являться единицей анализа. Понимание специфики этих связей способствует разностороннему пониманию личности. Специфичность связей отражает целый комплекс личностных особенностей: целеустремленность, отношения с реальностью, конфликтность, а также- оценивать такой важный интегральный показатель как субъективная удовлетворенность жизнью. Продолжая развивать идеи Кроника, Головаха Е.И. и Ахмеров Р.А. предполагают, что анализ особенностей межсобытийных связей позволяет исследовать и оценивать насыщенность жизни событиями и ее продуктивность. Помимо этого, как настаивают авторы подхода, понимание и осознание мотивационных связей между событиями собственной жизни, позволяет человеку сформировать целостную картину жизни, в единстве трех временных плоскостей: прошлого, будущего и настоящего (Головаха Е.И., Кроник А.А., 1984; Кроник А.А., Ахмеров Р.А., 2008). А сам количественный и содержательный анализ связей иллюстрирует специфику и систему значимых переживаний, воспоминаний и прогнозов, и смыслов. Описанный подход получил свое развитие в русле позитивной и экзистенциальной психологии, в частности в работах Мандрикова Е.Ю., Леонтьева Д.А., где

исследуется не только событийная насыщенность временной перспективы, но и их взаимосвязь и причинно-смысловые отношения между событиями (Головаха Е.И., Кроник А.А., 1984; Кроник А.А., Ахмеров Р.А., 2008; Леонтьев Д.А., 2007; Мандрикова Е.Ю., 2008, С. 54–65).

Если в предыдущем направлении временная перспектива рассматривается в контексте особенности и содержания причинно-следственных связей и отношения человека к событиям собственной жизни, то в рамках структурно-типологического направления временная перспектива представляется в функциональном ключе - т.е., с точки зрения ее регуляторных возможностей и потенциала. В частности, подобная точка зрения отражена в работах Абульхановой К.А., Березиной Т.Н. и Ковалева В.И. (Абульханова К.А., Березина Т.Н., 2001). Истоками структурно-типологического трактования временной перспективы является концепция личностной организации времени, где центрирующим элементом выступает личность как активный субъект организации собственного временного пространства на разных уровнях саморегуляции. Абульханова предлагает рассматривать временную перспективу не в контексте прошлого, будущего и настоящего, а через ее представленность в разных сферах, а точнее – на разных уровнях человеческой жизни. Таким образом, автор предлагает дифференцировать психологическую, личностную и жизненную временные перспективы, каждая из которых представляет собой определенный уровень и отражает своеобразные регулятивные возможности и комплексную способность личности к организации собственного времени. Так, жизненная перспектива, по мнению автора, отражает реальный жизненный потенциал личности, в основе которого лежит осознанный прошлый опыт, наличные способности человека и уровень личностного развития. Личностная перспектива, прежде всего, отражает целевые установки субъекта, а также способность к формированию образа будущего. А психологическая перспектива, в свою очередь, отражает, прежде всего, когнитивные способности личности осознавать и детально разрабатывать планы и

проводить структурированный прогноз собственного будущего. В целом, данный подход представляет собой попытку детально осветить уровни личностной регуляции через построение и планирование будущего, однако сами временные представления субъекта, равно как и его отношение к прошлому, будущему и настоящему, в данном подходе второстепенны, что отмечается в ряде аналитических статей, посвященных подходам изучения временной перспективы. И если в структурно-типологическом подходе представлены регуляторно-функциональные аспекты временной перспективы, то в рамках мотивационного подхода на первый план выходит оценка и отношения субъекта к прошлому, настоящему и будущему (Gonzales A., Zimbardo P., 1985; Boyd J.N., Zimbardo P.G., 2005; Зимбардо Ф. Бойд Дж., 2010). И именно оценка и отношение человека к временной перспективе обуславливает, таким образом, и его отношение к жизни, в целом, а также к таким ее параметрам, как удовлетворенность, продуктивность, осмысленность и, как мы предполагаем, оценка уровня счастья.

К основным работам в рамках мотивационного подхода традиционно относятся концепции Ньютона Ж., Бойда, Дж, Залески З. и Зимбардо Ф. В качестве основных параметров изучения временной перспективы Ньютон предлагает рассматривать содержание и структуру, отражающие ряд параметров, к которым относятся степень насыщенности событий (в тот или иной промежуток времени), степень структурированности этих событий самим субъектом в процессе их представления или воспоминания, а также степень их детализованности и отчетливости. Очень важным, с точки зрения Ньютона, является измерение параметра, который бы характеризовал степень осознания человека связи между событиями и действиями в прошлом, настоящем и будущем. Подобную своеобразную временную интеграцию, равно как и способность к ней, автор представляет в качестве базовой категории для измерения временной перспективы. Позволим предположить, что временная интеграция выступает смыслообразующим

базисом для личности, т.к. позволяет человеку осознавать значимость собственной жизни, понимать смысл своих действий и деятельности для достижения отдаленных целей (Nuttin J., Lens W., 1985; Gonzales A., Zimbardo P., 1985; Boyd J.N., Zimbardo P.G., 2005; Oishi S., Gilbert E., 2015, P. 54–58).

Другими словами – умение человека связать воедино опыт прошлого, действия в настоящем и образ целей в будущем позволяет удержать и развивать экзистенциальные основы своей жизни, наполнять ее смыслами. И чем протяженнее, осознаннее и структурированное выглядит временная перспектива тем сильнее развиты у человека способности продуктивного поведения, равно как и адаптивные способности в ситуациях личностного выбора, жизненных кризисов или экстремальных ситуаций, в том числе, связанных и с проблемами старения или одиночества. В частности, характер временной перспективы, степень выраженности в ней неопределенности отражается на процессах принятия решения и выборе жизненной стратегии. Как отмечает Корнилова Т.В., отталкиваясь от идей Ньютона, неопределенность и субъективная значимость ситуации для человека представляют собой своеобразный триггер для формирования поисковой активности, направленной на преобразование ситуации. При этом, сам характер активности и выбор во многом будут определяться прогнозом будущего и ясным пониманием целей активности, т.е., представляют собой элементы временной перспективы (Келли Дж., 2000; Корнилова Т.В., 2003; Магазева Е.А., 2014).

Как показано в исследовании Магазаевой Е.А., именно характер временной перспективы будет определять особенности поведения и специфику индивидуальных стратегий выбора человека. Совершение выбора неразрывно связана со степенью отчетливости осознания собственных целей, перспектив и исхода сделанного выбора. Чем тревожнее выбранная стратегия выбора, тем больше она связана с слабоструктурированной временной перспективой, которая отличается неопределенностью целей и слабым



позитивным прогнозом на будущее. Подобная ситуация, вполне совместима с пониманием возраста у людей преклонного возраста. Временная перспектива представляет собой не просто один из значимых регуляторов поведения и выбора жизненных стратегий. Она, как было показано, непосредственно отражается на адаптационных способностях и ресурсах человека, а соответственно – на его психологическом здоровье и субъективном благополучии, в т.ч. обуславливая его уровень притязаний, инициативность, продуктивность и способности к конструктивному решению жизненных задач (Левин, Ньютен,) (Магазева Е.А., 2014, С. 15–21; Кошельская Т.В., 2016).

Отражаясь на функционировании психики, временная перспектива помогает стабилизировать собственное психоэмоциональное состояние, организовывать деятельность, обеспечивать фундамент для организации продуктивной жизнедеятельности. Определенность временной перспективы, ясность и отчетливые цели помогают человеку в преодолении кризисов, в то время как аморфность и отсутствие определенности способствует дезорганизации, развитию обреченности, тревожности и иных негативных и, даже, патологических состояний (Ермолова И.М., Штрахова А.В., 2015, С. 39–51; Карпова Е.В., Свешникова С.Л., 2017).

Выше мы уже отмечали, что одним из аспектов психологического благополучия является наличие у человека способности и ресурсов к переживанию жизненных негативных событий, тем самым, максимально защищая внутренний баланс и сохраняя ощущение благополучия, необходимого для переживания счастья. В этом также можно проследить элементы специфики временной перспективы личности, характер которой отражается на качествах жизнестойкости человека. В частности, в исследования Квасовой О.Г. отражены такие функции временной перспективы, как совладение в ситуации стресса. В своей статье Квасова О.Г. ссылается, в том числе, и на работы Мадди С., который отмечает, что жизнестойкость – это ресурс, который, собственно, помогает человеку

осуществить выбор в пользу будущего. При этом, данный выбор помогает не только пережить происходящие события в настоящем, но и максимально позитивно прогнозировать будущее. Таким образом, и в данных предположениях прослеживается связь между положительными эмоциональными переживаниями человека, жизнестойкостью, качеством жизни и характером временной перспективы (Квасова О.Г., 2011, С. 109–117; Квасова О.Г., 2012, С. 137–141).

В своем подходе Ньюттен наибольшее значение придает когнитивной и эмоциональной оценке будущего. Именно этот компонент, с точки зрения автора, обладает наибольшими регуляторными возможностями. Чем более позитивной представляется субъектом оценка своего будущего, тем больше в его поведении выражен позитивный настрой. Таким образом, именно восприятие и образ будущего представляют собой основной регулятор человеческой деятельности, опосредованно отражающий смысловую сферу человека. И в противном случае – негативное отношение и негативный образ будущего способны приводить к развитию дисгармонии и утрате субъективного благополучия, в т.ч. в настоящем (Nuttin J., Lens W., 1985).

Как отмечают последователи идей Ньюттена – Бойд и Залески, это связано с тем, что человека нарушается временная ориентация – оценочный компонент размышлений о своем будущем, прошлом и настоящем, о целесообразности, осмысленности будущего (Zaleski Z., 1994; Boyd J.N., Zimbardo P.G., 2005).

Идеи временной интеграции и временной ориентации были синтезированы в подходе Зимбардо Ф., который предлагает исследовать временную ориентацию в единстве социальной, мотивационной, когнитивной и аффективной составляющих. Основанием для такой интеграции является предположение Зимбардо о том, что временная ориентация может трансформироваться под влиянием внешних социальных факторов, что, однако, не исключает ряда ее неизменных характеристик, в основе сохранности которых будут лежать личностные, а не ситуативные

характеристики. Подобную особенность Зимбардо связывает с понятием «сбалансированная временная ориентация или перспектива» - сводном критерии здоровой, счастливой и гармоничной личности, способной переключаться между прошлым, настоящим и будущим, а не фиксироваться лишь на негативных аспектах определенных отрезков жизни. Сбалансированная временная перспектива отражает общий стабильный эмоциональный фон человека, его удовлетворенность жизнью и позитивную, осмысленную ориентацию на будущее. Однако, различные травмирующие или кризисные обстоятельства могут нарушить эту стабильность и баланс, что приводит к непроизвольной фиксации человека в настоящем или воспоминаниях из прошлого, лишая его стимула и смыслов дальнейшего движения вперед (Zimbardo P.G., Boyd J.N., 1999; Зимбардо Ф., Бойд Дж., 2010).

С точки зрения Зимбардо, временная перспектива отражает убеждения, ценности и установки человека, она же помогает упорядочить и регулировать человеческую жизнь, придать ей осмысленность. Автор выделяет шесть типов временной перспективы, отражающие негативный и позитивный полюса отношения и оценки прошлого, настоящего и будущего.

При этом, каждая из временных перспектив, в том числе, отражает и личностные особенности человека, в зависимости от того набора и характера временных перспектив, которые у него наблюдаются. Помимо этого, эти временные перспективы не являются взаимоисключающими и могут быть отражены одновременно в структуре личности. И, соответственно, сочетание и степень выраженности тех или иных типов временной перспективы служит своеобразным сводным критерием психологического благополучия и счастья человека (Зимбардо Ф., Бойд Дж., 2010; Зимбардо Ф., Сворд Р., 2020; Карпова Е.В., Свешникова С.Л., 2017, С. 195–201; Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018).

В исследованиях, проводимых автором концепции отмечается, что у людей, оценивающих себя и свою жизнь как неблагополучную сильнее

выражены ориентация на негативное прошлое и фаталистическое настоящее. В тоже время, акцент на позитивном прошлом и будущем сочетается с позитивным отношением к собственной жизни и уровню субъективного благополучия. В целом, в своих работах Зимбардо не только выделил ряд видов временной перспективы, но и описал типологические личностные особенности тех, у кого выражена та или иная временная ориентация. Так, люди, ориентированные на позитивное прошлое, с точки зрения Зимбардо, отличаются сентиментальным и положительным отношением к прошлым событиям, они продуктивно используют прошлый опыт для создания целей для реализации в будущем. Таким людям свойственна конвенциональность, ориентация на семейные ценности, склонность к сохранению воспоминаний. Людей с выраженной ориентацией на негативное прошлое отличает фиксация на негативных событиях прошлого, постоянное присутствие сожаления о нереализованности, пессимизм в отношении будущего и крайне настороженное отношение к настоящему. Преобладание в структуре личности гедонистического настоящего характеризует людей с точки зрения их установок на максимально насыщенную жизнь в настоящем, развитие ограничительного поведения, в основе которого лежит нежелание переживать, сталкиваться с преградами и проблемами. Их гедонистическая направленность, насыщая их жизнь в настоящем, как правило, не позволяет увидеть перспективу и осмысленность будущего. Наличие ориентации на фаталистическое настоящее характеризует людей с позиции их беспомощности и безнадежности в будущем. Они, как правило, убеждены в предопределенности собственного будущего, в отсутствии возможности что-либо изменить в нем. Часто подобная убежденность связана с объективными социальными или материальными трудностями в настоящем. Однако, помимо этого, фаталистическое настоящее может проявляться и в связи с различными психологическими кризисами, в том числе и с переживанием собственного возраста и экзистенциальных страхов. Помимо этого, ориентация на фаталистическое настоящее, как показывают исследования,

часто представляет собой психологическую основу для формирования и развития девиантных форм поведения, вплоть до суицида и тяжелых форм зависимости (Бовин Б.Г., Славинская Ю.В., 2011, С. 110–114; Ермолова И.М., Штрахова А.В., 2015, С. 39–51; Зимбардо Ф., Сворд Р., 2020).

Людей, ориентированных на будущее, отличает стремление к планированию и структурированию собственной жизни, активность, выраженная мотивация на достижение успеха. Однако, несмотря на активную позицию и ориентацию на продуктивное и насыщенное будущее, преобладание подобной временной перспективы, часто, лишает человека возможностей наслаждаться и быть счастливым в настоящем.

Еще одна категория людей отличается выраженностью временной перспективы трансцендентного будущего, которая характеризуется верой в наличие различных вариантов «загробного» существования и отсутствием продуктивности в жизни.

В силу того, что временная перспектива может отражать социальные и социально-психологические особенности человека, следует отметить ее обусловленность возрастными периодами и спецификой социальной среды. В нашем случае, интерес представляет особенность временной перспективы людей старшего возраста, особенно, в контексте их социальной активности, а также – переживания счастья и субъективного благополучия. Несмотря на то, что проблемы старения и социально-психологические особенности людей старшего и пожилого возраста уже уверенно заняли свое место в ряду научно-практических интересов и задач психологии, тем не менее практически неразработанными остаются вопросы не только самой особенности временной перспективы пожилых людей, но и специфичности ее взаимосвязи с ощущением счастья. в русле отечественной психологии, необходимо отметить, что данная проблематика нашла свое отражение в трудах таких ученых, как Марцинковская Т.Д., Абульханова К.А., Шевеленкова Т.Д., в которых исследовалась взаимосвязь показателей удовлетворенности прожитой жизнью и протяженности перспективы

будущего (Абульханова К.А., 2001; Марцинковская Т.Д., 1999, С. 8–16; Шевеленкова Т.Д., 2005, С. 37–67). Однако, акцент, именно, на перспективе будущего не дает возможности в полной мере, с помощью данных работ оценить особенности временной перспективы, в целом, равно как и взаимосвязь временной перспективы на переживание счастья у лиц пожилого возраста (Абульханова К.А., 2001; Анцыферова Л.И., 1996, С. 60–71; Сурикова Я.А., 2011, С. 90–97). В качестве ключевых особенностей, авторы работы выделяют блокирование у пожилых людей временной перспективы и дисбаланс в оценке будущего, с уклоном в негативный прогноз. В частности, Анцыферова Л.И. отмечает потерю значимости неприятных событий прошлого, на фоне негативного отношения к будущему. Т.е., с возрастом у людей происходит изменение полюса оценки прошлого в сторону позитивной (ну или селекция памяти), в то время как отношение к будущему начинает смещаться в сторону негативного. Подобная тенденция отмечается и в зарубежных исследованиях, где на первый план выходит не сама характеристика события из прошлого, а изменение оценки воспоминания о нем (Александрова М.Д., 2007; Анцыферова Л.И., 1991, С. 5–38; Анцыферова Л.И., 1996, С. 60–71; Анцыферова Л.И., 2001, С. 85–99). По мере взросления происходит изменение во временной перспективе. Наблюдается ее уклон в сторону наполнения будущего негативными прогнозами на фоне смещения оценок прошлого в положительную сторону. Вероятно, подобные оценочные трансформации носят своеобразный регуляторный и компенсаторный характер, помогая пожилым людям сохранять смысловой базис жизни, но отталкиваясь не от будущих целей, а от положительных и поддерживающих воспоминаний из прошлого, где сама положительная оценка выступает критерием осмысленности и продуктивности прожитой жизни, в то же время, насыщая жизнь в настоящем приятными и положительными переживаниями, сочетание которых формирует ощущение благополучия и счастья. Неопределенность будущего, сжатие временной перспективы, способствуют поиску доводов в пользу управляемости собственной жизнью в позитивных

воспоминаниях (Андреева Г.М., 2000; Александрова М.Д., 2007; Анцыферова Л.И., 1991, С. 5–38; 1996, С. 60–71; 2001, С. 85–99; Сырцова А., Митина О.В., Бойд Д., Давыдова И.С., Зимбардо Ф.Д., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьёлен Н., Ясная В.А., 2007, С. 19–31).

Однако, перечисленные трансформации временной перспективы не происходят, исключительно, под влиянием возрастного фактора. Отталкиваясь от культурно исторического и деятельностного подходов, мы можем предположить, что трансформации временной перспективы, равно как и изменения уровня субъективного благополучия носят системный характер. Соответственно, помимо самого возраста, существенную роль, в данном случае играют и социально-психологические факторы. В частности, на наш взгляд, большую роль в ощущении времени и благополучия играет степень социальной активности человека, уровень его вовлеченности в деятельность, сам факт наличия увлечений или регулярной трудовой деятельности (Сапогова, Е.Е., 2013; Савлакова Н.М., 2010, С. 18–23). Результативность этой деятельности, наличие общения в ее рамках и, возможное, материальное подкрепление способствуют купированию экзистенциальных страхов, ощущения ненужности, потерянности и одиночества. Социальная активность, регулярное и близкое эмоциональное межличностное общение служит мощным механизмом регуляции собственного психологического состояния и эмоционального благополучия. Трудовая и коммуникативная деятельность служат способом сохранения смысловой сферы в пожилом и старческом возрасте (Магазева Е.А., 2014, С. 15–21).

## **Глава 2. Социальные и возрастные аспекты переживания счастья и представления о нем.**

### **2.1 Социокультурные аспекты представлений о счастье и субъективном благополучии.**

Несмотря на большое количество работ, подкрепляющих и отражающих влияние личностных факторов на формирование субъективного благополучия и счастья как переживания, все же необходимо отметить, что когда мы говорим не о переживании, а рассмотрении счастья как ценностной структуры обыденного сознания, то на первый план выходят социокультурные детерминанты этого феномена. Как структура, образ счастья формируется у субъекта в процессе социализации, через усвоение комплекса норм, правил и ценностей, а также социальных установок и стереотипов. В то же время, помимо самого образа счастья, в равной степени, формируются и те содержательные критерии, атрибуты и характеристики, которыми оперирует человек, оценивая или описывая счастья в системе обыденного сознания. И, несмотря на всю значимость личностных особенностей, обуславливающих субъективное благополучие и переживания счастья, на наш взгляд, комплекс внешних факторов носит первостепенное значение, т.к. он определяет саму специфику счастья, его структуру и содержание, в то время, как личностные факторы, в большей степени, отражаются на особенности переживания. Т.е., ментальность человека, особенности сформированного мировоззрения, усвоение ценностной и культурной систем социальных отношений, являются неотъемлемой частью исследований в области счастья в рамках кросс-культурных и социально-психологических направлений (Андреева Г.М., 2000; Шварц Ш., 2008, С. 37–67).

Счастье как сложная ценностная структура, имеющая в своей основе социокультурные корни, встраивается в сложную систему образа мира человека, в его мировоззрение, включая в себя как социокультурные, так и



ментальные особенности. В современной психологии такие категории как «образ мира», «ментальность», «социальные верования» и аттитюды широко применяются в качестве теоретических базисов для исследований различных феноменов, в т.ч. и счастья. Перечисленные категории достаточно сложны по своему определению, содержанию и структуре. В этой связи, отметим ряд основных моментов, отражающих всю специфичность перечисленных категорий. Наиболее комплексными и широкими понятиями, в рамках социокультурного подхода к изучению счастья, на наш взгляд являются ментальность и образ мира. Со слов Сухарева А.В., в современной традиции культурно-исторической психологии, категории ментальности часто отождествляется с понятием картины мира. В целом, речь идет об интегральной характеристике культуры, общества, которая отражает глубинные основы поведения человека, его надситуативные специфические основы реагирования, построения образов отдельных ситуаций или объектов (Сухарев А.В., 2008, 2009, С. 118–127). Ментальность человека отражает его систему оценок, отражает систему социальных установок и ценностей, систему отношений, в том числе, к счастью, несчастью, образам счастливых людей, как отмечает Джидарьян И.А. (Джидарьян И.А., 2000, С. 40–48). Интересно, что категория ментальности, по мнению ряда исследователей, отражает не только специфику реакций, но и особенности аффективного отношения человека к миру, что говорит об эмоциональной нагрузке не только «картины мира», но и отдельных структурных категорий (Леонтьев А.Н., 1983, С. 251–261; Duckitt J., Farre V.A., 1994). Ментальность часто отождествляют с картиной мира, однако, в рамках этнофункционального понимания, она описывается как качество целостности «картины мира», интегрирующее в себя эмоциональные отношения, систему оценок, а также когнитивные и поведенческие аспекты. Подобное понимание ментальности, частично, отражено в концепции отношений человека с миром, где выделяется, как раз, аффективный, когнитивный и поведенческий вектора. Ментальность личности отражается в тех образах и социальных

представлениях, которые несут в себе регуляторную функцию поведения человека (Мясищев В.Н., 1995; Сухарев А.В., 2008, 2009, С. 118–127). По утверждению авторов именно они представляют собой ключевую характеристику личностного и общественного сознания (Чуешева Н.А., 2007, С. 20–23). При этом отмечается содержательная общность ментальности, социальных представлений и установок, которые, в своей совокупности, определяют картину мира субъекта, со всеми его эмоциональными, ценностными, когнитивными характеристиками и модальностями, которые, как считал еще Рубинштейн С.Л. регулируют любые формы поведения и деятельности человека, отношения человека к жизни. При этом, Рубинштейн отмечает, что отношение человека к миру предполагает переживания чего-либо лично значимого для субъекта. И в основе личностной значимости обязательно лежит субъективная ценность переживаемых событий или категорий. Не исключением является и счастье, ценностная специфика которого заключается в том, что его достижение непосредственно связано с реализацией индивидуальных жизненных ценностей и целей человека. А это дает основания предположить, что ценностная специфика счастья определяется не столько готовым образом, сколько динамичной картиной репрезентации счастья в обыденном сознании, неразрывно связанной с реализованностью мотивов человека, его активностью, удовлетворенностью смысловым содержанием жизни, а также ценностными и социальными установками (Рубинштейн С.Л., 2012; Петренко В.Ф., 2005, С. 3–23; Петухов В.В., 1984, С. 13–21).

Понятие картины мира часто отождествляется с близкими по смыслу, такими как «образ мира». В большинстве подходов, содержательно, картина и образ мира характеризуются как сложная многоуровневая система и совокупность знаний человека о себе и мире. При этом, «образ мира» не просто совокупность знаний, через эту систему человек воспринимает любые события внешнего мира, определяя их ценность и значимость. В отечественной психологии понятие «образ мира» неразрывно связано с

деятельностным подходом, в рамках которого Леонтьев А.Н. сформулировал одну из ключевых идей о том, что в процессе построения образа отдельного предмета или события первостепенное значение приобретают не дискретные чувственные представления и впечатления, а целостный образ мира. Следуя идеям Леонтьева А.Н., ряд других отечественных ученых делали акцент на познавательной функции образа мира (Леонтьев А.Н., 1983, С. 251–261; Петухов В.В., 1984, С. 13–21; Смирнов С.Д., 1981, С. 13–21; Улыбина Е.В., 2001). В более поздних работах, особенно в русле психосемантики сознания, отмечалось, что одна из важнейших функций образа мира – это функция направления и регуляции человеческой деятельности. Важным является уточнение о том, что образ мира, как сложное интегральное образование включает в себя весь психический опыт и всю предысторию жизни субъекта. Со слов Артемьевой Е.Ю., именно субъективный опыт человека представляет собой основу построения образа мира. Интересно, также, что Артемьева, в исследованиях психосемантики сознания, дифференцирует понятия картины и образа мира. С точки зрения этого ученого, картина мира представляет собой один из уровней построения образа мира субъекта (Артемьева Е.Ю., 1999). Картина мира является совокупностью оценок и отношений субъекта к воспринимаемым объектам, что делает ее более динамичным образованием, нежели «образ мира». Это своеобразный «строительный материал» для образа мира, поставляющий перцептивную информацию и выполняющий репрезентативную, интерпретативную, интегративную и регуляторную функции (Петренко В.Ф., 2005, С. 3–23). Таким образом, будучи динамичным базисом «образа мира», «картина мира помогает человеку структурировать происходящие события, интерпретировать явления и качества объектов внешнего мира, регулировать отношения с ним, а также – формировать тот самый целостный «образ мира», через смысловую организацию картины мира, выстраивая систему основных ценностей, смысловых и жизненных категорий, в т.ч. – и категории «счастье».

Соответственно, изучение счастья и субъективного благополучия в системе социокультурных ценностей и социальной обусловленности в отечественной психологии уходит корнями в общепсихологические и методологические принципы, представленные у Рубинштейна С.Л., Леонтьева А.Н., Смирнова, Абульхановой К.А., Андреевой Г.В и других представителей культурно-исторического и деятельностного подхода. В современном трактовании эта парадигма достаточно широко представлена в работах Петренко В.Ф., Джидарьян И.А., посвященных стереотипам счастья и образу счастья в системе обыденного сознания, а также исследованию психосемантики различных житейских категорий и стереотипов. Исследование счастья в контексте культурных и ценностных образований получило широкое распространение в отечественной психологии (Джидарьян И.А., 2000, С. 40–48; Джидарьян И.А., 2013; Петренко В.Ф., 2005, С. 3–23; Петренко В.Ф., Митина О.В., 2000, С. 68–86). В основе подхода лежит идея о этнокультурной обусловленности образа счастья. Помимо этого, отмечается, что этнокультурные ценности определяют не только состояние счастья, но и субъективного благополучия личности. Последователи этнокультурного подхода выстраивают в одну систему переживание счастья, субъективного благополучия и «встроенность» человека в культурную и социальную среду. Они уточняют, что не только самопринятие, но и принятие временной, социальной и культурной среды позитивно отражается на продуктивности личности, ее адаптации и развитии, тем самым – они синтезируют гедонистическую и эвдемонистическую парадигмы через призму социокультурного понимания счастья и субъективного благополучия. Авторы исходят из понимания множественной детерминации субъективного благополучия, куда обязательно включены отношения человека к окружающей его социальной среде, со всеми ее особенностями, атрибутами, социальными правилами, ценностями, смыслообразующими источниками. Усвоение ценностей, норм и правил, их интеграция в личное мировоззрение и самоотношение представляется, таким

образом, базисом для формирования благополучия. В этой связи интересно отметить, что в таком ракурсе благополучие выступает динамичным образованием, специфичным для гендерных, социальных и возрастных параметров. На разных этапах и уровнях социализации содержание и структура субъективного благополучия, по мнению представителей культурно-ценностного подхода, может иметь разную структуру и содержание, где в качестве базовых элементов будут сочетаться различные компоненты благополучия: от эмоционального баланса и удовлетворенности, до самореализованности и социальной компетентности. Подобные внутрискруктурные и иерархические содержательные трансформации привязываются к изменениям в системе социокультурных отношений личности и мира в процессе социализации. Необходимо отметить, что несмотря на взаимосвязь субъективного благополучия и счастья, в рамках описанной парадигмы отрицается отождествление этих понятий. И, соответственно, необходимо развивать кросс-культурные и социально-психологические исследования, направленные на выявление социокультурных характеристик и детерминант, специфичных как для счастья как ценности, так и для субъективного благополучия, что даст возможность сепарации и этих категорий, и их презентации субъектом, т.е. – разделять само переживание или состояние счастья от декларации собственного благополучия или «счастливости».

Представления о ментальности, как глубинных слоях картины мира субъекта и идеи Рубинштейна о природе картины мира, а также о единстве сознания и деятельности получили научное и экспериментальное развитие в психосемантических исследованиях категорий обыденного сознания, а также в русле имплицитных концепций счастья, где счастье также понимается как ценностная структура сознания, включающая в себя не только идеальные и эталонные представления, но и содержащая образы конкретных людей или сводных прототипов, в сравнении с которыми человек не только оценивает собственное счастье, но и наполняет эту ценность содержанием. В частности,

эти идеи отражены в концепции социальных конструкторов Келли Дж., исследованиях Осгуда Ч. В области построения семантических пространств, в работах по экспериментальной психосемантике Артемьевой Е.Ю., Петренко В.Ф., Шмелева А.Г. и пр. В парадигме этих работ общепринятым является положение о том, что сознание человека, как и его восприятие внешних событий, опосредованно процессами категоризации, т.е., соотнесения с определенными обобщенными эталонами или стереотипами, усвоенными индивидом и содержащими обобщенный общественный опыт, присваиваемый в процессе социализации. Таким образом, любая сложная категория, в т.ч. и структурно ценностная категория счастья, воспринимается и оценивается через призму отдельных качеств, характеристик, которые приписываются воспринимаемому объекту, в т.ч. и при отсутствии личного опыта взаимодействия (Артемьева Е.Ю., 1999; Василюк Ф.Е., 1984; Келли Дж., 2000; Петренко В.Ф., 2005, С. 3–23; Рубинштейн С.Л., 2012; Хьелл Л., Зиглер Д., 1997).

Социокультурная и категориальная обусловленность процессов познания, равно как и построения картины мира, со всем ее содержанием отражена в конструктивистских подходах в психологии, в работах Брунера Дж., Келли Дж., Пиаже Ж. и многих других (Зиглер Д., 1997; Келли Дж., 2000; Пиаже Ж., 2004; Улыбина Е.В., 2001). В какой-то степени, к пионерам конструктивизма можно относить и Выготского Л.С., чьи идеи культурно-исторической психологии были частично взяты за основу перечисленными авторами. А также, его представления о том, что интрапсихическое всегда производно от интерпсихического, равно как и высшие психические функции – социальны по своей природе. Ключевым понятием конструктивизма является «конструкт», который понимается как сложное классификационно-шаблонное образование, включающее в себя знания и опыт, к которому прибегает человек в процессе восприятия мира и построения образа. На основании конструкторов происходит не только интерпретация, но и прогнозирование событий. Традиционно, в конструктивизме выделяют два

направления: радикальный и социальный конструктивизм. Тезисно отметим основные черты этих направлений, которые отразились на структуре и содержании эмпирической части нашей работы. Центральным положением радикального конструктивизма является идея о том, что знание, которым пользуется человек в процессе построения образа и картины мира представляет собой реорганизованный согласованный собственный опыт, а не картину объективной действительности. Реорганизация и внутрискруктурное согласование опыта происходит в течение жизнедеятельности человека, однако, сама система опыта, в какой-то степени, носит замкнутый характер, ограничиваясь, по сути, лишь актами рефлексии и не включая социальное взаимодействие. В отличие от радикального течения, представители социального конструктивизма, такие как Брунер Дж., Герген К., Сарбин Т., и др. настаивали на первостепенности социальных отношений в процессе конструирования картины мира (Улановский А.М., 2004, С. 88–98). Конструирование мира, по их мнению – это не индивидуальный процесс, но процесс активного взаимодействия с социумом, через присвоение социального опыта, системы ценностей, правил, социальных навыков и совместной деятельности. С позиции социального конструктивизма, любые правила, системы оценок, ценностей, смысловые конструкты в своем генезе обязательно содержат отношения между людьми, социальные правила, нарративы, социальную память, направленную на передачу культурно-исторического опыта. Продолжая рассуждения в подобном ключе, можно предположить, что счастье как ценностная структура сознания также детерминирована системой социальных отношений и усвоением социокультурного опыта. Тезисы Выготского Л.С., Леонтьева А.Н. о знаковой, символической опосредованности, а также активности субъекта, который через деятельностное функционирование осуществляет отражение мира развивались в русле современной отечественной психологии в подходах Леонтьева Д.А., Андреевой Г.М., Асмолова А.Г., Знакова В.В., Петренко В.Ф., Джидарьян И.А. Ряд

перечисленных авторов отмечает, что усвоение ценностно-смысловых регуляторов и знаковых структур происходит субъектом в процессе усвоения культуры, специфической для определенной группы или возраста. И в этом смысле, усвоение ценностной категории счастья не является исключением, так как, в основе своей, также предполагает формирующее влияние культуры и той социальной ситуации, в которой позиционирует себя человек.

Помимо усвоенных стереотипов, социокультурного опыта, не последнюю роль в этом процессе играют социальные атрибуты и социальные верования субъекта. Представления человека о мире, усвоенные социальные аттитюды обусловлены не только культурной средой, но и комплексом верований, в которых содержится эмоциональная и когнитивная оценка мира и основных категориальных и ценностных структур, определяющих отношения человека к миру. В дальнейшем, комплекс перечисленных верований был обозначен Рокичем М. как социальные верования, наиболее полно отраженные в концепции Даккита Дж. Социальными верованиями Даккит Дж. предлагает обозначать весь комплекс представлений человека о мире, о сущности людей, о том, какой должна быть система взаимоотношения человека с миром и окружающими людьми. Естественно, на наш взгляд, предположить, что счастье как ценность, опосредованная социализацией и отношениями, также отражается в системе социальных верований человека (Гулевич О.А., Ермолаева Н.Н., 2014, С. 31–41; Гулевич О.А., Аникеенок О.А., Безменова И.К., 2014, С. 68–89; Duckitt J., Farre V.A., 1994; Federico S.M., Hunt C.V., 2009, P. 259–279). Первоначально, как пишут авторы статей, Duckitt J., Federico S.M., Van Hiel и др. относили к числу социальных верований два, практически, противоположных комплекса: веру в опасный мир и веру в конкурентный мир. Вера в опасный мир основывается на убежденности человека в отсутствии твердого порядка в обществе, преобладание хаоса, непредсказуемости и постоянной угрозе актуальному имеющемуся порядку вещей и отношений. Вера в конкурентный мир представлена убеждениями враждебного,



подозрительного характера, вынуждающих человека к развитию и сохранению конкурентных недоверчивых отношений с окружающими людьми, к манипуляциям, подавлению или принуждению. В контексте нашего исследования значимость концепции социальных верований интересна тем, что эти верования не только определяют систему отношений с миром, но и отражаются на выборе ценностей и жизненных приоритетов, смыслов и целей. Таким образом, с учетом описанных ранее социокультурных, ментальных и социальных факторов, можно предположить, что система отношений человека с миром отражается не только на его картине мира и на образе мира, но обуславливает и структуру, содержание и интерпретацию счастья, как ценности, предполагающей социокультурную детерминацию (Duckitt J., Farre V.A., 1994; Federico S.M., Hunt C.V., 2009, P. 259–279).

Таким образом, мы вновь убеждаемся, что счастье – это сложный феномен, отражающих в себе все многообразие связей человека с миром, ценностными отношениями, смыслами, приоритетами, установками и социальными верованиями. Как показано, и в рамках этой работы, и в другом исследовании – единого понимания счастья, на данный момент в научной психологии нет. Можно заметить, что детерминация ценности и состояния счастья носит множественный генез и требует многоаспектного изучения, не ограничиваясь личностными детерминантами и интегрируя в исследования анализ специфики социокультурной среды, трансляции и усвоения ценностей и различных социальных атрибутов. Единственное, в чем сходятся мнения разных исследователей, так это в абсолютном понимании того, что счастье это комплексное, и абсолютно положительное переживание. А вот какие именно составляющие этого переживания и их природа – во многом эта точка зрения зависит от той парадигмы исследования, которой придерживается человек (Аргайл М., 2003; Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006, С. 3–12; Туев В.А., Сулова А.А., 2019, С. 28–37).

С одной стороны, это взгляды на счастье, как потоковые переживания или субъективные положительные ощущения от увлеченности чем-то. С другой стороны – это личностная характеристика, отражающая совокупность и сохранность всех счастливых моментов человеческой жизни (Сухарев А.В., 2008; Чиксентмихайи М., 2017). Или же понимание счастья в контексте отсутствия фрустрации и полноценного удовлетворения потребностей разного уровня. Или же понимание счастья не в связи с самими событиями, а с их интерпретацией и ретроспективной представленностью в памяти и сознании. Помимо этого, не последнюю роль, как мы показали, играет взаимосвязь счастья с наличием смысла в жизни, стремлением и возможностями самоактуализации. И здесь мы осветили лишь наиболее популярные и принятые в современной психологии взгляды в трактовании счастья, в основе которых лежат классические или признанные подходы в психологии. Тем не менее, характеристика счастья как многоуровневого образования, объединяющего в себе самые разные уровни физиологической, физической психической и психологической активности субъекта, позволяет исследовать его через ряд более простых, разработанных категорий. С одной стороны – это изучение внешних социальных, экономических, исторических или культурных факторов, отражающих качество жизни и психологическое здоровье, а с другой – субъективных, включающих в себя особенности эмоциональных реакций, смысловую сферу человека, его самоотношение, выражающиеся в категориях субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью (Аргайл М., 2003).

## **2.2. Психологические особенности пожилого возраста и их взаимосвязь с представлениями о счастье.**

Счастье как особенное переживание и эмоциональное состояние, во многом определяется возрастным периодом и образом собственного «Я» в разные периоды времени. И, естественным образом, переживания счастья пересекаются с особенностями определенных возрастных периодов, а также

– всех тех личностных, социальных и психологических трансформаций, сопутствующих возрасту. Безусловно, своей спецификой переживания счастья обладает и пожилой возраст, начиная с 55 лет, как отмечается целым рядом исследований (Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю., 1981; Сапогова Е.Е., 2013). Особенно отчетливо в этом возрасте проявляется тенденция людей пожилого возраста не просто подводить своеобразные итоги прожитого промежутка жизни, но и активно искать подтверждение правильности выбранных жизненных стратегий, приоритетов и смысложизненных ориентаций. Подобные устремления отражаются на способности пожилых людей, в отличие от более молодого поколения, позитивнее относиться к прошлому, а также – менее болезненно реагировать на неопределенность будущего и сложности в настоящем. Позитивное отношение к прошлому, в совокупности с сдержанным восприятием настоящего способствует развитию умиротворенности и гармонизации личности в системе отношения с окружающим миром. В пожилом возрасте изменения происходят не только на смысловом и ценностном уровне личности, но и в системе деятельности, где трудовая - начинает отходить на второй план, уступая место стремлению укрепить и реорганизовать межличностное общение, в том числе, через передачу тех ценностных ориентаций, которыми руководствовался человек в своей жизни (Донская О.А., 2022; Дубовик Ю.Б., 2011; Лидерс А.Г., 2000, С. 6–11; Молчанова Л.Н., 2005).

При этом, круг общения пожилых людей, в силу снижения интенсивности социального взаимодействия, существенно сужается, как правило, ограничиваясь ближайшим окружением, что придает еще большую значимость семейным ценностям, преобладающими над материальным и бытовым благополучием. В этой связи существенными становятся возможности осуществления внутрисемейных контактов, которые положительно влияют на ощущение психологической безопасности и стабильности. Люди пожилого возраста становятся более чувствительными к проявлению заботы и внимания, в ущерб реализации личных

индивидуальных целей в пользу семейных или групповых. Помимо личностных и физических изменений, указанные трансформации, естественным образом, связаны с перестройками ощущения временной перспективы, ценностной и смысловой сферы человека, находящегося в стадии перехода от одного возрастного этапа к другому (Андреева Г.М., 2000; Халина Н.В., 2012).

Особенно актуально это для позднего возраста, который имеет не просто глубоко символическое значение, а в наибольшей степени связан с особенностями социальной, материальной и культурной среды, в которой происходит старение. Изменение системы социальных отношений, формирование психологических новообразований, специфичных для этого возраста, отражение на деятельности социальных и бытовых факторов – трансформирует смысловую сферу человека пожилого возраста. Осмысление своего возраста, переоценка и перенастройка смысловой сферы меняют не только образ жизни человека, но и его представление о счастье, особенно, с учетом изменения субъективного благополучия. Образ и содержание счастья, его презентация в сознании неразрывно связаны с изменением смысловой, ценностной сфер, а также – самосознанием. Старость – это не просто биологический возвратный этап. Проблема старения и особенности пожилого возраста намного шире медицинской сферы. Она затрагивает как философские, так и психологические сферы, отражающие внутреннюю сущность пожилого возраста, специфику экзистенциальной и, даже, трансцендентной особенности старости, которую отмечали еще философы прошлых столетий. Психологическая особенность пожилого возраста заключается в своеобразной итоговой вехе, которая знаменуется богатым предыдущим жизненным опытом, мудростью, кардинальной переоценкой ценностей и событий жизни (Лидерс А.Г., 2000, С. 6–11; Молчанова Л.Н., 2005).

Именно в отношении пожилого возраста первоочередное значение приобретают вопросы осмысления и наполненности жизни, особенно это

актуально для нашего общества, где, к сожалению, люди пожилого возраста, по ряду объективных обстоятельств, вынуждены часто существенно менять, а порой и ограничивать свою жизнедеятельность, что, конечно же, не может не отражаться на их смысловой, потребностной и мотивационной сферах (Бедрединова С.В., Ташева А.И., Шульц Е.О., 2015, С. 24–33; Виноградова Г.А., Мищенко И.С., Воробьева С.А., 2019, С. 51–58; Оконешникова В.О., 2011, С. 111–119). И как следствие этих изменений – меняется мировоззрение, в целом, и отношение к жизни, нормам, ценностям и времени.

На сегодняшний день в социологии склонны выделять два наиболее значимых фактора, определяющих степень субъективного благополучия у пожилых людей. Речь идет о состоянии физического здоровья и материальном уровне жизни. К сожалению, не вызывает сомнений, что обе переменные имеют тенденцию к снижению своего уровня с наступлением пожилого возраста. Степень изменений – во многом определяется социальными и экономическими параметрами общества, что вносит коррективы, в зависимости от той или иной страны. В большем процентном отношении эти параметры у пожилых людей существенно снижаются, в сравнении с людьми иных возрастов (за исключением детей). Правда не только указанные объективные причины оказывают влияние на субъективное благополучие пожилых людей. Не менее важную роль в трансформации удовлетворенности жизнью играют психологические факторы, которые, в том числе могут, существенно нивелировать негативное воздействие физического старения и снижения материального статуса. Связано это с тем, что субъективные, психологические факторы могут не отражать снижения материального или социального статуса напрямую. Эти факторы способны самостоятельно определять уровень и состояние субъективного благополучия человека, через изменение внутренней структуры самооценки, через смысловую и мотивационно-потребностную сферу человека (Бедрединова С.В., Ташева А.И., Шульц Е.О., 2015, С. 24–33).

С другой стороны, состояние счастья и удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте может определяться отношением самого человека к своему прошлому, настоящему и будущему (Журавлев А.Л., Сергиенко Е.Е., 2012, С. 5–32; Мелехин А.И., 2015, С. 11–19). Ранее мы уже описывали взаимосвязь субъективного благополучия с временной перспективой в деталях. Отметим, что когда речь идет о преклонном возрасте, то фактор времени и отношения к нему начинают играть еще более значимую роль, наравне с смысловыми основаниями жизни, состоянием физического здоровья, ценностными изменениями (Емалетдинов Б.М., 2007, С. 215–219).

Период старости во многом связывают с подведением своеобразных итогов предыдущих возрастных периодов и с оценкой жизненных задач, которые необходимо было реализовать. Еще в возрастной периодизации Эриксона отмечается, что именно степень продуктивности и характер результатов, полученных на предыдущих возрастных этапах, во многом будет определять собственное эмоционально-личностное состояние на последующих, отражаясь на самооценке человека, его социальной активности, самоуважении и на восприятии мира, в целом (Элкин Д., 1996). Естественным образом это отражается и на состоянии счастья, которое с возрастном, меняет и свою структуру, и содержание, в зависимости от перечисленных объективных и субъективных факторов. Ряд исследователей отмечает, что проблема счастья в пожилом возрасте неразрывно связана с переоценкой и переосмыслением прожитой жизни и тех целей, которые были реализованы или не достигнуты (Виноградова Г.А., Мищенко И.С., Воробьева С.А., 2019, С. 51–58).

Как отечественные, так и зарубежные философы, и психологи (Абульханова-Славская К.А., Карапетян Л.В., Леонтьев Д.А., Сапогова Е.Е., Толстых А.В., Толстая Н.Н., Адлер А., Кьеркегор С., Ортега-и-Гассет Х., Юнг К. и др.) отводят именно смыслу жизни ведущую роль в формировании счастья и субъективного благополучия, выделяя его доминирующее значение на всех сознательных возрастных этапах и связывая с процессами осознания

себя, своей ценности, целей и достижений (Сапогова Е.Е., 2013; Толстых А.В., 1988; Шаповаленко И.В., 2005). Результаты этой рефлексии непосредственно отражаются на степени социальной активности, продуктивности и направленности личности в преклонном возрасте, помогают обрести новые смысловые ориентиры и ценности (Фесенко П.П., 2005). В этом ключе, можно сказать, что чёткое понимание смысла собственной жизни, достигнутых целей и основных жизненных приоритетов, и ценностей представляют собой неотъемлемое условие дальнейшей жизни и ощущения счастья (Сапогова Е.Е., 2011, С. 75–81). Учитывая объективные изменения в социальной жизни, в состоянии физического здоровья, смысл жизни в позднем возрасте, приобретает не только ведущую, но и особенную роль, т.к. он непосредственно становится связан с решением не сугубо бытовых или социальных, но внутренних и экзистенциальных задач. И если на предыдущих возрастных этапах ценность счастья могла быть связана с рядом социальных, материальных факторов, таких как трудовая деятельность, социальное взаимодействие и пр., то, в преклонном возрасте, в силу возникающих ограничений, именно смысл жизни (его понимание) начинает выполнять ведущую (а иногда и единственную) роль основания счастья. Смысл жизни начинает служить основанием счастья не просто через его осознание, но через его реализацию. Происходит переориентирование человека в сфере смысловых векторов (Леонтьев Д.А., 2007). Другая немаловажная особенность периода старости заключается, по мнению ряда исследователей, в том, что границы биологического возраста, в данном случае, не столь принципиальны, на первый план выходят не хронологические критерии, а зрелость как показатель взрослости, выражающийся в самобытности человека, в четкой структуре смысло-жизненных ориентаций, в обращении к собственному «Я» в вопросах ощущения счастья и собственного благополучия. Описанные идеи, в частности, нашли свое отражение в исследовании Басова И.А, направленного на выявление связи между осмысленностью жизни в позднем возрасте и

уровнем субъективного благополучия. Несмотря на то, что ключевой зависимой переменной исследования является субъективное благополучие, а не счастье, полученные результаты актуальны для нашей работы, т.к. в них прослеживаются изменения в смысловых и ценностных ориентациях испытуемых пожилого возраста (Басов И.А., 2017, С. 369–373). Отталкиваясь в своей работе от идей Леонтьева Д.А о смысловой основе счастья, позиции Лэнгле А. о наличии ряда фундаментальных жизненных мотиваций, связанных с экзистенциальными ценностями, а также от возрастной периодизации Биррене Дж, автор исследования акцентирует наше внимание на нескольких ключевых результатах работы, которые подтверждают предположение о взаимосвязи смысла жизни с субъективным благополучием (Басов И.А., 2018, С. 5–14; Лэнгле А., 2008). В частности, автор фиксирует изменения в ведущих категориях жизненных ценностей. Результаты исследования показывают, что на первый план у людей в возрасте от 51 года выходят ценности и жизненные смыслы, связанные с семьёй и общением с родными. Автор предполагает, что этот приоритет в смыслах можно объяснить их связью с наличием ряда жизненных проблем, преодоление которых возможно при условии близкого и постоянного общения с семьей. С другой стороны, ориентация на внутрисемейное общение носит и своеобразный воспитательный характер, с целью передачи своего жизненного опыта потомкам. Опору на экзистенциальные и альтруистические смыслы Басов объясняет внутриличностными изменениями пожилых людей, в основе которых лежит преодоление собственного Эго и ориентация на эвдемонистические ценности, в противовес личным гедонистическим. По мнению автора, человек в старости, проживая свой возраст, принимающий его, дистанцируется от ценности социального статуса, от удовольствий «для себя», все больше ориентируясь на заботу о других людях, на стремление к единению с миром, а не к использованию его ресурсов в собственных целях. Со своей стороны, отметим, что ориентация на альтруизм и экзистенциальные ценности



общения и семейственности, передачи опыта, на наш взгляд, могут быть связаны и с наличием экзистенциальных страхов одиночества, смерти и собственной «ненужности». Их купирование через обращение к экзистенциальным ценностям и через поддержание чувства собственного достоинства - это специфический защитный механизм, который подробно описан в ряде психологических экзистенциальных подходах, в т.ч. и ТМТ, к которой мы обращались ранее (14, 118, 173). Поэтому напомним тут о том, что «Terror Management Theory» («ТМТ»), — «теория управления страхом смерти», в которой осмысленность жизни, понимание своих целей и стабильная самооценка выступают своеобразным защитным механизмом человека от сильных негативных переживаний и служат базисом для позитивного мировоззрения, активности и самореализации (Басов И.А., 2018, С. 5–14; Сапогова Е.Е., 2011, С. 75–81; Сапогова Е.Е., 2013; Greenberg J., Arndt J., Simon L., Pyszczynski T., Solomon S., 2000). Таким образом, альтруистическая ориентация, все же, носит и своеобразный инструментальный личный характер, связанный с мотивами одиночества и страха.

Описанные нами трансформации и тенденции в смысловой и ценностной сфере вполне обоснованы теоретическими и эмпирическими положениями. При этом отмечается и обратная тенденция, которая заключается в том, что при акценте респондентов на важности гедонистических ценностей «для себя» у них отмечается более низкий уровень удовлетворенности жизнью и счастья. Автор объясняет это дефицитом экзистенциальных ценностей. Можно предположить, что низкий уровень удовлетворенности жизнью связан, как раз, с слабеющими возможностями для достижения гедонистических, материальных и статусных ценностей. Но, для проверки этого предположения необходимо понимать саму структуру и содержание счастья и как оно презентуется в сознании человека. Важным является выделение взаимосвязи между осмысленностью жизни и уровнем субъективного благополучия. Как показывают результаты

работы, испытываемые с высокой осмысленностью демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности жизнью и наоборот. Следуя за идеями Леонтьева Д.А., Франкла В. и Фромма Э., автор связывает осмысленность жизни и субъективное благополучие с экзистенциальной исполненностью - объемом реализованности экзистенциальных смыслов, который отражает уровень психологической зрелости человека (Басов И.А., 2018, С. 5–14).

Трансформация смысловой сферы – неотъемлемая часть внутриличностных изменений в пожилом и преклонном возрасте. В частности, отталкиваясь от идей Адлера А., Анциферовой Л.И., Леонтьева А.Д. и Луниной Е.Б. выделяется несколько заметных тенденций изменения смысловой сферы и удовлетворенности жизнью на основании трансформации смысловой сферы в позднем возрасте. Феномен удовлетворенности жизни авторы рассматривают через комплекс компонентов, включающих в себя степень удовлетворенности жизнью в общем и удовлетворенность реализацией собственных жизненных смыслов, делая акцент на том, что компоненты находятся в тесной связи, однако – не являются тождественными (Лунина Е.Б., 2009, С. 115–118). Дифференцированное понимание удовлетворенности жизнью и реализованностью смыслов жизни объясняется через раскрытие самих этих критериев. В частности, удовлетворенность жизнью, в большей степени, характеризует объективные параметры жизни и субъективную оценку самим человеком различных сторон своей жизни, начиная от бытовых условий и заканчивая состоянием здоровья. Не последнюю роль в субъективной оценке внешних и объективных обстоятельств играет вовлеченность человека в систему общественных отношений и трудовой деятельности. Т.е., как отмечают ученые, среди пожилых людей, включенных в активную трудовую деятельность частота встречаемости тех, кто удовлетворен своей жизнью значительно превышает по сравнению с пожилыми людьми, чья жизнь существенно ограничена в социальной активности, препятствуя порождению новых и реализации имеющихся смыслов жизни. Отсутствие занятости,

наличие нереализованных или заблокированных желаний и целей негативно отражается на субъективной оценке удовлетворенности жизнью, даже при относительно положительных и приемлемых внешних условиях и объективных параметров. Удовлетворенные жизнью пожилые люди в большей степени склонны позитивно оценивать состояние собственного здоровья и условия проживания, равно как и степень реализованности или доступности реализации потребностей. Они склонны к проявлению большей активности и стремлений в плане самореализации. Особенно, если их активность связана с наличием тесных эмоционально положительных семейных отношений. Помимо этого, наличие смыслов жизни и активная позиция насыщают жизнь пожилых людей событийностью и задачами, обогащая, тем самым, их картину мира и позитивно отражаясь на удовлетворенности жизнью (Александрова М.Д., 2007; Басов И.А., 2018, С. 5–14; Василюк Ф.Е., 1984; Оконешникова В.О., 2011, С. 111–119).

С другой стороны, экзистенциальные характеристики преклонного возраста, равно как и отношение самим пожилых людей к старости и смыслу дальнейшей своей жизни, во многом определяются тем социокультурным образом старости, которые существует в обществе. Негативное, предвзятое и стереотипное отношение к старости, транслируемое пожилым людям, безусловно, отрицательно сказывается и на их психологическом благополучии, и на способности переживать состояние счастья, равно как и определять его в качестве одной из основных ценностей жизни (Сапогова Е.Е., 2013; Толстых А.В., 1988). Результаты многочисленных социально-психологических исследований демонстрируют не просто предвзятое стереотипное отношение к старости в обществе, но порой и откровенно негативное. В современной психологии существует даже относительно новое понятие «эйджизма», описывающее весь комплекс социальной и психологической дискриминации людей старшего возраста, особенно со стороны молодого поколения. При этом, как метко замечают исследователи этого явления, специфическая, если не сказать – парадоксальная особенность

эйджизма, в отличие от иных форм дискриминации, заключается в неотвратимости дискриминируемого признака – старости, для любого человека, без исключения. Как очень точно отмечает Сапогова Е.Е., ментальная и общественная позиция в отношении старости и людей пожилого возраста, смещает вектора отношения к старости от позитивного и продуктивного на отрицательный и пассивный (Сапогова Е.Е., 2011, С. 75–81).

Не последнюю роль в этом смещении играет экзистенциальный страх перед старостью, который, во многом, культивируется в массовом сознании, особенно в социальных условиях, где поддержка людей пожилого возраста со стороны общества носит, часто, условный или недостаточный характер. Подобная ситуация приводит к тому, что к старению в обществе начинают относиться с боязнью, которая усиливается бытовыми примерами социальной отчужденности и уязвимости людей пожилого возраста, а также – теми общественными стереотипами, которые неразрывно связывают старость с неполноценностью, слабостью и обделенностью существования (Зинина А.А., 2017, С. 53–61). Конечно, что все эти фактора отрицательно отражаются на самооценке самих пожилых людей, которые начинают интерпретировать часто свое существование именно с позиции «пассивного дожития». Влияние на пожилых людей всех перечисленных факторов усиливает система негативных убеждений, выделенная еще И. Яломом и другими представителями экзистенциальной психологии (Ялом И., 2008). Речь идет об убежденности человека в неизбежности смерти, бренности своего существования и в предопределенности жизни. Сочетание этих мыслей со страхом смерти и одиночества укрепляет, порой, человека в убежденности бессмысленности собственной жизни и ослабляет его возможности выстроить смыслы самостоятельно. Подобное негативное отношение к собственному возрасту лишает человека экзистенциальной почвы и осмысленности дальнейшего существования, отражаясь, естественным образом, и на ощущении счастья, вплоть до полной потери

этой ценности в структуре жизненных ориентиров. На счастье, в преклонном возрасте, непосредственное влияние оказывает позитивное переосмысление старости и собственного возраста, субъективная психологическая картина возраста. И интеграция в эту картину ценностей и жизненных смыслов помогает преодолеть страх не только перед старостью, но и всей той совокупностью экзистенциальных страхов, о которых говорилось ранее. Старение – это психологически сложный процесс. В этом процессе не всегда есть возможность скорректировать эмоциональное состояние в положительную сторону исключительно улучшая внешние условия и обстоятельства. С наступлением старости, помимо физических и социальных изменений, человек подвергается серьезному давлению со стороны собственных ощущений и представлений о слабости, бренности, незащищенности, обременительности и пр. Соответственно, в подобной ситуации, поиск ресурсов для продолжения дальнейшей активной жизни необходимо искать не только через запросы к социальной среде, но больше обращаясь к собственному внутреннему миру. И речь идет, прежде всего, не об адаптации к среде, а о выстраивании активной жизненной позиции и пересмотре внутренней структуры ценностей. Не в последнюю очередь это затрагивает и сферу представлений о счастье, имеющую непосредственное отношение к субъективному благополучию (Монусова Г.А., 2012, С. 98–109; Нестерова А.А., Жучкова С.М., 2018, С. 60–72).

Помимо естественных физических изменений, в пожилом возрасте происходят и ролевые трансформации, связанные с изменением психологического ритма жизни, интенсивности, вариативности ролей, которые, часто сводятся к переходу от активного образа жизни к пассивному пенсионному. Не последнюю роль в этих процессах играет субъективная возрастная идентичность, которая заключается в несоответствии хронологического и субъективного психологического возраста (Сергиенко Е.А., 2013). В геронтопсихологии субъективным возрастом определяется восприятие и эмоциональная оценка человеком собственного возраста. В

основу образа возраста ложиться много факторов, в том числе и специфика прошлого опыта человека, особенности его смысловой и ценностной сферы, т.к. субъективный возраст предполагает не столько объективные ощущения, связанные с собственным здоровьем или актуальным социальным положением, сколько ощущение человеком своей результативности и продуктивности на предыдущих возрастных этапах. Как отмечает Сергиенко Е.А., субъективный возраст представляет собой сложный и неоднородный комплекс из субъективных образов биологического, эмоционального, социального и интеллектуального возрастов. Совокупность этих образов обуславливает ощущения человеком своего возраста, его самопрезентацию, согласно возрастным представлениям, специфику его интересов, мотивационно-потребностной сферы и действий. Учитывая неоднородный и социокультурный характер субъективного возраста, многие исследователи выделяют его связь с эмоциональной сферой личности, а также - влияние на субъективное благополучие и счастье (Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е., 2018, С. 243–257). Так, было показано, что пожилые люди, переоценивающие свой субъективный возраст, демонстрируют более низкие показатели по субъективному благополучию и оценивают себя менее счастливыми, нежели пожилые люди, которое, наоборот, в оценке возраста склонялись к его преуменьшению в сравнении с биологическим. Помимо благополучия и ощущения счастья субъективная «недооценка» возраста позитивно отражалась и на социальной активности людей. Правда, необходимо отметить, что выделение взаимосвязи между субъективным возрастом и социальной активностью не объясняет отчетливо природу и направленность этой причинно-следственной связи. Соответственно, остается открытым вопрос о том, что в данном случае первично: влияние оценки возраста на степень социальной активности и продуктивности или же – наличие социальной активности вносит свои положительные коррективы в образ возраста. Тем не менее, очевидно, что сам факт наличия подобной взаимосвязи характеризует актуальность не только теоретических

исследований, направленных на повышение качества жизни и улучшение субъективного благополучия людей пожилого возраста, но открывает перспективы для формирования практических программ профилактики в заданном русле. В частности, также в ряде клинических исследованиях выявилась закономерность, демонстрирующая положительное влияние субъективного «омоложения» или «позитивной иллюзии возраста» на уменьшение риска развития аффективных расстройств и суицидального поведения у пожилых людей (Мелехин А.И., 2015, С. 11–19). Выделенная положительная эмоциональная и когнитивная иллюзия возраста купирует не только развитие тревожных и депрессивных расстройств, но и экзистенциальных страхов одиночества, обреченности и бессмысленности, через развитие активности, способности к трансформации жизненных смыслов и системы ценностей. Формирование психологического и эмоционального интереса к новому опыту играет в пожилом и старческом возрасте первостепенное значение, развивая не только жизнестойкость, но и обогащая человека внутренними положительными переживаниями счастья, формируя, тем самым, эффективные компенсаторные механизмы и ресурсы для дальнейшей жизни (Молчанова Л.Н., 2005).

Несмотря на разнообразие, а порой и противоречие в данных, на основании многочисленных исследований субъективного благополучия в пожилом и старческом возрасте, тем не менее, можно выделить тот комплекс факторов и предикторов, с которыми соглашается большинство исследователей, вне зависимости от индивидуального понимания и взглядов на саму проблематику. Как показал наш обзор, изучение субъективного благополучия и, тем более, счастья осложняется именно многообразием не только подходов, но и интерпретаций самих этих понятий, как в отдельных исследованиях, так и в целых школах (Аргайл М., Динер Э., Джидарьян И.А., Канеман Д., Мрозек Д., Спиро А., Шамионов Р.М., Эммонс Р., Ягода и др.). В одних подходах первостепенная роль отводится факторам социальным, которые характеризуют удовлетворенность семейными отношениями,

браком, возможностями досуговой деятельности и отдыха, характеризуя, таким образом, характер социальной активности человека. В рамках иной точки зрения основной акцент делается на изучении аффективной стороны субъективного благополучия, где комплекс позитивных аффектов выступает двояко: и как параметры субъективного благополучия – с одной стороны, и как его предикторы – с другой. В рамках такого подхода, как было отмечено в обзоре, субъективное благополучие выступает результатом своеобразного баланса между негативными и позитивными аффектами, представленными положительными эмоциями радости, удивления, привязанности, гордости и отрицательными – тревожностью, грустью, беспокойством, стыдом и гневом. (Нестерова А.А., Жучкова С.М., 2018, С. 60–72).

В рамках социальной геронтологии, помимо биологических, социальных и экономических факторов субъективного благополучия предлагается учитывать и систему ожиданий самого человека относительно своей жизни и изменений в ней, связанных с вступлением в пожилой возраст, тем самым смещая фокус анализа с объективных предикторов на систему мировоззрения человека, на согласованность его внутреннего образа Я и внешней системы социальных ожиданий (Журавлев А.Л., Сергиенко Е.Е., 2012, С. 5–32). В рамках этой точки зрения предполагается, что субъективное благополучие, во многом, обусловлено согласованностью субъективных представлений человека о себе, своем состоянии, своем возрасте и объективной, реальной ситуации. И, соответственно, чем меньше расхождений между идеальным и реальным образами себя, своего возраста и основных целей, и ценностей, тем меньше человек склонен к негативным переживаниям. К подобной точке зрения примыкает ряд исследований, где ключевое место в процессе формирования субъективного благополучия отводится анализу образов собственного Я и значимых Других. Как утверждают последователи этой точки зрения, сходство образов Я и «значимого Другого» может указывать на наличие потребности в событийности у людей пожилого возраста, которая, в свою очередь обогащает жизнь в пожилом возрасте



осмысленностью, даже на фоне наличия объективных ограничений социальной или физической природы. Теоретической и методологической основой исследования образа Я у пожилых людей и со-бытийности является представление о структуре Образа Я как единой системе эмоционального, когнитивного и волевого компонентов, отраженное в концепциях Соколовой Е.Т., Ярошевского М.Г. и др. (Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В., 2007, С. 85–106; Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В., 2008, С. 101-109; Бойд Д., Давыдова И.С., Зимбардо Ф.Д., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Петровский А.В., Семенова Н.С., Фьёлен Н., Халина Н.В., Ясная В.А., 2007, С. 19–31;).

В целом, акцент на смысловых предикторах субъективного благополучия и счастья, как мы отмечали – представлен достаточно широко. Особенно, в рамках отечественной психологии, где осмысленность жизни, способность к формированию смыслов определяет показатели не только субъективного благополучия пожилого человека, но и его жизнестойкость и склонность к положительным эмоциональным переживаниям. Так, в исследованиях Нестеровой А.А. была продемонстрирована связь между жизнестойкостью и субъективным благополучием, при осмысленности жизни в обстоятельствах ситуативных и возрастных кризисов (Нестерова А.А., 2014, С. 18–25; Нестерова А.А., Жучкова С.М., 2018, С. 60–72). В других отечественных исследованиях выделяется взаимосвязь между смысложизненными образованиями и переживанием счастья, где счастье отражает понимание и реализацию своих смыслов в жизни (Петренко В.Ф., 2005, С. 3–23). В ракурсе обсуждения взаимосвязи счастья, субъективного благополучия и смыслов жизни, неотъемлемой составляющей системы социально-психологических и экзистенциальных предикторов выступает наличие и характер социальных отношений между пожилыми людьми, воплощенный в совместной трудовой деятельности, увлеченность которой укрепляет в Образе Я представление о собственной значимости, нужности и включенности в общественные отношения (Леонтьев А.Н., 2005; Петровский А.В., 1982; Нестерова А.А., 2014, С. 18–25).

## **Выводы по первой и второй главам.**

Подводя итоги по описанным главам работы, необходимо отметить ряд ключевых тезисов о состоянии проблематики счастья в современной психологической науке. Как показал наш теоретический анализ, на данный момент существует большое количество дефиниций и объяснений категории «счастье». Представители и последователи разных подходов до сих пор не могут прийти к единому мнению о том, что представляет собой счастье, существуют ли какие-либо универсальные факторы его природы, но, при этом, единогласие исследователей сводится к убежденности в сложной, системной и полифакторной структуре счастья, вне зависимости от того, как оно трактуется и определяется. На данный момент, в основе всего многообразия психологических определений счастья лежат два философских течения: гедонизма и эвдемонизм. Первое опирается на положения о том, что счастье, прежде всего, необходимо связывать с наличием и получением положительных переживаний. В этом ключе, в психологических течениях, разделяющих тезисы данного направления, счастье, в большей степени отождествляется с субъективным благополучием, которое неразрывно связано не столько с психологическими, сколько с социальными, бытовыми и материальными благами. Альтернативой этому подходу выступает понимание счастья в контексте наличия возможностей для самореализации, развития и продуктивности, где на первый план выходит психологическое благополучие, а также осмысленность жизни. Однако, даже в рамках данных двух направлений сложно опираться на какие-либо устойчивые определения счастья, которое с разных позиций трактуется или как переживание, или как состояние, или как ценность. Логично, что в зависимости от той или иной парадигмы, мы наблюдаем не только альтернативные определения счастья, но и различные попытки его классификации и содержательного анализа. В частности, М. Селигман настаивает на том, что именно исследование составляющих счастья является приоритетной задачей позитивной психологии. Сам же автор уточняет, что к числу базовых элементов счастья

следует относить положительные эмоции, вовлеченность в жизнь и осознание ее осмысленности. Наличие смыслов в жизни как необходимый атрибут или фактор переживания счастья поддерживается разными концепциями и учеными (Argyle M., 2003; Diener E., 1984 и др). При этом, «смысложизненная ориентация» счастья, в целом, отражает эвдемонистическую парадигму, где основным источником счастья выступают, как мы уже отмечали, не блага и возможность удовлетворять насущные потребности, а наличие надситуативных целей, целеустремленности, жизненных приоритетов и ценностей, которые способны выполнять роль своеобразного психологического «стабилизатора», удерживая человека, максимально, в состоянии переживания счастья. При этом, необходимо отметить, что наличие положительных эмоций не является единственным и достаточным условием счастья, когда он рассматривается в парадигме экзистенциальных подходов. Конечно, было бы не верно отрицать значимость и вклад положительных эмоций в переживание счастья. Однако и ограничивать счастье исключительно их наличием – было бы неким редукционизмом, который можно наблюдать в ряде личностно-ориентированных концепций счастья, где его связывают, исключительно, с особенностями личностной организации.

Отсутствие единого определения счастья, понимание его структуры и компонентов осложняется еще и тем, что данная категория, в своей сути, имеет не просто субъективную природу, но и обусловлена представлениями, эталонами и системой оценок, которые абсолютно очевидно – культурно обусловлены, отражая ту картину мира, которая развивается и формируется у человека. А, соответственно, значимость даже выделенных, отдельных элементов и составляющих счастья абсолютно различна не только для разных возрастных периодов (прежде всего имеющих разные социальные ориентиры, принципы и ценности), но и для разных культур и социальных групп. Соответственно, в зависимости от социокультурного контекста, может меняться как содержание счастья, его представления, так и степень

значимости наиболее универсальных и устойчивых элементов. Таких, как положительный аффективный баланс, система социальных установок и презентации собственного «Я», разница между переживаниями счастья в разные периоды жизни, образ мира, иерархия системы ценностей и потребностей, равно как и переживание собственной удовлетворенности жизнью.

Помимо этого, в большинстве случаев, исследования, которые затрагивают проблематику счастья, в той или иной степени, в качестве ключевого понятия используют субъективное благополучие, имеющее более широкое значение и представленное широким набором содержательных характеристик, что позволяет с большей точностью и определенностью выделять комплекс предикторов субъективного благополучия и его структуру. Рассмотренная система факторов и предикторов субъективного благополучия в позднем возрасте позволяет выделить несколько основных групп. Группа социальных предикторов включает в себя условия жизни и социальные условия, степень удовлетворенности основных жизненных потребностей, материальные условия, с учетом экономических обстоятельств. Сюда же включены такие факторы, как наличие и характер системы социальных отношений, вовлеченность в трудовую совместную деятельность, наличие профессии, семьи и друзей. Другая группа факторов объединяет характеристики субъективного плана, отражающие когнитивную, эмоциональную, смысловую и волевою сферы человека. Сюда включают выделенный локус контроля, личностные черты (экстраверсия, оптимизм, эмоциональная лабильность и пр.). Отдельное важное место в этой группе отводится особенности смысловой сферы человека, осмысленности его жизненных событий, переживаний прошлого опыта, отношения пожилых людей ко времени, наличие смысло-жизненных задач и возможности их реализации.

Учитывая описанную многомерность и множественность направлений, каждое из которых рассматривает и счастье, и субъективное благополучие с

позиций собственной парадигмы, нам представляется целесообразным следовать принципам системного подхода, который, на наш взгляд, позволит в максимальной полноте отразить многоплановость, многомерность, структурную иерархичность и множественность описаний категории счастья и значительно расширить научные представления о ней, особенно – в контексте пожилого и старческого возраста, где в качестве предмета исследований категория счастья представлена достаточно ограниченно, в отличие от субъективного благополучия и качества жизни.

Следовательно, счастье представляется сложной иерархической системной категорией, содержащей целый комплекс психологических образований, в основе которого лежит субъективное отношение личности к себе, к другим собственным ценностям, установкам и смыслам. Помимо этого, как показано выше, отношение человека не только к своему возрасту, но и к различным временным отрезкам своей жизни может отражаться на переживании счастья. Презентация в сознании реализации каких-либо целей, удовлетворенностью и характером отношения к прошлому опыту формирует не только картину собственного будущего, но и обуславливает эмоциональное состояние в настоящем. Соответственно, исследование особенности отношения к прошлому, настоящему и будущему позволит нам лучше понять природу переживаний счастья.

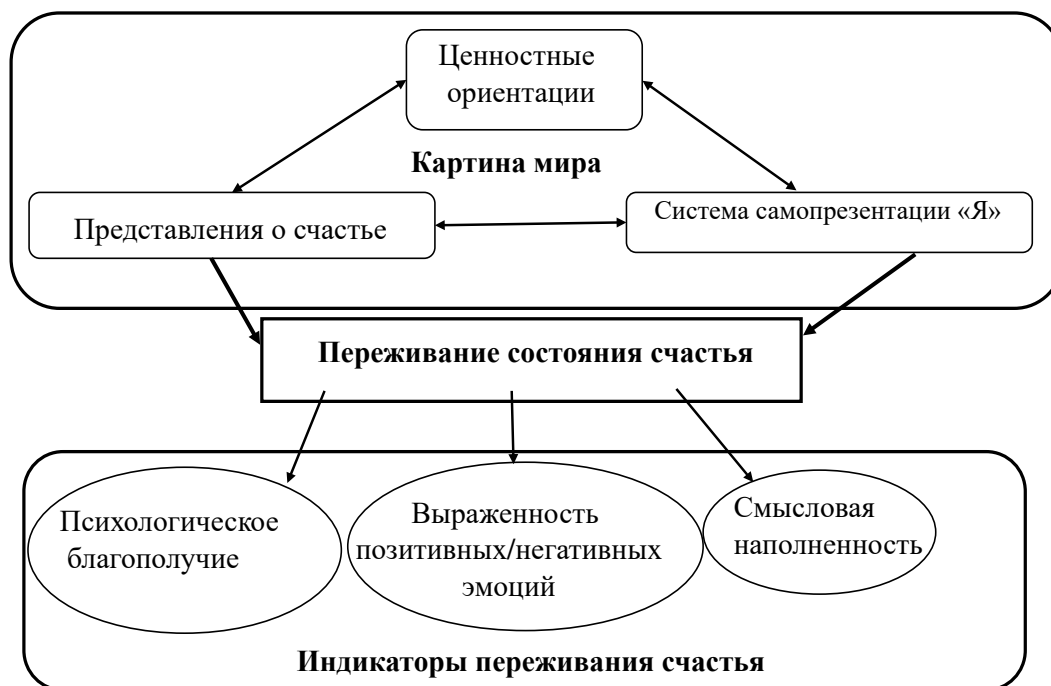
Проведенный теоретический анализ также показал, что значительную роль не только в развитии представлений, но и самого переживания счастья играют те ценностные ориентации, которыми руководствуется человек. Они отражают систему представлений человека о счастье, о себе в различных временных промежутках, а также могут быть взаимосвязаны с смысловым содержанием счастья, различаясь относительно возвратных показателей. Таким образом, отталкиваясь от положений системно-деятельностного подхода и экзистенциальной парадигмы понимания счастья, можно сказать, что смысловая и ценностная наполненность личности и его жизни играет важную роль детерминации состояния счастья – с одной стороны, а с другой

– смысловая наполненность может выступать и своеобразным индикатором переживания счастья. А оценка и осознание этого состояния связано с различными имплицитными моделями, включающими в себя представления о себе и образе счастья, как такового. И эти представления обусловлены социокультурными, этнопсихологическими и экзистенциальными факторами.

Таким образом, в логике нашей работы мы будем отталкиваться от определения счастья как переживания, содержащего в себе не только эмоциональный компонент, связанный с положительными эмоциями, но и когнитивный, отражающий постоянное внутреннее отражение субъектом системы собственных ценностных ориентаций, реализованности и смыслов. Помимо этого, на наш взгляд, в структуре счастья обязательным компонентом будет являться соотнесение образов «Я» в настоящем, прошлом и будущем, что будет определять характер временной перспективы человека – конструкт, обуславливающий отношение к себе, своим достижениям, целям и жизни, в целом, в разные периоды существования. Временная перспектива непосредственно связана с смысловой и ценностной сферой, значение которых для переживания счастья – первостепенно. С другой стороны, было бы опрометчиво игнорировать еще одну важную категорию, которая непосредственно связана с переживанием счастья – психологическое благополучие. Учитывая содержание этой многозначной категории, она, на наш взгляд, также помогает понять какими приоритетными целями и задачами руководствуется человек в процессе переживания счастья и самой оценки его наличия. Помимо этого, на наш взгляд, содержание психологического благополучия и его представленность в жизни человека выступают одними из своеобразных индикаторов переживания состояния счастья.

Соответственно, определение счастья как сложного переживания, при этом, позволяет нам рассматривать его и с точки зрения структурных компонентов, а также тех субъективных представлений (ценностей, образов

себя и атрибутов), которыми руководствуется человек в процессе субъективного переживания. Наглядно, авторская концептуальная модель счастья, которая будет базисом нашей работы, выглядит следующим образом:



Представленная модель отражает систему отношений картины мира, индикаторов переживания счастья и, собственно, самого этого состояния. Рассматривая счастье как сложное субъективное переживание, опираясь на подходы и концепции, изложенные выше, мы сделали акцент на нескольких ключевых моментах, которые отражают понимание счастья в контексте данной работы. С одной стороны, понимание счастья как субъективного переживания, связанного с возможностями человека реализовывать собственные выделенные приоритетные ценности, отражающие его систему смыслов и мировоззрения. На наш взгляд, способность и сам факт достижения ценностей может обуславливать переживание счастья как положительного эмоционального состояния. Поэтому, одним из ключевых

пунктов нашей работы будет исследование ценностных и смысложизненных ориентаций человека и их взаимосвязи с его представлениями о счастье. Однако, с другой стороны, как показано ранее, счастье выступает и в роли одной из базовых категорий сознания, что отражается в имплицитных моделях счастья, составляющих содержание картины мира человека. Соответственно, помимо взаимосвязи с ценностями, смыслами и личностными характеристиками, категория счастья неотъемлемо включена в картину мира человека, что дает основание обратиться к изучению содержания субъективных представлений о счастье, выделении ключевых атрибутов и характеристик, которые определяют представления и образ счастливого человека, обуславливающих и само переживание счастья. Картина мира, представленная в модели тремя взаимосвязанными единицами (система ценностей, представления о счастье, самопрезентация собственного «Я»), обуславливает переживание счастья. Соответствие образов себя в различном времени (в прошлом, настоящем и будущем) ценностным ориентациям и достижимым атрибутам счастья позитивно отражается на переживании счастья. С другой стороны, в силу сложности данной категории, необходимо выделять ряд маркеров, способных отражать само наличие переживания счастья. И эти маркеры носят как эмоциональный, так и смысловой характер. Преобладание позитивных эмоций, смысловая наполненность и самореализованность в жизни, на наш взгляд, могут выступать в роли подобных маркеров, что, собственно, и отражено в составе модели. Отметим также, что выделение положительных эмоциональных состояний в состав индикаторов счастья дает нам возможность дифференцировать сложное переживание счастья, как такового, от всего того спектра положительных эмоций, которые ему сопутствуют в качестве эмоциональных проявлений счастья.



## **Глава 3. Исследование субъективных представлений и переживания счастья**

### **3.1. Организация исследования.**

Как показал теоретический обзор по проблематике счастья – несмотря на популярность, исследований в этой области, которые бы детально раскрывали не только саму природу счастья, но и демонстрировали содержание представлений о нем – незначительно. При этом, зачастую, затрагивая тему счастья, исследования, во основном, обращаются к иным ключевым категориям позитивной психологии – психологическому благополучию, удовлетворенностью жизнью. В ситуации с психологическим благополучием наблюдается чуть большая определенность в толковании самого понятия и подходах его исследования. Как мы показали в предыдущей главе, выделяется несколько ведущих подходов к пониманию субъективного благополучия, которые отражают, косвенно, и взгляды на природу и значение понятия «счастье». Однако, проблема заключается в том, что счастье и субъективное благополучие – не тождественны по сути. Большая часть исследователей склонна понимать счастье как аффективный компонент субъективного благополучия, т.е., практически ограничивая это сложное понятие спецификой эмоциональных реакций человека на внешние обстоятельства, на себя, собственное состояние и т.д. Не последнюю роль в развитии этого вектора исследований сыграли различные социологические концепции изучения качества жизни и проблемы субъективного благополучия, которые отразились на целом ряде масштабных и исчерпывающих исследований уже в русле гуманистической и позитивной психологии, которые описывают детально широкий спектр социальных, психологических, материальных и прочих факторов, влияющих на субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью. Эти исследования послужили ощутимым толчком для развития не только теоретических основ психологии субъективного благополучия, но и разработки инструментария

для исследований и диагностики. Был разработан целый спектр тестов-опросников, измеряющих уровень удовлетворенности жизнью, субъективное благополучие, выраженность позитивного и негативного аффекта, который интерпретируется как «счастье» (Кужильная А.В., 2015; Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г., 2018 и др.). Однако, представление счастья исключительно в «декларируемом» виде, через существенно ограничивает понимание этой категории, соотнося полученные по тестам результаты с стандартными оценками, которые не раскрывают самого понятия и представления о счастье, а лишь демонстрируют силу оценки счастья конкретным человеком и связь этой оценки с широким комплексом предикторов. При этом, как мы сказали, за пределами понимания остается наполнение и особенности категориальной структуры счастья как ценности, а также взаимосвязь счастья с субъективными оценками собственного благополучия. В этой связи, нам представляется целесообразным, при исследовании счастья в заявленном ракурсе, прибегнуть к использованию процедуры многомерного шкалирования, которая позволит раскрыть систему презентации счастья в обыденном сознании. Однако, применение процедур шкалирования не должно исключать использования тест-опросников, с помощью которых поддаются точному количественному измерению факторы, связанные с счастьем. Разработанность проблематики счастья в контексте имплицитных теорий встречается в исследованиях достаточно редко, что само по себе характеризует актуальность и новизну нашего исследования, где на эмпирическом материале изучается ценностное содержание счастья и его структура в обыденном сознании, применительно к специфике реальной жизни человека. Помимо этого, применение стандартизованных опросников расширяет возможности для выявления статистически значимых связей между представлениями о счастье в обыденном сознании и богатого набора социально-психологических факторов, обуславливающих данное представление, а также – выделить индикаторы счастья и благополучия, начиная от объективных (материальных, социальных, статусных) факторов и

заканчивая особенностями личностной структуры человека ( его ценностей, субъективной оценки своего здоровья, степень социальной активности, системы верований и смысло-жизненных ориентаций и т.д.). Таким образом, на наш взгляд исследование счастья должно предполагать не только раскрытие его психологических характеристик, их взаимосвязи с различными факторами, но и изучение внутренней структуры счастья. В этом смысле, использование методов психосемантики в сочетании с набором стандартизованных опросников, представляется нам целесообразным для понимания как смыслового наполнения категории счастья, так и изучения взаимосвязи представлений о счастье с целым комплексом измеряемых факторов. Следуя логике имплицитных моделей счастья, а также парадигме системно-деятельностного подхода, мы отталкивались от понимания счастья, как сложной системной когнитивно-эмоциональной структуры, которая предстает в виде ценности человека. При ценностном понимании счастья ее необходимо рассматривать в связи с иным содержанием ценностно-нормативной сферы человека. Это позволяет рассматривать счастье не абстрактно, в отрыве от реальности, а в системе иных ценностных и смысловых приоритетов в жизни индивида, через призму его установок, реализация которых, согласно личностной концепции Рубинштейна С.Л., как следствие, и предполагает переживание счастья. В этом смысле, изучение ценностной структуры личности, ее реализованности, степени иерархичности, соответствия внешним нормам неразрывно связано с исследованием структуры счастья, но не в виде отдельной изолированной ценности, а как ценности, носящей результирующий характер и отражающей всю совокупности продуктивности человека. В этой связи, исследование специфичности счастья как ценности мы проводили в соотношении с другими фундаментальными ценностями, подобрав соответствующий психологический инструментарий. С другой стороны, опираясь на описанные ранее предположения о том, что переживание счастья неразрывно связано с личностными особенностями, мы в исследовании уделили

внимание этому вопросу, анализируя связь представлений о счастье с субъективным благополучием личности и с ключевыми личностными параметрами (локусом контроля, самоуважением, эмоциональной лабильностью и др.), а также – эмоциональным состоянием – в частности, выраженностью позитивного и негативного аффекта, который в ряде концепций субъективного благополучия отождествляется с счастьем. Возвращаясь к экзистенциальной парадигме, где счастье, абсолютно обоснованно, неразрывно связано с смысловой сферой человека, мы отразили в своем исследовании этот подход, связав изучение счастья с смысловыми и жизненными ориентирами, специфика, реализация и достижение которых, само по себе, обуславливает представления о счастье, на наш взгляд.

Представление категории счастья через призму обыденного сознания позволяет рассматривать смысловое и структурное содержание счастья, выступающего сложной эмоционально-оценочной системой, опирающейся на имплицитные понятия, детерминированные повседневным собственным опытом и событийностью. Отметим, что проведенный обзор подходов к проблематике счастья выявил недостаточную разработанность этого вопроса именно в контексте имплицитных представлений. В большинстве исследований, направленных на исследование счастья, как мы уже сказали, на первый план выходит изучение субъективного благополучия, при этом в меньшей степени уделяется внимание интенциональному и содержательному аспектам счастья, что существенно сужает возможности исследования счастья не только с другими ценностями, но и с субъективным благополучием, т.к. сам «объем» категории счастья остается недоступным для анализа, особенно с учетом абсолютной индивидуальности наполнения этого «объема» для каждого конкретного человека, на разных жизненных и возрастных этапах, в ретроспективе или при осуществлении прогнозов на будущее, а также в соотношении счастья с иными ценностями в индивидуальном сознании. Помимо этого, обращение к имплицитным теориям позволяет провести грань между образом, представлением и

наполнением счастья как личной субъективной ценности «для себя» и образом счастья как некой универсальной оценочной категории «для других», в основе которого будут лежать уже не личные переживания, установки или опыт, а система социальных стереотипов, не отражающая личностного смысла. А применение стандартизованных опросников на субъективное благополучие позволит выявить взаимосвязь особенности субъективного самоотчёта по опроснику и заранее сформулированным параметрам и, собственно личных представлений человека о структуре и содержании счастья, как «для себя», так и как человеческой ценности, в целом. Иными словами, мы предполагаем, что личностное наполнение счастья и отношение к нему может и не отражать, в полной мере, показатели субъективного благополучия.

При формулировании концепции и процедуры исследования мы отталкивались от идеи существования у человека лично сформулированной и представленной эталонной структуры счастья, в соответствии с которой он оценивает себя и окружающих. И эта система представлений отражает всю совокупность перечисленных выше параметров. Именно подобными предположениями мы руководствовались в выборе методик и разработке самой процедуры исследования, в которой счастье представляется нам через призму конкретно-психологической проблемы представленности этой ценностной категории в обыденном сознании во взаимосвязи с личностными параметрами, особенностями ценностной, эмоциональной и смысловой сферы и временной перспективой, отражающей отношение человека к собственному жизненному опыту, своему прошлому, будущему и настоящему.

Возрастные диапазоны, послужившие основаниями для формирования общей выборки и двух базовых больших групп общей выборки, продиктованы положениями, вынесенными из нашего теоретического анализа, представленного в первых двух главах настоящей работы.

В качестве основной группы выборки нас интересовала группа людей пожилого и старческого возраста. Учитывая данные различных психологических и медицинских периодизаций, эти возрастные этапы, собственно, начинаются на границе в 50–55 лет. В частности это представлено именно таким образом в достаточно распространённой психологической возрастной периодизации Д.Б. Бромлей (Дианы Бромли), в которой период порядка 55-ти лет рассматривается в качестве особой переходной стадии, – стадии предпенсионного возраста, характеризующейся определённым общим изменением направленности собственной активности личности из руслу трудовой деятельности в сторону досуговой, созидательной активности и межличностных отношений (Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю., 1981; Краснова О.Г., Лидерс А.Г., 2003; Воюшина Е.А., 2017, С. 11–14; Оконешникова В.О., 2011, С. 111–119 и др.). Таким образом, возрастная граница 55-ти лет представляется не просто отправной точкой ряда индивидуальных, в том числе и физических, трансформаций. Это, прежде всего, этап изменений ценностно-нормативной и эмоциональной сферы, связанный с переструктурированием всей системы социализации личности.

Соответственно, в своей работе мы отталкиваемся в исследовании счастья только от узко-психологических критериев возраста, но и от критериев социальной активности, наполненности жизни смысловыми ориентациями и продуктивностью. Всё вышесказанное наиболее полно представлено в процессах включённости человека в трудовую деятельность, структура чего отражает как личностные, так и мотивационные, смысловые аспекты, равно как и систему убеждений и представлений. Итак, исходя из всей указанной палитры объяснений нами была выбрана нижняя граница пожилой группы респондентов в 55-ть лет. Подчеркнём важнейшее социально-экономическое обоснование нашего выбора, придающее ему существенную объективизацию.

Несмотря на «де юре» повышение пенсионного возраста, именно к возрасту 55-ти лет в нашей стране «де факто» (в социально-психологическом

плане) и «де юре» (в целом ряде профессий, в рамках которых пенсионный возраст не повысился), — «привязывается» такое важное статусно-ролевое изменение, как пенсионный возраст. Таким образом, этот предпенсионный или уже пенсионный возраст, и его переживание, психологически и социально, по всем жизненным обстоятельствам способен кардинально изменить всю совокупность жизненных ориентиров и самого образа жизни человека, тем самым отразившись не только на его мировоззрении, но и на представлениях о счастье. При этом, отметим, что в пожилой выборке, с 55-ти до 75-ти лет, несмотря на возраст, значимо присутствуют респонденты, отметившие, в ходе опроса, свою регулярную трудовую деятельность. В целом старшая часть выборки формировалась случайным образом среди пожилых жителей Москвы и Московской области, проживающих на собственной территории, в квартире или в доме (одни или в составе семьи).

Для сравнительно молодой группы мы искали людей в возрасте от 35-ти до 54-х лет. Этот возрастной диапазон (от 35-ти до 54-х лет), как и предыдущий (от 55-ти до 75-ти лет), по разным периодизациям, объединяет не один возрастной период. При этом, по ряду возрастных периодизаций, именно этот возрастной этап, — 35-ть лет – 54-ре года, совокупно представляет собою те возрастные периоды, в которых, в полной мере, человек находится в максимально продуктивной и социально активной форме, — от окончательного становления в любой профессиональной сфере до полной самореализации во всей системе социальных, производственных, коллегиальных, семейных, дружеских межличностных отношений (Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю., 1981; Краснова О.Г., Лидерс А.Г., 2003; Воюшина Е.А., 2017, С. 11–14; Оконешникова В.О., 2011, С. 111–119 и др.).

### **3.1.1. Процедура исследования.**

#### *Выборка исследования.*

На подготовительном этапе в исследовании принимало участие 70 респондентов (44 женщины и 26 мужчин) в двух возрастных группах. В

каждой возрастной группе (от 35 до 54 лет  $M= 37,83$ ,  $SD= 7,14$  и от 55 лет до 75-ти лет  $M= 65,93$ ,  $SD = 7,29$ , соответственно) было по 35 человек.

С учетом того, что нас интересовали особенности представлений о счастье в старческом и пожилом возрасте, нами были собраны две группы респондентов.

На основном этапе исследования выборка была разделена на контрольную и экспериментальную группы.

Контрольная группа включала в себя 115 человек в возрасте от 35 до 54 лет.

Экспериментальная группа включала в себя 111 человек в возрасте от 55-ти до 75-ти лет.

Всего в исследовании приняло участие 226 человек, из них 153 женщины и 73 мужчины. Распределение участников по возрасту и полу приведено в таблице № 1

Таблица №1.

Распределение выборки по полу и возрасту.

	от 35 до 54 лет	От 55-ти до 75-ти лет	Всего
женский	73	80	153
мужской	42	31	73
Всего	115	111	226

*Описание методик исследования* (Бланки методик см. в Приложении 1).

Выбор комплекта используемых методик и опросников был продиктован теми методологическими основаниями и экспериментальными задачами, от которых мы отталкивались в исследовании. В частности, следуя парадигме деятельностного и экзистенциального подходов к пониманию счастья, где значительное место отводится ценностным и смысловым предикторам, мы в комплекс используемых методик включили тест смысложизненных ориентаций Леонтьева Д.А., а также – опросник ценностных ориентаций Ш.Шварца. с помощью этих опросников нами была



реализована задача по выявлению тех смысловых основ и ценностей, которые могли бы влиять или определять состояние счастья у респондентов.

С другой стороны, необходимо было отследить и зафиксировать счастье как эмоциональное состояние в настоящем. В этой связи, для реализации данной задачи мы прибегли к использованию опросника ШПАНА (русскоязычный вариант методики PANAS) Е.Осина, которая направлена на измерение позитивного и негативного аффекта, а также разницы между ним, определяющейся как положительное эмоциональное состояние, отождествляемое авторами с состоянием счастья. Помимо методики ШПАНА, для более многостороннего измерения, мы прибегли к опроснику психологического благополучия Шевеленковой Т.Д., который позволяет содержательно, по ряду шкал, измерить уровень психологического благополучия, который, как было показано выше, опосредованно отражает состояние счастья (Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П., 2005).

Для проверки предположений о личностных предикторах счастья, нами использовался «Краткий опросник большой пятерки», адаптированный Корниловой Т.В. Шкалы, представленные в этой методике, многими исследователями характеризуются как ключевые личностные черты, обуславливающие состояние счастья и психологического благополучия. Однако, как было замечено выше, ограничивать комплекс факторов счастья исключительно личностными чертами, на наш взгляд – необоснованно. Особенно с учетом, социокультурных и этнопсихологических детерминант, которые отражаются в представлениях человека о себе, мире, влияют на его мировоззрение и картину мира, а соответственно – и на представления о счастье. в парадигме этих положений, нами, помимо перечисленных опросников была использована процедура многомерного шкалирования, позволяющая построить картину представлений о счастье в обыденном сознании на основании шкал-атрибутов, описанных далее.

Также, отметим, что в нашем исследовании одно из ключевых мест отводится изучению фактора временной перспективы влияющего на

состояние счастья. Выше мы уже описывали природу и содержание этого комплексного понятия, а также – положения, которые связывают счастье с временной перспективой. Для реализации задачи по исследованию взаимосвязи временной перспективы с счастьем нами использовался опросник временной перспективы Зимбардо.

### 1. Опросник ценностных ориентаций Ш.Шварца.

В основу метода исследования культурных ценностных ориентаций Шварцем заложено понятие ценностных установок, которые отражают систему представлений человека о культурных идеалах и предпочтительных ценностях для себя и для других. Для нас опросник Шварца интересен тем, что помогает выявить взаимосвязь между различными культурно-ценностными ориентациями, определяющими мировоззрение и поведение человека. В концепцию опросника Шварца легли утверждения о наличии ряда культурных ценностных ориентаций, с выделением противоположных полюсов. Интересно, что степень приверженности людей определенному полюсу, с позиции автора, непосредственно коррелирует с той системой социальных установок и культурно-исторической среды, где находится человек.

Первая – описывает природу отношений и границ между личностью и социумом. Полярные позиции этой ценности определяются категориями автономности и принадлежности к группе. В обществе, где приоритет склоняется в пользу автономности люди, ценят индивидуальность и независимость. Они больше ориентированы на рефлекссию и достижение собственных потребностей, целей и желаний, равно как и на сохранение своей идентичности. Происходит это через достижение интеллектуальной или аффективной автономии. В первом случае общество поощряет интеллектуальное и познавательное развитие человека, его творчество и любознательность. Во втором – акцент делается на стремлении к формированию интересной и насыщенной удовольствиями жизни. В отличие от ценности автономности, культуры, где первостепенное значение

придается принадлежности к группе рассматривают человека, исключительно в системе коллективных отношений, где индивидуальность и идентичность отодвинуты на задний план. Подобный полюс ценности предполагает ориентацию на групповые нормы, общие цели, внутригрупповую солидарность, граничащую с порукой. Во главе этого полюса ценности – традиции, забота о группе и ее безопасности, целостности.

Вторая группа ценностей характеризует собой систему социального устройства, роль человека в социальной системе. Здесь на противоположных полюсах Шварцем выделяются равноправие – как ценность признания людьми интересов и целей друг друга, паритетность, честность, взаимоуважение и доверие. А противоположном же полюсе расположились ценности, описывающие культурные и социальные иерархии, которые характеризуются неравным распределением ресурсов, власти, возможностей, а также признают главенствующую роль авторитетов в социальной жизни группы.

Третья группа ценностей представлена дихотомией гармонии и мастерства и характеризует ориентацию человека на подход к использованию человеческих, социальных и природных ресурсов. В данном случае, гармония описывает стремление человека к приспособлению и гармоничному сосуществованию с окружающим миром, на принятие мира, но не желание его менять под себя и использовать. В какой-то степени речь идет о созерцательной и толерантной позиции человека к окружению. В то же время полярное гармонии мастерство как ценность, поощряющая самоутверждение, активное освоение природы, культивирование утилитарного характера отношений и ориентации на достижение успеха, развитие профессиональных компетенций, социального статуса. Выделенные культурные ценностные ориентации взаимосвязаны между собой, совместимы и создают, собственно, систему. На основании выделенных полюсов Шварцем был разработан опросник, состоящий из двух частей.

Первая часть опросника направлена на изучение ценностей, идеалов и убеждений, оказывающих влияние на личность человека. Первая часть включает в себя список из 57 ценностей для оценки по шкале от -1 до 7. Вторая часть состоит из 40 шкал, определяющих профиль самой личности, с системой 6-ти бальных оценок. (Шварц Ш., 2008).

2. «Шкала позитивного и негативного аффекта» Осин Е.Н. (далее ШПАНА).

Основой русскоязычной методики ШПАНА является англоязычная методика PANAS, авторами которой являются Tellegen и Clark. Методика направлена на измерение позитивного аффекта как состояния увлеченности и абсолютной концентрированности и активности и негативного аффекта, характеризуемого апатией, пассивностью, слабостью и неустойчивостью интересов. Показатели по шкалам негативного аффекта определяют состояние человека как стойкого, субъективно переживаемого раздражения, гнева, отвращения. Необходимо уточнить, что в отношении методики ШПАНА под понятием «аффект» понимается не краткосрочное эмоциональное состояние, а общий эмоциональный фон, более длительный и менее интенсивный в своем протекании. Это уточнение позволяет связать измерения негативного и позитивного аффекта с устойчивыми личностными чертами, индивидуальными различиями в паттернах поведения. Соответственно, учитывая, что позитивный аффект в концепции, лежащей в основе методики, непосредственно отождествляется с счастьем, использование методики ШПАНА, позволяет выделить взаимосвязь между эмоциональными состояниями и личностными чертами. Как демонстрируют исследования, проведенные авторами методики, показатели негативного аффекта непосредственно коррелируют с переживанием стрессовых состояний, трудностями в реализации совладающего поведения и с нейротизмом. И, в обратной ситуации, позитивный аффект отражает высокую степень социальной активности, адаптивности, открытости и

коммуникабельности человека. Русскоязычная версия методики состоит из двадцати прилагательных, описывающих эмоциональные состояния. (Осин Е.Н., 2012)

### 3. Опросник временной перспективы Ф.Зимбардо.

Теоретическим основанием опросника временной перспективы является концепция Ф. Зимбардо, в которой под временной перспективой понимается точка зрения, включающая и оценочность, человека на свою жизнь, в контексте временных отрезков: прошлого, настоящего и будущего. Согласно Зимбардо, процесс временной перспективы часто носит неосознанный характер, совмещая в себе общественный и индивидуальный опыт, которые выступают своеобразным фильтром, через который человек воспринимает время и привязывает его к своей жизни. С т.ч. Зимбардо, временная перспектива оказывает влияние на жизнедеятельность человека, отражаясь на его поведении суждениях, реакциях, на принятии решений. Временная перспектива определяется личными предпочтениями и смыслами человека, а также его социокультурной принадлежностью и возрастом. При этом, отношение ко времени, с точки зрения Зимбардо, непосредственно отражается на оценке человека собственного счастья и благополучия. Отметим, что Ф. Зимбардо не первый, кто обращался к проблеме времени. Однако, в большинстве иных случаев, основной акцент делался, как правило, на исследовании отношения человека к собственному будущему. Отличие концепции и, соответственно, методики Зимбардо заключается в том, что он охватывает все временные формы: будущее, настоящее и прошлое, анализируя особенности ориентации человека на них и выделяя ведущую. Любому человеку присуща фиксация на одном из видов временной перспективы, что приводит к формированию устойчивой системы предубеждений и мировоззрения, которые отражаются на поведении человека, на восприятии себя и окружающего мира. Подобное отношение ко времени, со временем, трансформируется в личностную черту – личностную диспозицию, сочетающую в себе мотивационную, эмоциональную,

когнитивную составляющие, выраженные в пяти формах измеряемых временных перспектив.

Негативное прошлое, которая характеризуется пессимистическим и негативным отношением к прошлому, предполагает переживание отвращения боли и сожаления.

В основе временной перспективы негативного прошлого могут лежать реально пережитые травмы или же негативное реконструирование и переосмысление положительных событий из прошлого.

Гедонистическое настоящее отражает установки на рискованное отношение к жизни, ориентацию на достижение сиюминутного удовольствия без прогнозирования последствий собственного поведения, на возбуждение и наслаждение, но при полном отсутствии стремления к продуктивности и заботы о будущем.

Временная перспектива будущего отражает общее стремление человека к цели, склонности к планированию.

Позитивное прошлое характеризуется положительным и часто сентиментальным отношением к прошлому, в т.ч. и переоценку в позитивном ключе каких-либо негативных событий из прошлого.

И фаталистическое настоящее, которое отражает фатальное, обреченное и безнадежное отношение к собственному будущему, пассивность в целеполагании и уверенность в отсутствии индивидуальных возможностей для изменения будущего и своей жизни, в целом. Опросник включает в себя 56 пунктов, отражающих факторную структуру временной перспективы личности (Сырцова А, Соколова Е.Т., Митина О.В., 2008).

#### 4. Тест смысложизненных ориентаций Леонтьева Д.А. (далее СЖО)

Русскоязычная версия опросника СЖО базируется на методике Крамбо Дж. И Махолика Л. «Цель в жизни». Методика была разработана с целью проверки положений, выдвинутых еще в концепции Франкла В. О ноогенных неврозах, детерминированных состоянием экзистенциального вакуума и экзистенциальной фрустрации, связанной с невозможностью нахождения смысла жизни. Первоначально, адаптацию опросника осмысленности жизни

провел Муздыбаев К. с целью его использования в исследованиях социологического характера. Позже, Леонтьевым Д.А. был разработан новый вариант опросника осмысленности жизни, где версия Муздыбаева была использована в качестве рабочей основы, но с рядом поправок, которые касались пересмотра и переформулирования некоторых пунктов теста, а также заменой шкалы для оценивания. Эти изменения положительно отразились на надежности опросника, сделав его более защищенным от социально желательных ответов. С учетом модернизации и ряда изменений опросник осмысленности жизни был преобразован в тест смысложизненных ориентаций, направленный на измерение общей осмысленности жизни человека и отражающий показатели по пяти субшкалам.

Шкала «Цель в жизни» характеризует наличие у человека целей, которые придавали бы существованию осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие показатели по данной шкале свойственны людям с фаталистическим отношением к жизни, ориентированным на гедонистическое существование, а умеренно высокие, наоборот, характеризуют человека с позиции его целеустремленности и активности.

Вторая субшкала отражает общую эмоциональную насыщенность жизни, наличие в ней интересов, удовлетворенности от результатов.

Следующая шкала связана с самореализованностью и продуктивностью человека и отражает его положительное или отрицательное отношение к прожитому отрезку жизни.

Четвертая субшкала - это шкала локуса-контроля, отражающая представление человека о себе. Высокие показатели по ней отражают представление человека как о самостоятельной, целеустремленной личности, а низкие – отражают общее негативное отношение к себе, пессимизм, неверие в собственные силы и отсутствие целеустремленности.

Последняя субшкала характеризует степень убежденности человека в подконтрольности своей жизни, в наличии возможностей управлять ею, принимать решения или же действовать фатально, бессмысленно и

реактивно. Опросник содержит 20 пунктов, отражающих указанные субшкалы (Леонтьев Д.А., 2000).

5. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, адаптация Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П.

Методика «Шкала психологического благополучия» в редакции Шевеленковой Т.Д. представляет собой апробированный русскоязычный вариант опросника Рифф. Методика состоит из 84 пунктов, отражающих шесть шкал и интегральный показатель.

Шкала «Положительного отношения к людям» характеризует широту доверительных отношений респондента с окружением, степень его открытости или закрытости в общении, способность к проявлению эмоций, склонность к изоляции и реакциям фрустрации, а также адаптационные возможности, выраженные в навыках построения компромисса.

Шкала «Управления окружением» направлена на измерение выраженности стремления к власти, компетенций, связанных с управлением другими людьми и навыков для достижения собственных целей.

Шкала «Автономии» характеризует респондента с точки зрения выраженности черт независимости, самостоятельности, способности противостоять внешнему давлению и действовать согласно собственным целям или же выраженную суггестивность, склонность смещать с себя ответственность и полагаться на других в процессах принятия решения.

Шкала «Цель в жизни» отражает степень целеустремленности человека, широты его интенций, осмысленности жизни или же отсутствия целенаправленности, перспектив и убеждений.

Шкала «Личностного роста» отражает установки человека на постоянное развитие, стремление к росту и познанию, к самореализации, открытости новому опыту или же – стагнацию и пассивную позицию в жизни, ограничительное поведение и выраженность мотива избегания неуспеха.



Показатели по шкале «Самопринятие» позиционируют человека с точки зрения самосознания, самоотношения и принятия себя, отчетливого понимания своих слабостей и сильных сторон, недостатков и достоинств. Данные по шкалам непосредственно коррелируют с осмысленностью жизни человека, его мотивационной и ценностно-смысловой сферой (Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П., 2005).

6. Краткий опросник «Большой пятерки», адаптация Корниловой Т.В., Чумаковой М.А. (далее – КОБТ)

Краткий опросник «Большой пятерки» - это русскоязычный вариант опросника ТPI, адаптированный группой российских психологов во главе с Корниловой Т.В. Методологическую и теоретическую основу опросника составляют исследования и предположения Нормана У. о наличии стабильного набора личностных черт – факторов, характеризующих человека. Речь идет об экстраверсии, добросовестности (часто интерпретируемой как сознательность), конформности, эмоциональной стабильности и открытости опыту. Отметим, что использование в нашем исследовании именно этого личностного опросника продиктовано не только его компактностью, но и соответствием идеям Рифф о критериях психологического благополучия, которые пересекаются с факторами, содержащимися в КОБТ. Несмотря на разногласия среди ученых, связанных с содержательной интерпретацией отдельных факторов, Gosling с соавторами разработали опросник ТPI. Опросник представляет собой список из десяти пар прилагательных, которые необходимо оценить респонденту и выразить степень своего согласия по 7-балльной шкале.

7. Авторский опросник «Образ счастливого человека» с применением методов многомерного шкалирования.

Для исследования структуры образа счастья и его представленности в обыденном сознании нами был подготовлен опросник, основанный на методах шкалирования и личностного дифференциала. С помощью процедуры многомерного шкалирования респондентам предлагалось

распределить по степени значимости, от 1 до 10, (проранжировать) список из 31 характеристики (ценности) относительно четырех объектов: «Счастливым человеком», «Я в настоящем», «Я в будущем», «Я в прошлом». Отбор шкал производился на основании результатов предварительного пилотажного исследования, которое описано в разделе «Процедура исследования». Временная соотнесенность объектов объясняется предположениями о том, что представления о счастье неразрывно связаны с картиной мира человека и с его образами в различные временные промежутки. Помимо этого, отношение к своему прошлому и будущему, разные стратегии переработки и оценки прошлого опыта отражаются на установках, которыми руководствуется человек в настоящем. В этой связи, анализ представлений человека о счастье выглядел бы однобоко, если бы мы не обращались к ретроспективной и проспективной сторонам его мировоззрения, а, соответственно, и образом себя в прошлом и будущем.

Помимо опросника нами была сформирована небольшая ориентировочная анкета, состоящая из десяти пунктов с вариантами ответов. Целью применения анкеты являлся сбор социально-демографических данных о респондентах (пол, возраст, семейное положение, отношение к досуговой и трудовой деятельности), а также - субъективной оценки собственного состояния здоровья, материального уровня, удовлетворенности жизнью и счастья.

#### *Описание процедуры исследования.*

Исследование проводилось в два этапа: подготовительный и основной.

На подготовительном этапе нами проводилось пилотажное исследование, целью которого была разработка опросника с применением многомерного шкалирования, отбор объектов для оценивания и создание набора самих шкал. Перед нами стояла задача с помощью предварительных самоотчетов и опросов выделить необходимый набор шкал и объектов, отвечающих целям исследования. Основным инструментом на подготовительном этапе был набор неоконченных предложений. Учитывая,

что подготовительный этап включал в себя проведение качественного исследования, в его организации мы отталкивались ключевых идей «Grounded theory» (далее ОТ – «Обоснованная Теория») - систематической методологии построения и организации сбора качественных данных для дальнейшего анализа. Методология ОТ была разработана во второй половине прошлого столетия, первоначально, для организации качественных социологических исследований. Однако, в дальнейшем, идеи ОТ нашли свое отражение и в психологических исследованиях, послужив методологической базой для организации качественных исследований, сбора и анализа получаемых данных, недоступных, в своем первоначальном варианте, для количественной обработки и систематизации.

Для сбора первичных данных, на подготовительном этапе, мы провели опрос 70 участников в обеих возрастных группах. Полученные в результате этого опроса данные анализировались двумя независимыми кодировщиками. Перед ними была поставлена задача выделить родовые категории, с которыми можно соотнести ответы респондентов. При этом, согласно процедуре, предусмотренной ОТ – кодировщики не были посвящены в цели и гипотезы самого исследования. Первый кодировщик выделил 34 категории по результатам заполнения незаконченных предложений. Второй – 29 категорий, соответственно. Из выделенных категорий - 26 совпали у обоих кодировщиков. Далее, по результатам совместного обсуждения кодировщиков и экспериментатора пунктов, попавших в несовпадающие категории, было выделено пять категорий, которые были добавлены к списку 26 выделенных категорий. На второй фазе было собрано еще 20 наблюдений по аналогичному набору неоконченных предложений. Эти наборы предъявлялись тем же кодировщикам с задачей присвоения выделенных, на первой фазе, категорий новым набором ответов. «Теоретическое насыщение» было достигнуто на второй фазе, в связи с чем, дополнительного сбора данных не понадобилось. Список выделенных категорий приведен в таблице № 2.

Таблица №2.

**Категории, выделенные на подготовительном этапе для многомерного шкалирования.**

Собственное здоровье	Взаимопонимание и доверие
Здоровье близких	Мир и стабильность
Собственное материальное благополучие	Наличие любимого дела или увлечений
Материальное благополучие моих близких	Свобода, независимость
Устроенный быт	Душевный покой
Успех	Любовь
Карьера	Молодость
Уверенность в себе	Забота и поддержка родных и близких
Гармония с самим собой (принятие себя)	Путешествия, положительные впечатления
Уверенность в будущем	Самореализация
Позитивные переживания	Наличие веры, религия
Наличие семьи	Легкость, беззаботность
Наличие друзей	Удача
Наличие детей (внуков)	Смелость
Умение жить настоящим	Интеллект
	Усердие, терпение

Сформированный набор категорий использовался нами на основном этапе работы в качестве шкал для многомерного шкалирования.

Также на основном этапе исследования респондентам контрольной и экспериментальной групп предъявлялся описанный набор методик. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Сбор данных в контрольной и экспериментальной группах проводился как в очной, так и заочной форме (с использованием сервиса Google Forms). Учитывая возрастные особенности, большинство респондентов экспериментальной группы, заполняли опросники очно, в присутствии экспериментатора, на бумажных бланках. Полученные результаты

обрабатывались в программе Excel и в статистическом пакете SPSS Statistic v 23.0.

**Достоверность и обоснованность результатов и выводов исследования** обеспечена его научно-методологической обоснованностью, использованием группы методов и методик, адекватных объекту, предмету, целям, гипотезам и всем задачам исследования, репрезентативностью и объёмом выборки, соответствующей эмпирическим задачам исследования, обширным применением аппарата математической статистики для определения достоверности и взаимосвязей полученных результатов.

### **3.1.2. Задачи и гипотезы исследования.**

Исследование структуры и содержания представлений о счастье как ценностной категории в обыденном сознании людей пожилого и старшего возраста. А также изучение взаимосвязи образа счастья с психологическим благополучием, особенностями временной перспективы, личностными характеристиками, особенностями ценностно-смысловой сферы и эмоционального компонента субъективного благополучия.

*Задачи эмпирического исследования.*

1. Провести анализ данных, с помощью методов описательной статистики, по анкете, с выделением социально-демографических параметров выборки, позволяющих создать образ выборки по основаниям социальной активности, семейного положения, оценки собственного уровня здоровья и дохода, а также иных переменных, отражающих субъективные представления и переживания счастья.
2. Провести описательный анализ средних значений по шкалам психодиагностических методик (набор методик указан ранее) с целью выявления переменных, наиболее значимых для структуры представлений о счастье и обуславливающих, тем самым, характер субъективных переживаний, в контрольной и экспериментальной подгруппах.

3. Провести анализ методами описательной статистики с целью выделения ведущих атрибутов, отражающих содержательно образ счастливого человека. А также провести ранжирование шкал, входящих в состав методики оценки атрибутов счастливого человека.
4. С помощью методов математической статистики провести сравнение средних значений и значимых результатов в контрольной и экспериментальной группах, с целью выделения переменных (шкал) по всему набору психодиагностических методик, обуславливающих, содержательно, субъективные представления о счастье, а также – влияющих на субъективное переживание счастья в экспериментальной и контрольной группах.
5. Провести сравнительный анализ средних значений, с выделением значимых различий, по ряду социально-стратификационных переменных, влияющих на субъективные представления о счастье (пол, возраст, состояние здоровья, уровень материального благополучия) в группах.
6. Провести оценку взаимосвязей переменных, с помощью корреляционного анализа, определяющих субъективные представления о счастье, а также обуславливающих субъективные переживания счастья. В частности, провести анализ взаимосвязей между переменными, характеризующими образ счастливого человека в прошлом, настоящем и будущем, показателями субъективного благополучия, ценностных ориентаций, временной перспективы, личностных характеристик и степени выраженности позитивного и негативного аффекта.

*Гипотезы исследования.*

1. Существуют выраженные различия между ценностными ориентациями у разных возрастных категорий. Учитывая возраст, социальное положение и степень социальной активности, можно предположить, что в качестве ведущих, у респондентов пожилой

группы будут ценности духовного, традиционного и семейного характера, отражающие ориентацию на построение и гармонизацию отношений, принятие себя, осмысление прошлого. В то же время, акцент на трудовой деятельности, активность представителей контрольной группы (от 25-ти до 54-ти лет) дает основание предположить о приоритете ценностей, ориентированных на социальное и личностное саморазвитие, успешность и индивидуализм.

2. Существуют содержательные различия в представлениях о счастье у разных возрастных категорий. В частности, мы предполагаем, что наиболее значимые атрибуты счастья в группе пожилых людей будут отражать семейные и консервативные ценности, систему отношений к себе, своим близким и духовности. В то время как среди более молодой группы, наиболее значимыми будут атрибуты, отражающие активность, движение вперед, ориентированные на рост и социальную мобильность.
3. Показатели смысловой наполненности жизни (в силу их надситуативного и устойчивого вневременного характера), положительно коррелируют с психологическим благополучием и позитивным аффектом – как показателем переживания счастья, вне зависимости от возрастной принадлежности респондентов.
4. Характеристики временной перспективы связаны с показателями психологического благополучия и счастья. Соответственно, чем сильнее во временной перспективе прошлого, настоящего и будущего выражено положительное отношение ко времени, к содержанию собственной жизни и своему прошлому опыту, тем выше показатели, характеризующие уровень психологического благополучия и переживания счастья.
5. Отношение к себе и оценка жизни в разных временных плоскостях (прошлом, будущем, настоящем) служит базисом не только развития

состояния психологического благополучия и счастья, но и отражает оценку себя в различные временные промежутки с позиции счастливого человека. Соответственно, степень различий в представлениях о себе (в настоящем, прошлом, будущем) и образа счастливого человека связаны с параметрами временной перспективы.

6. Существует взаимосвязь между личностными характеристиками и переживанием счастья и психологического благополучия. Учитывая содержание понятий счастья и психологического благополучия, отталкиваясь от выделенных критериев в различных теоретических подходах, можно предположить, что черты, характеризующие локус-контроля, особенности эмоциональной, социальной и коммуникативной сферы человека могут служить определяющими личностными факторами счастья и благополучия.

### **3.2. Результаты и обсуждение данных эмпирического исследования.**

#### **3.2.1. Результаты и обсуждение описательной статистики по анкете и психодиагностическим опросникам, измеряющим различные показатели счастья и психологического благополучия.**

##### Описательные статистики по социально-демографическим характеристикам выборки, полученным по авторской анкете.

Как мы писали выше, на основном этапе исследования выборку составили 226 человек.

Прежде чем обращаться к подробному описанию и содержательной интерпретации результатов по психодиагностическим методикам и многомерному шкалированию, рассмотрим, как распределилась экспериментальная и контрольная группы по основным, ключевым пунктам анкеты, отражающим социально-демографические характеристики выборки,



а также – субъективную оценку респондентов по критериям собственного здоровья, материального положения и удовлетворенности жизнью.

В двух возрастных группах – экспериментальной (от 55-ти до 75-ти лет) и контрольной (от 35-ти до 54-х лет) число респондентов составило 111 и 115 участников, соответственно. Однако во обеих группах наблюдается значительное превосходство количества женщин, что, тем не менее, на наш взгляд, не искажает общую картину полученных результатов, а отражает типичную для социально-психологических исследований ситуацию, с преобладанием женщин в условиях формирования выборки случайным образом.

Распределение участников исследования по возрасту и полу приведено в таблице № 3

Таблица № 3.

<b>«Распределение ответов респондентов по полу и возрасту».</b>			
	<b>От 55-ти до 75-</b>		
	<b>от 35 до 54 лет</b>	<b>ти лет</b>	<b>Всего</b>
<b>женский</b>	<b>73</b>	<b>80</b>	<b>153</b>
<b>мужской</b>	<b>42</b>	<b>31</b>	<b>73</b>
<b>Всего</b>	<b>115</b>	<b>111</b>	<b>226</b>

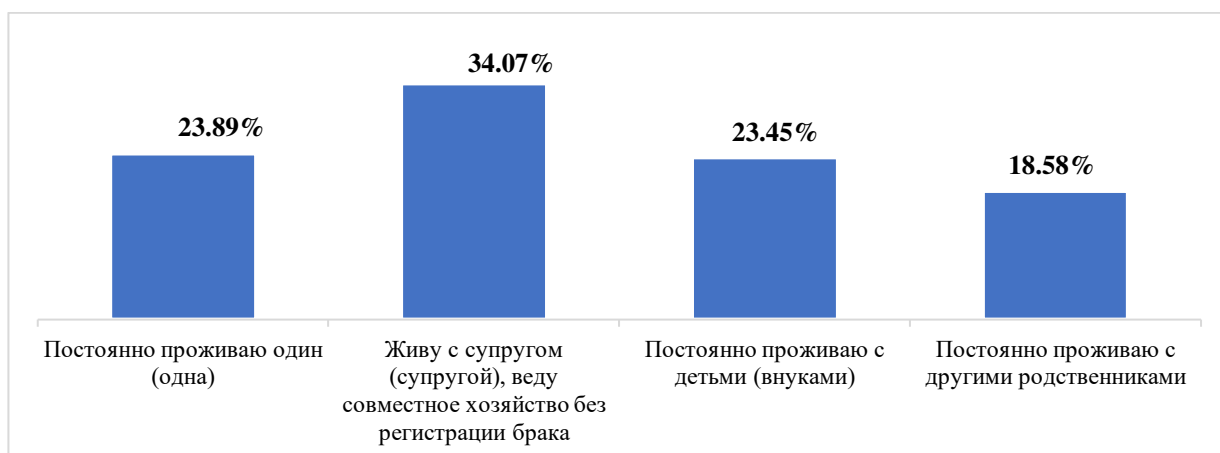
На наш взгляд, на ряду с возрастом, более существенными представляются иные социально-демографические переменные, отражающие социальный статус респондентов, а также - степень и характер их социальной активности. В этой связи обратимся к результатам, полученным по пункту анкеты о семейном положении. Как показывают результаты, большинство респондентов отметили, что находятся в супружеских отношениях (46% опрошенных в обеих группах), а 40,7% - что холосты или разведены. Отметим, что ответ, фиксирующий наличие супруга чаще отмечается в экспериментальной группе (его выбрали 55 человек), чем в контрольной. В то же время, позиция «холост или разведен» встречается практически в два раза чаще в контрольной группе (этот вариант ответа выбрали 64 человека из контрольной группы и лишь 28 - из экспериментальной, соответственно).

Результаты распределения ответов по каждой из групп представлены в таблице № 4.

**Таблица № 4.**  
**«Распределение ответов респондентов по семейному положению».**

	От 55 до 75		Всего
	от 35 до 54 лет	лет	
холост/разведен	64	28	92
вдова/вдовец	2	28	30
женат/замужем	49	55	104
<b>Всего</b>	<b>115</b>	<b>111</b>	<b>226</b>

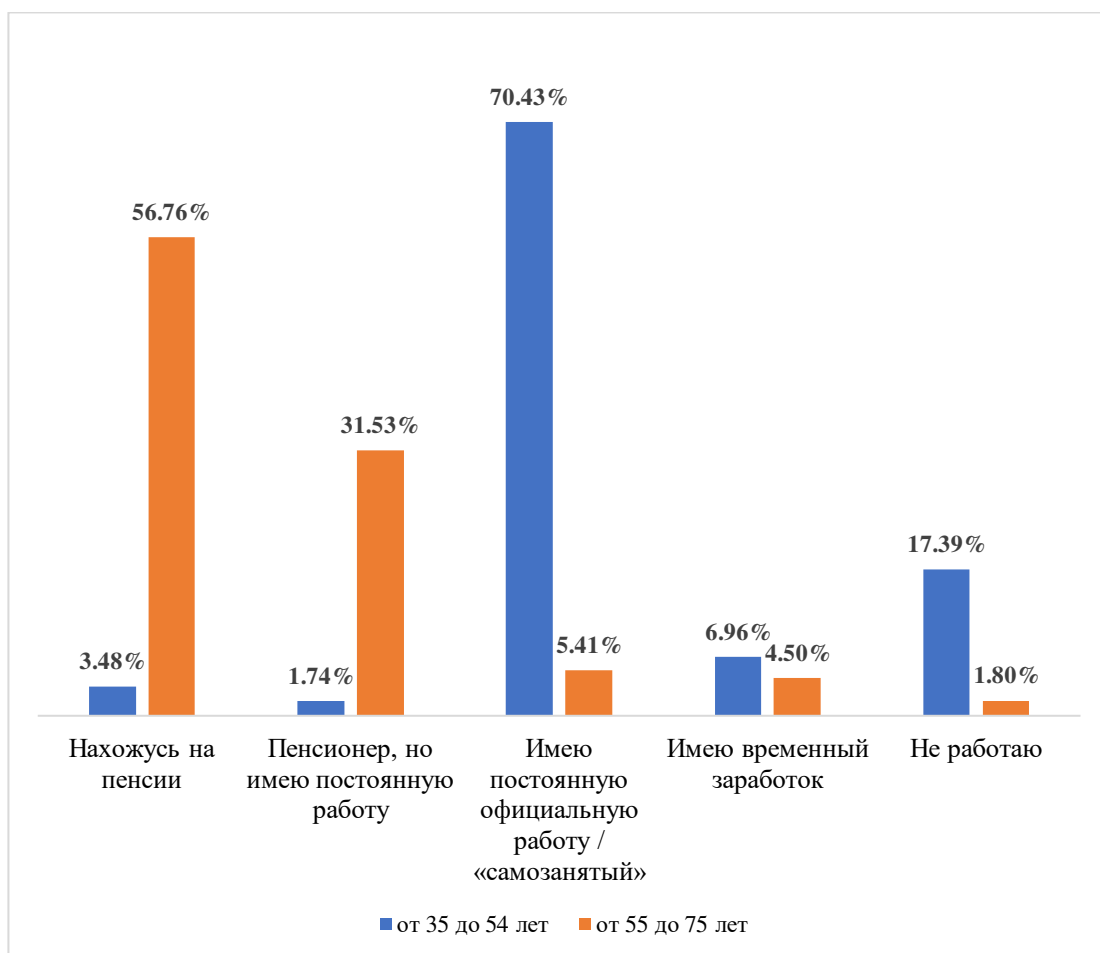
Обратившись к описанию состава семьи, мы отмечаем, что большинство респондентов (34,07 % опрошенных) отметили совместное проживание с супругами или сожителями без регистрации брака. Однако, при этом, существенный процент респондентов ответили, что постоянно проживают одни или вместе со своими детьми и внуками (23,89% и 23,45%, соответственно). И, как видно на рисунке №1, оставшиеся респонденты отметили постоянное проживание с иными родственниками.



**Рисунок №1. «Распределение респондентов по составу проживания».**

Отталкиваясь от предположений о взаимосвязи счастья с рядом социальных факторов, мы обратились к анализу полученных результатов по вопросам, отражающим степень и характер вовлеченности респондентов в трудовую и досуговую деятельность (9,89). Как видно из рисунка №2, большинство респондентов из экспериментальной группы (56,76 %) отметили отсутствие какой-либо трудовой деятельности. Ожидаемо, что этот вариант ответа в контрольной группе, существенно, менее популярен, в

отличие от варианта ответа, фиксирующего наличие постоянной работы или трудовой деятельности в качестве «самозанятого». Этот вариант ответа, как видно из рисунка, отметило более 70% респондентов в возрасте от 35-ти до 54-ти лет и всего порядка 5% опрошенных старше 55-ти лет. Интересно, что несмотря на преобладание в экспериментальной группе неработающих пенсионеров, тем не менее, практически каждый третий (31,53 %) в данной группе отметил, что совмещает пенсионный возраст с постоянной трудовой деятельностью, что само по себе отражает достаточно высокую степень социальной активности людей, независимо от наступления пенсионного возраста. Конечно, можно предположить, что подобное совмещение может носить вынужденный характер (в силу недостаточного пенсионного обеспечения), нежели – добровольный. Однако, учитывая, что трудовая деятельность может служить не только источником дохода, но и ресурсом для смысловой и ценностной сферы личности, можно предположить, что подобный вид социальной активности обусловлен не только внешними обстоятельствами, но и внутренней мотивацией, связанной с общением, вовлеченностью в социальное взаимодействие.

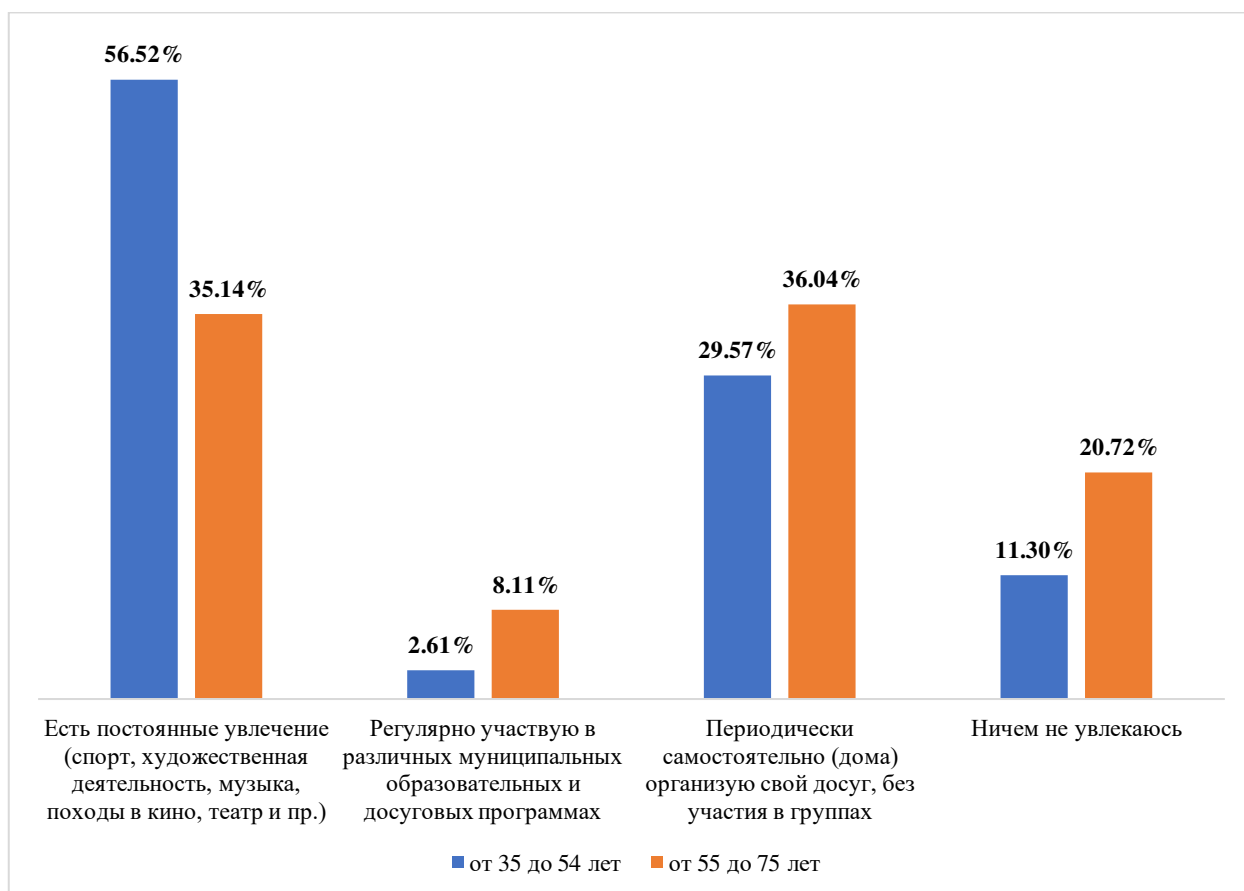


**Рисунок № 2 «Отношение респондентов к трудовой деятельности».**

Ориентация на включенность в социальные отношения отражается не только в результатах предыдущего пункта. Отношение к дополнительным формами социальной активности и вовлеченности в социальные отношения, демонстрируют результаты опроса относительно досуговой деятельности. Как видно из рисунка №3, более 35% респондентов из экспериментальной группы отметили наличие постоянных увлечений. Учитывая, что перечисленные в данном варианте ответа виды досуга носят «внедомовой» характер, можно предположить, что они представляют собой отдельную постоянную статью расходов «работающих» пенсионеров. Однако, практически идентичное число пожилых людей (36,04%) отметили, что их досуговая деятельность, в большей степени, представлена самостоятельно организованной дома. В целом, результаты по этим двум пунктам показывает достаточно высокую степень социальной активности и вовлеченности в различные виды и формы досуга среди пожилых людей. Обращает на себя

внимание еще один, на наш взгляд, важный момент. Речь идет о том, что очень незначительное количество пожилых людей (около 8% респондентов) отметило регулярное участие в муниципальных досуговых и образовательных программах. С учетом того, что респонденты, в подавляющем большинстве – мобильные люди и жители Москвы, можно предположить, что такой низкий процент ответов обусловлен не плохой доступностью указанных муниципальных программ, а носит иной характер. Вероятно, это связано с тем, что сами по себе муниципальные программы для пожилых, содержательно, не отражают в полной мере запросы и интересы данной возрастной группы, что дает основание для более детального анализа содержания и направленности самих программ. Именно это может служить причиной для самостоятельной организации досуга, как дома, так и за его пределами, даже несмотря на то, что муниципальные программы, как правило, более доступны в финансовом плане или вообще – являются частью социальной поддержки населению.

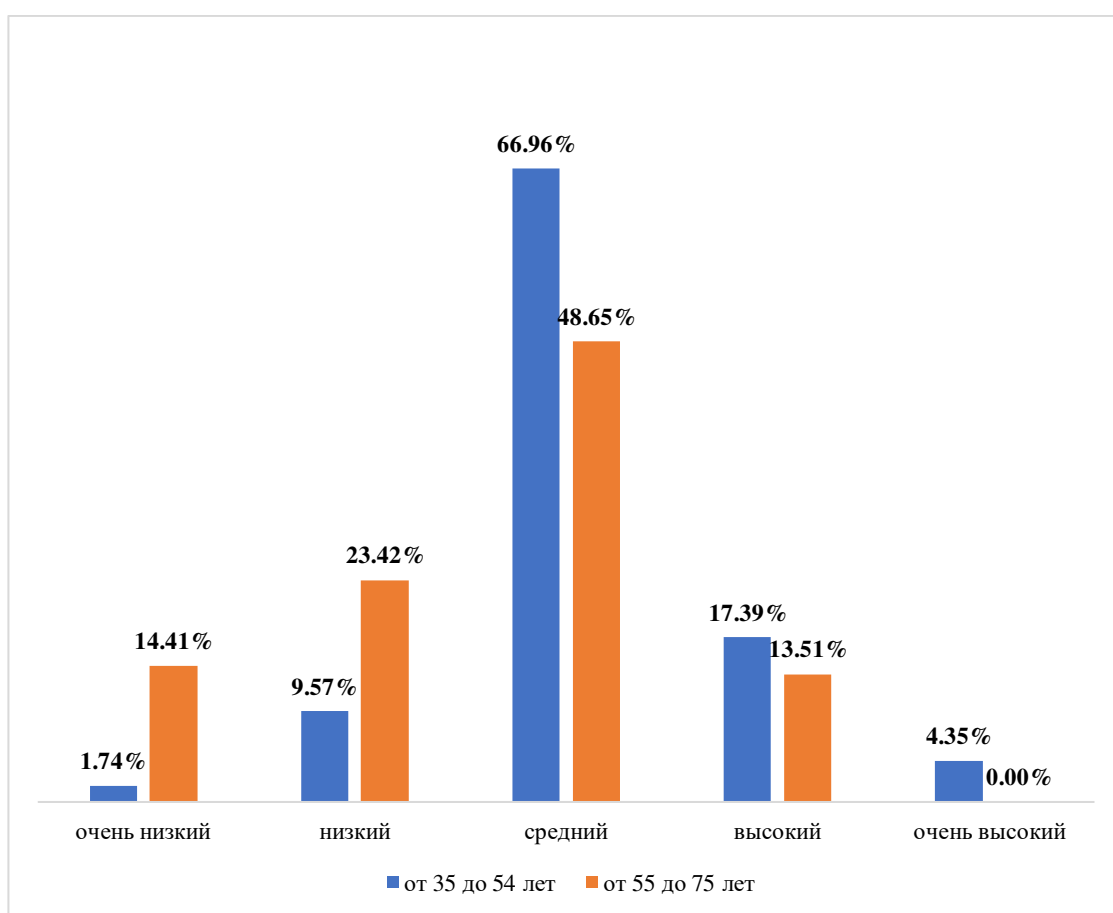
Тем не менее, в целом, результаты по отношению к трудовой и досуговой деятельности фиксируют высокую вовлеченность пожилых людей в данные сферы социальной активности.



**Рисунок №3 «Отношение к досуговой деятельности».**

Отметим, что городские образовательные и досуговые программы крайне непопулярны и среди представителей контрольной группы (всего 2,6% опрошенных). Конечно, в большинстве социальных программ существует возрастной ценз, однако это не исключает правомерность нашего тезиса об их содержательном несоответствии интересам и потребностям целевой аудитории, даже с учетом их формальной доступности. Однако, наше исследование не ориентировано на анализ этих программ и, соответственно, для нас более значимыми являются показатели вовлеченности в подобный вид активности, в целом, который может выступать одним из базисов для ощущения полноты жизни, ее осмысленности и удовлетворенности ею, отражая уровень психологического благополучия и счастья. Соответственно, как видно из результатов, представители обеих выборок, в большинстве своем, ориентированы на самостоятельную организацию досуговой деятельности.

Без сомнения, вовлеченность в досуговую и трудовую деятельность обуславливает степень смысловой наполненности жизни и уровень психологического благополучия. Тем не менее, материальное благополучие также играет важную роль в формировании общей картины удовлетворенности жизнью, отражаясь и на субъективной оценке собственного уровня счастья. В этой связи, обратимся к результатам, отражающим субъективную оценку респондентов уровня собственного материального благополучия (см. рисунок №4.). Как видно из рисунка, представители обеих групп оценивают, в большинстве своем, собственный уровень материального достатка как средний.

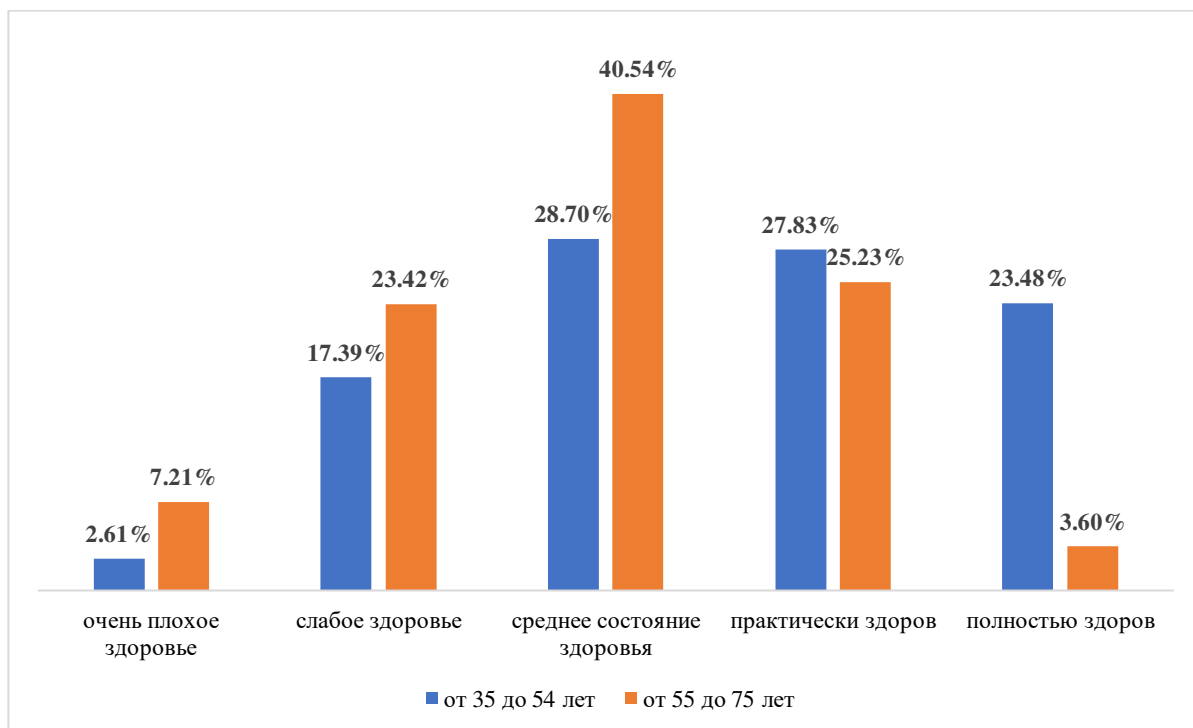


**Рисунок №4 «Уровень материального благополучия».**

При этом, представители контрольной группы (среди которых больше работающих людей, как показано выше), ожидаемо, чаще отмечают «высокий» уровень материального достатка и «очень высокий», который среди пожилых людей экспериментальной группы не отмечен в принципе. И,

практически, обратную ситуацию мы наблюдаем в варианте ответа «очень низкий уровень», который отметили более 14% людей старше 55-ти лет и менее 2-х процентов – представители другой группы, соответственно.

Однако, несмотря на более высокий уровень материального благополучия в группе от 25-ти до 55-ти лет, респонденты из контрольной группы существенно реже оценивают уровень собственного здоровья как «средний», в отличие от пожилых людей. Как видно из рисунка №5, более 40% опрошенных экспериментальной группы отмечают удовлетворительный уровень здоровья, против 28% - контрольной группы. Даже если оценивать этот выбор «среднего» уровня с позиции установки на отметку промежуточного варианта, тем не менее, обращает на себя внимание значительная разница в частоте выбора этого варианта между контрольной и экспериментальной группами. Особенно, с учетом предыдущих показателей материальной удовлетворенности.

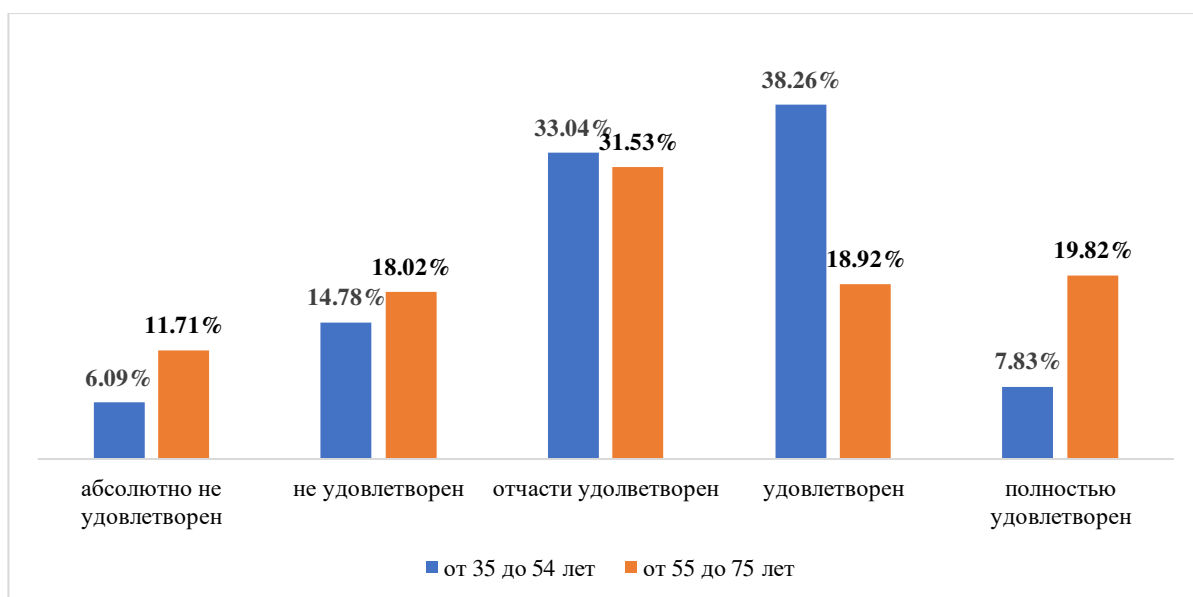


**Рисунок №5 «Отношение к собственному здоровью»**

Обращает, также, на себя внимание значительный разрыв в частоте выбора варианта ответа «полностью здоров». При этом, особый интерес

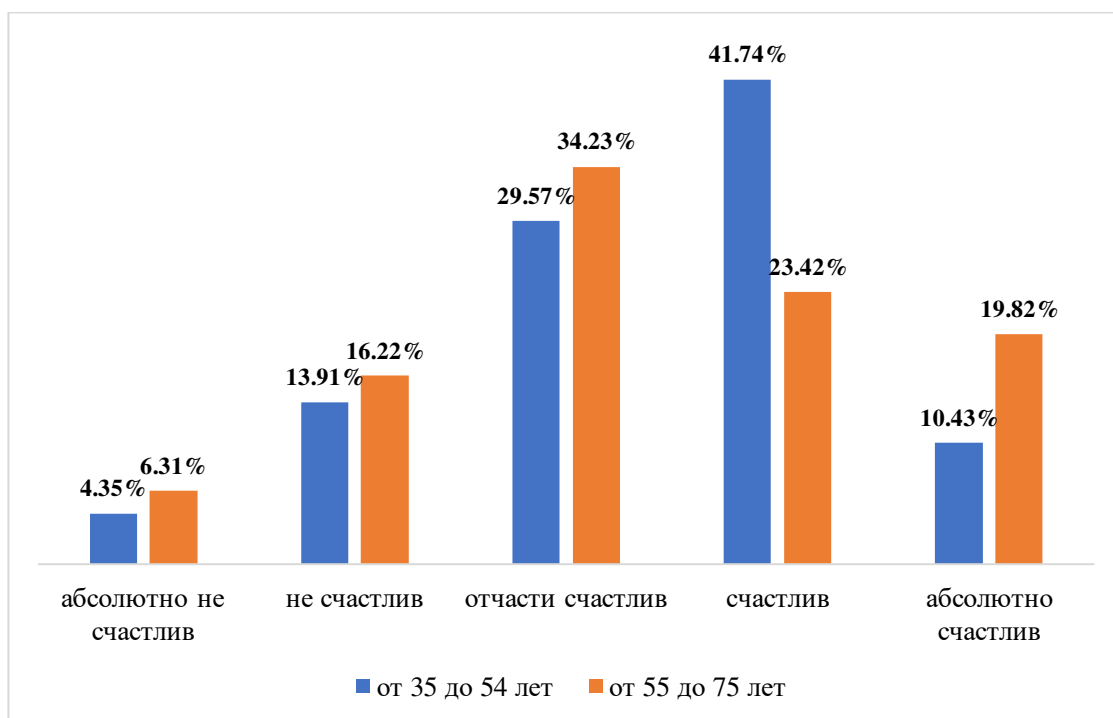


вызывает анализ этого ответа в совокупности с другим крайним положительным вариантом ответа по другому пункту опросника – «Степенью удовлетворенности жизнью» (см. рисунок №6). Если обратиться к результатам, представленным на рисунке №6, то можно отметить, что респонденты экспериментальной группы более, чем в два раза чаще фиксируют в ответах абсолютную удовлетворенность собственной жизнью, даже несмотря на более выраженные негативные оценки относительно уровня здоровья и материального благополучия.



**Рисунок №6 «Оценка удовлетворенности жизнью»**

При этом, как видно по результатам, опрошенные из контрольной группы чаще выбирают промежуточные ответы, отражающие, в целом, положительные оценки удовлетворенности собственной жизнью. Можно предположить, что респонденты этой группы менее категоричны в собственных оценках, т.к., как мы уже отмечали – в случае крайних вариантов (на обоих полюсах оценки: «абсолютно не удовлетворён», «полностью удовлетворен») ответа наблюдается значительное преобладание ответов пожилых людей из экспериментальной группы.



**Рисунок № 7 «Оценка уровня счастья».**

Обращает на себя внимание факт того, что когда пункты анкеты затрагивали формальные (материальное благополучие, наличие работы и дохода) или достаточно объективные (состояние здоровья) переменные, то самые категоричные положительные оценки, в целом, преобладали в суждения респондентов из контрольной группы, а крайне негативные – в экспериментальной. Но, в то же время, при оценивании таких комплексных и субъективных категорий, как удовлетворенность жизнью и уровень счастья, в крайних положительных вариантах преобладают ответы представителей экспериментальной группы. Соответственно, можно предположить, что при оценивании собственной удовлетворенности жизнью и уровня счастья, представители экспериментальной группы в меньшей степени ориентируются на формальные, материальные и социальные характеристики. В частности, подобная картина наблюдается на рисунке №7, где мы также видим, что, несмотря на преобладание промежуточных положительных ответов о счастье в контрольной группе, одновременно наблюдается значительно (19,82% против 10,43%) превосходство по частоте выбора у респондентов экспериментальной группы.

Таким образом, результаты, полученные в ходе опроса, демонстрируют достаточно высокую степень социальной активности среди пожилых людей, даже несмотря на высокую степень отсутствия постоянного заработка и трудовой деятельности. В основном социальная активность выражается в вовлеченности в досуговую и образовательную деятельность, но организуемую самостоятельно, а не в составе различных муниципальных программ. Также, ожидаемо, что пожилые люди склонны к более негативной оценке собственного здоровья и материального состояния. Однако, демонстрируя, в целом, тенденцию к положительной оценке уровня удовлетворенности жизнью и счастья, что дает основание предположить наличие более сложных психологических (экзистенциальных, ценностных и т.д.) и менее формальных категорий, лежащих в основе представлений о счастье, нежели состояние здоровья и материальный достаток.

Для исследования этих категорий и психологических механизмов формирования представлений о счастье, обратимся к детальному описанию и обсуждению результатов психодиагностических методик.

#### Описательные статистики по результатам психодиагностических методик.

##### *Описание результатов по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.*

Обратимся к результатам, полученным по тесту СЖО. Как видно из таблицы №5 и рисунка №8, общий показатель осмысленности жизни выше у респондентов контрольной группы. Однако, указанное преимущество носит незначительный характер, в связи с этим, перейдем к результатам самих субшкал теста, которые, содержательно, по-разному описывают картину смысложизненных ориентации респондентов из обеих групп.

Полученные показатели в обеих группах, по всем субшкалам, находятся в пределах средних значений. Однако, можно отметить, что при межгрупповом сравнении наблюдаются хоть и незначительные, но отличия, отражающие приоритетность отдельных субшкал и локусов контроля,

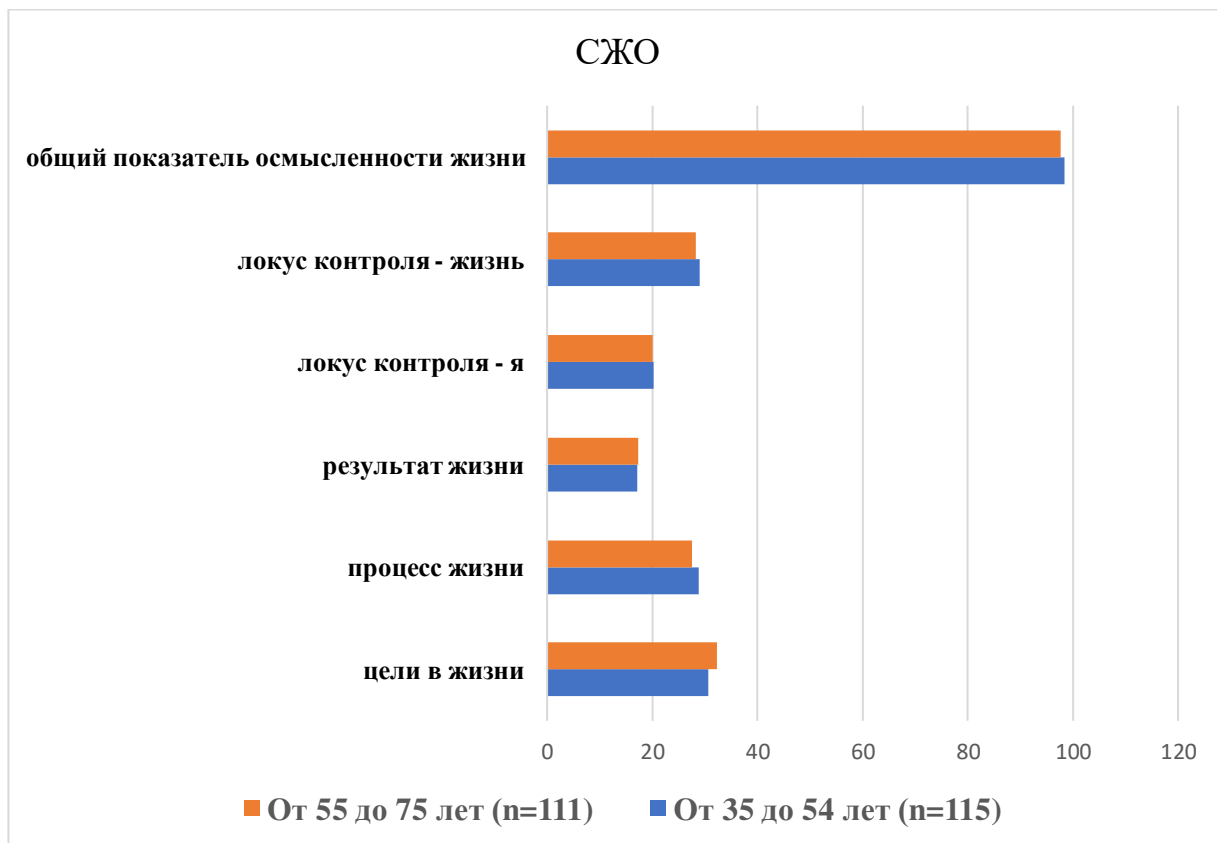
свидетельствующих о неоднородности структуры осмысленности жизни. В частности, мы видим, что в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной, преобладают показатели по шкалам «Цели в жизни» и «Результативность жизни». Выраженность первой из субшкал отражает осмысленность жизни респондентов экспериментальной группы через наличие целей. При этом, показатели по шкале «Результативности жизни» отражают тенденцию к рефлексии пройденного жизненного пути, а также - позитивное отношение к прошлому, которое базируется ощущении продуктивности и осмысленности прожитого.

**Таблица № 5.**

**Результаты по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева**

СЖО	От 35 до 54 лет (n=115)		От 55 до 75 лет (n=111)		Всего (n=226)	
	М	SD	М	SD	М	SD
цели в жизни	30,63	6,54	32,23	7,90	31,42	7,27
процесс жизни	28,91	6,60	27,54	9,10	28,24	7,94
результат жизни	17,22	4,24	17,36	5,81	17,29	5,06
локус контроля - я	20,34	4,17	19,98	5,91	20,16	5,09
локус контроля - жизнь	29,03	6,66	28,23	7,98	28,63	7,33
общий показатель осмысленности жизни	98,37	18,22	97,73	25,61	98,06	22,11

Важно отметить, что если рассматривать сочетание субшкал в структуре смысложизненных ориентаций изолированно, без сопоставления с показателями в другой группе, то, как видно по данным таблицы и рисунка, в экспериментальной группе на первый план выходят показатели уже упомянутой субшкалы «Цели в жизни», а также субшкалы – «Лocus контроля – жизнь». Сочетание этих субшкал отражает не только целевой базис осмысленности жизни у пожилых людей, но и наличие убежденности в подконтрольности собственного существования. Однако, можно предположить, что оценка подконтрольности носит, скорее, резюмирующий характер и основана на ретроспективном анализе своего прошлого, нежели на ориентации на будущее.



**Рисунок № 8 Результаты по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева**

*Описание результатов по опроснику временной перспективы Ф.Зимбардо.*

Как показывают полученные результаты, ведущей временной перспективой в экспериментальной группе является временная перспектива позитивного прошлого (см. таблицу №6 и рисунок №9), а наименее выражена временная перспектива негативного прошлого. С учетом результатов по тесту СЖО, можно отметить, что выраженность временной перспективы позитивного прошлого отражает, в целом, положительное отношение к прожитой жизни. При этом, сам характер этого отношения обусловлен ощущением результативности и продуктивности прожитой жизни, а также – наличие жизненного опыта и конструктивного отношения к негативным событиям.

Таблица № 6.

## Результаты по опроснику временной перспективы Ф. Зимбардо.

Временная перспектива	От 35 до 54 лет (n=115)		От 55 до 75 лет (n=111)		Всего (n=226)	
	M	SD	M	SD	M	SD
негативное прошлое	2,85	0,76	2,92	0,79	2,88	0,77
гедонистическое настоящее	3,38	0,46	3,08	0,50	3,24	0,50
будущее	3,73	0,55	3,61	0,59	3,67	0,57
позитивное прошлое	3,57	0,69	3,76	0,62	3,66	0,66
фаталистическое настоящее	2,64	0,68	2,94	0,73	2,79	0,72

Ведущей временной перспективой в контрольной группе является ориентация на будущее. Это говорит о том, что в контрольной группе поведение в большей степени обусловлено и определяется планированием и стремлениями к достижению целей, а также осознанным образом желаемых результатов. При этом, в отличие от экспериментальной группы, наименее выраженной, в данном случае, выступает временная перспектива фаталистического настоящего.

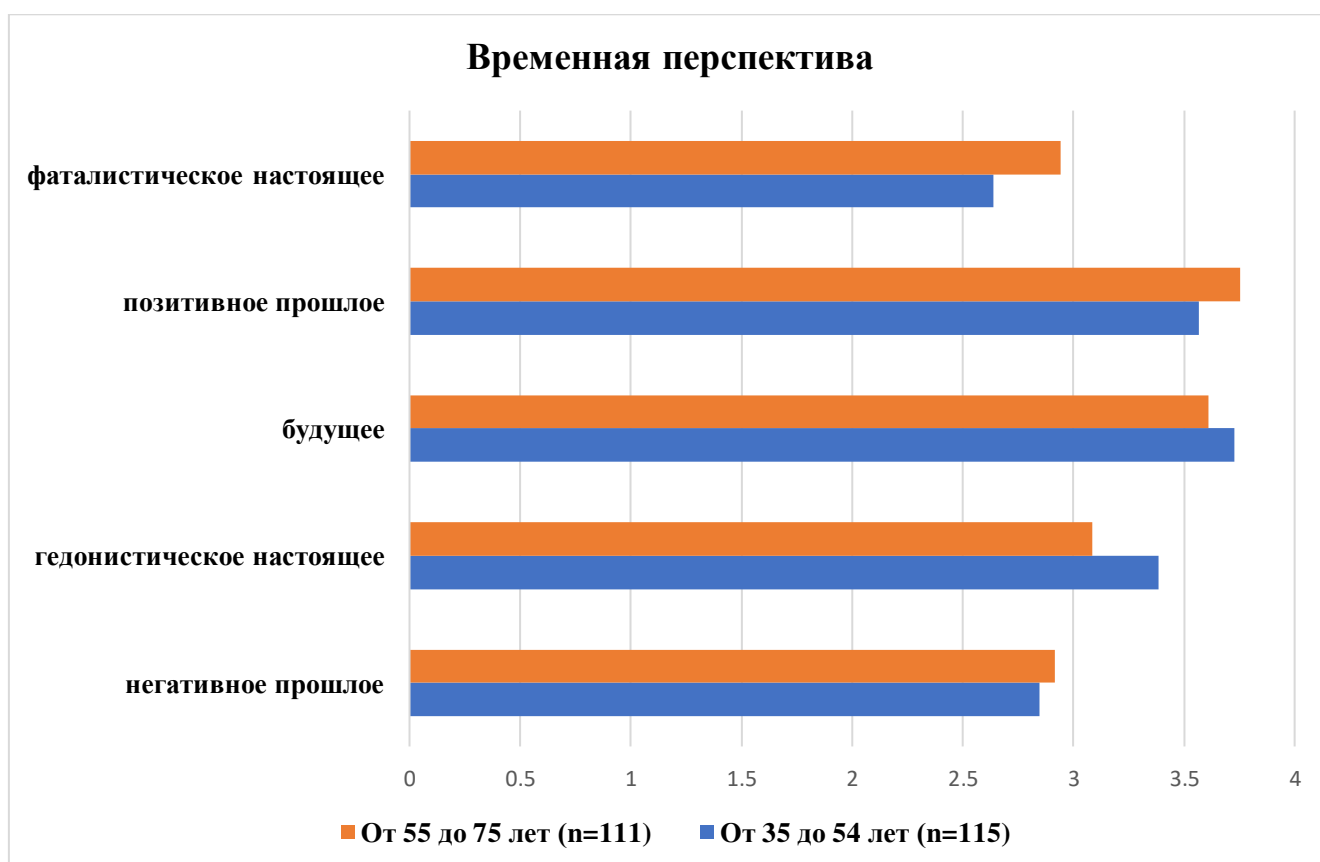


Рисунок № 9 Результаты по опроснику временной перспективы Ф. Зимбардо.

Полученные результаты, в целом, демонстрируют позитивное отношение к прошлому респондентов экспериментальной группы. При этом, позитивная реконструкция прошлого сочетается у пожилых людей с фаталистическим отношением к настоящему, которое выражено у них сильнее, чем среди людей в возрасте от 35-ти до 54-ти лет. Также обращает на себя внимание результат, согласно которому можно отметить, что помимо большей ориентации на будущее, респонденты экспериментальной группы демонстрируют склонность и к гедонистическому настоящему. Можно предположить, что эта ориентация обусловлена как самим возрастом, так и более активной позицией, и социальной жизнью респондентов, в которой стремление к удовольствию, сильным положительным эмоциям и переживаниям превалируют над реконструкцией прошлого и фаталистическим, обреченным отношением к настоящему. ориентацию на гедонистические ценности в экспериментальной группе подтверждают и результаты следующей методики – опросника ценностных ориентаций.

*Описание результатов по опроснику ценностных ориентаций  
Ш.Шварца.*

При описании опросника Шварца обратимся к первой части методики, которая иллюстрирует профиль нормативных ценностей, идеалов и убеждений. Как можно заметить по результатам, представленным в таблице № 7 и рисунке № 10, набор приоритетных ценностных ориентаций в группах различен по своему содержанию.

Обращаясь к ведущим ценностным ориентациям в экспериментальной группе, можно отметить, что ведущую позицию в списке ценностей занимают «Безопасность», «Доброта» и «Универсализм».

Таблица № 7.

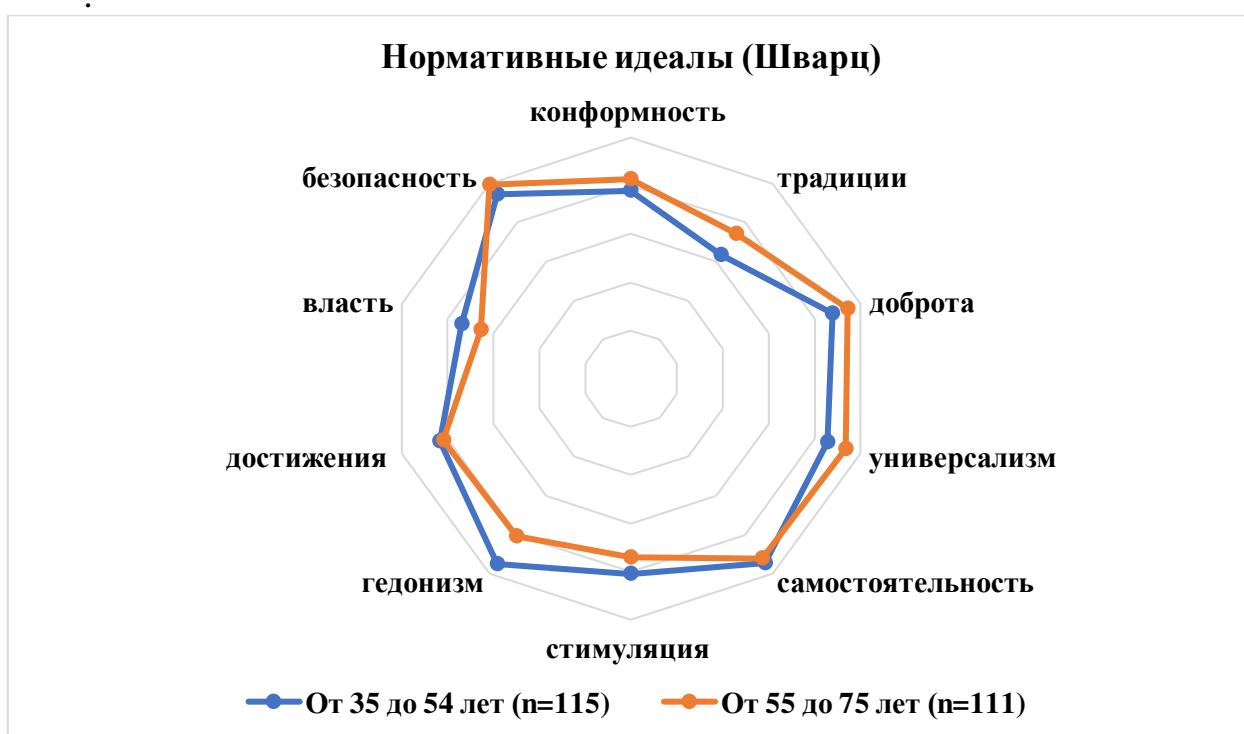
**Результаты по опроснику ценностных ориентаций Ш. Шварца (нормативные идеалы).**

Шварц (нормативные идеалы)	От 35 до 54 лет (n=115)		От 55 до 75 лет (n=111)		Всего (n=226)	
	М	SD	М	SD	М	SD
конформность	3,89	1,46	4,14	1,03	4,01	1,27
традиции	3,17	1,31	3,72	1,22	3,44	1,30
доброта	4,39	1,23	4,72	1,13	4,55	1,19
универсализм	4,28	1,14	4,68	1,18	4,47	1,17
самостоятельность	4,73	1,05	4,61	0,86	4,67	0,96
стимуляция	4,05	1,30	3,70	1,26	3,88	1,29
гедонизм	4,74	1,35	4,03	1,33	4,39	1,38
достижения	4,17	1,42	4,10	1,24	4,13	1,33
власть	3,70	1,33	3,29	1,30	3,49	1,33
безопасность	4,72	1,14	4,98	1,09	4,85	1,12

Ведущая ценностная ориентация – «Безопасность», характеризуется установками личности, направленными на сохранение стабильности в мире, обеспечении и стремлении к безопасности, прежде всего, для своих близких и себя самого. В целом, данная ценностная ориентация, на наш взгляд, характеризует человека с позиции созидательного, но, при этом, защитного характера, где ведущим приоритетом выступают не новые достижения, активность, целеустремленность и т.д., а спокойствие и уверенность в отсутствии каких-либо изменений. С другой стороны, данная ориентация демонстрирует большую ориентацию респондентов пожилого возраста не на личные потребности, а на те, которые позволят улучшить жизнь близкого круга людей. Аналогичной, «просоциальной» и общественной направленностью отличается, и вторая по значимости выделенная ценность – «Доброта», которая также демонстрирует сфокусированность респондентов не на личных достижениях, а на благополучии в отношениях с близкими людьми, на позитивном общении с ними, в т.ч., в ущерб собственным интересам. Ценностная ориентация на доброту сочетается с декларацией снисходительности, пластичности, лояльности и ответственности в отношениях с близкими. Подобные мотивационные цели отражены в третьей, наиболее значимой нормативной ценности – «Универсализме»,



которая также иллюстрирует преобладание в жизни ориентации на групповые цели над индивидуальными, приоритетность социального над индивидуальным. В свете перечисленного комплекса наиболее значимых ценностных ориентаций, ожидаемо, что замыкает весь список ценностей – «Власть», как наименее «популярная» ценность в экспериментальной группе. Таким образом, значимость доминирования, амбициозность, престиж, ориентация на достижение, увеличение и сохранение личного социального статуса, ценность имиджа и признания – все эти цели представляются пожилыми людьми как незначимые. Смеем предположить, что их незначительная ценность связана не столько с невозможностью достижения (и, соответственно, с намеренным обесцениванием значимости), сколько с трансформацией мотивационно-ценностной системы личности



**Рисунок №.10. Результаты по опроснику ценностных ориентаций Ш. Шварца.**

В отличие от экспериментальной группы, среди респондентов контрольной группы на первый план выходят ценностные ориентации «Гедонизм» и «Самостоятельность». Да, уже упомянутая ценность «Безопасность» - также значима для респондентов экспериментальной группы. Однако, в отличие от пожилых людей, в данном случае, эта ценность

не возглавляет, а замыкает условную «тройку» приоритетных ориентаций. На первом же месте расположился «Гедонизм», ведущими мотивационными целями которого являются стремление к наслаждению, удовольствию и избеганию негативных переживаний. В целом, данная ценностная ориентация характеризует респондентов экспериментальной группы с позиции их активности, направленной на получение максимального спектра положительных эмоций от жизни. Однако, отметим, что речь не идет только о наличии удовольствия и развлечений, но и об активной позиции в карьерном росте, социальном продвижении вперед, в развитии автономности и независимости и т.д. Все перечисленное объясняет наличие среди наиболее важных ценностей, помимо «Гедонизма», ориентацию на «Самостоятельность», которая, собственно, и характеризует респондентов как людей, ориентированных на независимость, индивидуализм, ориентацию на личностное развитие и исследовательскую активность во всех сферах собственной жизни. Однако, стоит отметить, что было бы ошибочным интерпретировать приоритетность «Гедонизма» и «Самостоятельности» как проявления эгоцентризма или абсолютного индивидуализма среди респондентов экспериментальной группы. Скорее всего, речь идет о паритетности индивидуальных и групповых ценностей, особенно, касающихся близкого круга людей. Подобное предположение выдвинуто нами в связи с тем, что такая «просоциальная» и, в какой-то степени, альтруистическая ценностная ориентация как «Безопасность» - также присутствует среди наиболее значимых, разместившись на третьей позиции в общем списке ценностей. Однако, отметим, что ориентация на безопасность себя и своих близких, стремление к стабильности и благополучию не связано, в данном случае, с консерватизмом и традиционализмом, т.к. наименее значимой ценностью в экспериментальной группе является как раз «Традиция», которая характеризуется ориентацией человека на сохранение ритуалов, смиренное принятие групповых и социальных норм, умеренность в амбициях и групповую солидарность.

Таблица № 8.

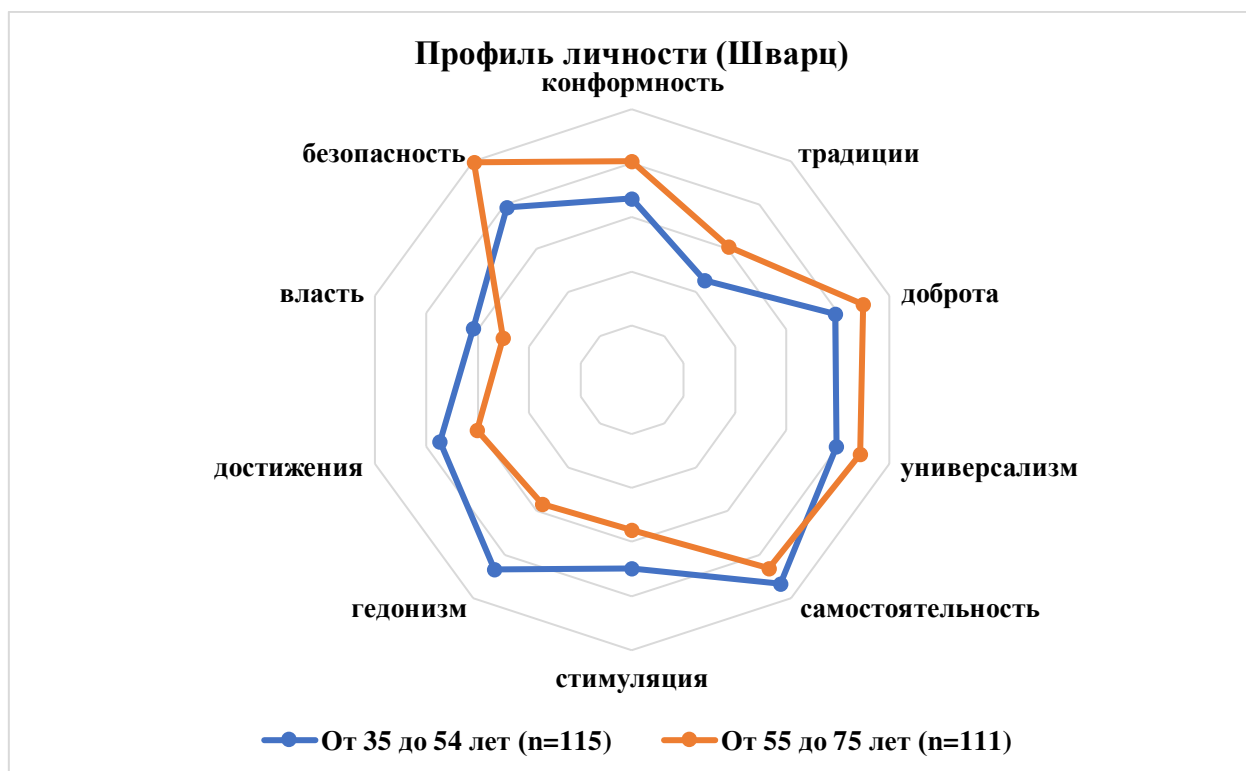
## Результаты по опроснику ценностных ориентаций Ш. Шварца (профиль личности).

Шварц (профиль личности)	От 35 до 54 лет (n=115)		От 55 до 75 лет (n=111)		Всего (n=226)	
	M	SD	M	SD	M	SD
конформность	1,68	0,88	2,02	0,71	1,85	0,82
традиции	1,14	0,79	1,52	0,80	1,32	0,82
доброта	1,97	0,97	2,25	0,86	2,11	0,93
универсализм	1,99	0,94	2,21	0,74	2,10	0,85
самостоятельность	2,33	1,00	2,15	0,93	2,24	0,96
стимуляция	1,75	0,99	1,39	1,01	1,57	1,01
гедонизм	2,17	1,11	1,42	1,08	1,80	1,15
достижения	1,87	1,13	1,51	1,00	1,69	1,08
власть	1,54	1,02	1,26	1,08	1,40	1,06
безопасность	1,97	0,94	2,49	0,91	2,23	0,96

Выделенные, по результатам второй части опросника Шварца, усреднённые личностные профили, в целом, отражают вышеописанную картину с нормативными идеалами. Это позволяет предположить практически полную идентичность между декларируемыми убеждениями, установками и непосредственными индивидуальными принципами, проявляющимися в поведении (см. рис №11 и табл.№8). Особенно это касается результатов по экспериментальной группе, где мы наблюдаем полную идентичность среди списка наиболее значимых ценностей и характеристик личностного профиля: «Безопасность», «Доброта», «Универсализм», а также видим, что по обеим частям опросника, на последнем месте разместилась «Власть», как наименее значимая.

В экспериментальной группе, как видно по результатам, «Гедонизм» и «Самостоятельность» поменялись местами в приоритетности, а на третью позицию в списке поднялся «Универсализм», заменив «Безопасность» (из списка нормативных идеалов). Подобная «рокировка» и усиление позиции «Универсализма», относительно «Безопасности», характеризует респондентов с позиции их большей ориентации, в собственной жизни, на активность, однако - без фатализма, но со стремлением к защите благополучия окружающих. Основное отличие от ценности «Безопасности»

(в целом, иллюстрирующей пассивную и закрытую позицию сохранения), в данном случае – это ориентация не столько на себя и свое ближайшее окружение, а на реализацию целей, способствующих расширению социальных контактов, сферы общения и удовлетворения социальных потребностей.



**Рисунок № 11. Результаты по опроснику ценностных ориентаций Ш.Шварца.**

В целом, анализ личностного профиля и ценностных ориентаций позволяет выделить ряд основных характеристик, отличающих респондентов экспериментальной и контрольной групп. Людей пожилого возраста отличает ориентация на сохранение уже достигнутого, ориентация на традиции и групповые ценности, особенно те, которые направлены на стабильность и безопасность себя и своих близких. В то же время, экспериментальная группа демонстрирует, в целом, открытость новому опыту и впечатлениям, стремление к изменениям, установки на самоутверждение, развитие собственной автономности, независимости и достижения, в т.ч. в контексте субъективного и психологического благополучия.

*Результаты по опроснику психологического благополучия Т.Д. Шевеленковой.*

Обратившись к результатам по опроснику Шевеленковой, можно отметить, что обе группы демонстрируют средние показатели по психологическому благополучию. В целом, как показывают результаты, сводный показатель психологического благополучия в группах практически идентичен и приближается к среднестатистическим.

**Таблица № 9.**

**Средние значения по опроснику психологического благополучия Шевеленковой Т.Д.**

Шкала психологического благополучия	От 35 до 54 лет (n=115)		От 55 до 75 лет (n=111)		Всего (n=226)	
	М	SD	М	SD	М	SD
позитивные отношения	57,03	9,79	60,42	11,19	58,69	10,61
автономия	51,37	8,86	53,83	9,69	52,58	9,34
управление средой	56,37	8,86	58,36	10,06	57,35	9,50
личностный рост	60,48	8,78	55,14	10,97	57,86	10,25
цели в жизни	58,46	10,68	57,78	10,49	58,13	10,57
самопринятие	56,07	11,13	58,53	12,49	57,28	11,86
психологическое благополучие	339,78	44,50	344,07	55,63	341,89	50,21

Однако, обратившись к результатам отдельных шкал, можно отметить, что ведущими шкалами в контрольной группе выступают «Личностный рост» и «Цель в жизни» (рис №12 и табл.№9). Обе шкалы, содержательно, характеризуют человека с активной социальной позицией, нацеленного на постоянное саморазвитие и самореализацию. Подобные люди отличаются открытостью новым переживаниям, тягой к проверке собственного потенциала новыми достижениями и целями. При этом, именно насыщенность жизни планами и целями – представляет собой не только смыслообразующую основу существования, но и базисом для ощущения себя счастливыми и благополучными. Если проводить связь с предыдущими результатами, то отметим, что именно подобное сочетание факторов психологического благополучия отражает описанный личностный профиль по опроснику Шварца и преобладание, выделенной в опроснике Зимбардо, временной перспективы будущего. Таким образом, мы отмечаем, что

психологическое благополучие респондентов экспериментальной группы (большинство из которых, как показано в результатах описания выборки, работающие и социально активные люди) обуславливается активным целеобразованием, ориентацией на достижения и созидание, развитие своего внутреннего «Я», равно как и социального статуса.

В отличие от контрольной, в экспериментальной группе наибольшие показатели фиксируются в шкалах «Позитивные отношения» и «Самопринятие». Позитивные отношения с семьей и близким окружением, ориентация не на личностное, а на внутрисемейное благополучие – это одни из ключевых характеристик шкалы «Позитивные отношения». Как и в случае с экспериментальной группой, отражение первостепенности этой шкалы мы можем проследить в результатах экспериментальной группы по ряду предыдущих методик, в которых отмечается ориентация пожилых респондентов на благополучие, безопасность и интересы семьи и близких. При этом, перечисленные стремления сочетаются с очень гибкими стратегиями взаимодействия с окружением, где личные амбиции, притязания и индивидуализм отходят на второй план, уступая место склонности к привязанностям, навыкам уступать, проявлять партнерство, а не конкуренцию.



**Рисунок № 12. Результаты по опроснику психологического благополучия Шевеленковой Т.Д.**

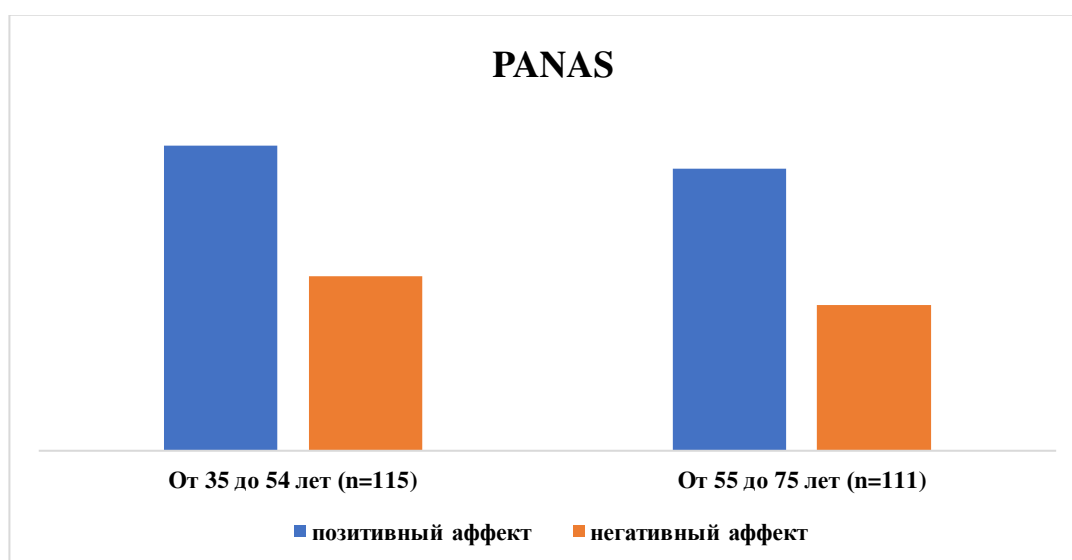
Необходимо отметить, что перечисленные черты пластичности, ориентации на общие интересы, уступчивости – не являются показателями слабости или неуверенности, а скорее – спокойствия и умеренных, адекватных реальности, амбиций. Подобная социальная ориентированность и пластичность больше свидетельствуют о самопринятии, отсутствии болезненных реакций на собственные недостатки, а также – высокомерия или гордыни, связанных с наличием положительных качеств. Указанные черты, как правило, демонстрируют у респондента не только личностное самопринятие, но и спокойное, уравновешенное и положительное отношение к своей жизни, к ее результатам и, даже, - поражениям и негативу. Это иллюстрируется, как раз, результатами по методике Зимбардо, в которой мы наблюдаем в экспериментальной группе выраженную ориентацию на позитивное прошлое, т.е. – на позитивное к нему отношение, в т.ч. в свете негативных событий, и которых извлекается позитивный опыт.

*Результаты по опроснику ШПАНА (PANAS).*

Как видно из результатов по методике ШПАНА, обе группы демонстрируют доминирование позитивного аффекта над негативным (см таблицу № 10 и рисунок № 13). При этом, средние значения по шкалам позитивного и негативного аффекта выше в контрольной группе. Однако, на наш взгляд, эта ситуация не является основанием для вывода о том, что респонденты контрольной группы «более счастливы». Скорее всего, речь идет о том, что они склонны к переживанию более интенсивных эмоций вообще, в силу выраженной эмоциональности.

**Таблица № 10.**

<b>Результаты по опроснику ШПАНА (PANAS)</b>						
	От 35 до 54 лет (n=115)		От 55 до 75 лет (n=111)		Всего (n=226)	
PANAS	M	SD	M	SD	M	SD
позитивный аффект	35,90	7,48	33,24	8,21	34,59	7,94
негативный аффект	20,58	8,01	17,18	7,05	18,91	7,73



**Рисунок № 13. Результаты по опроснику ШПАНА (PANAS)**

Тем более, по утверждению самих авторов методики, несмотря на прямую связь между счастьем и переживаниями позитивного аффекта, следует принимать во внимание ряд устойчивых личностных черт, которые



сами по себе, вне зависимости от ситуации, способны обуславливать переживания как позитивного, так и негативного аффекта.

Описательные статистики по результатам  
многомерного шкалирования.

Для выявления субъективных представлений о счастье мы использовали в качестве объекта в процедуре многомерного шкалирования образ «Счастливый человек». Задача испытуемых состояла в том, чтобы из выделенных, на предварительном этапе, 31-го атрибутов, ассоциируемых со счастьем отобрать десять наиболее значимых, а затем – присвоить им ранги, от одного до десяти, в порядке убывания по значимости. В таблице №11 приведены накопленные частоты рангов, отдельно для двух групп. Для наглядности нами использована схема цветовой градуировки, которая отчетливо демонстрирует распределение оцененных атрибутов относительно первых десяти рангов.

**Таблица № 11.**

**Накопленные частоты рангов по атрибутам «Счастливого человека».**  
(«1»- группа от 55-ти до 75-ти лет, «2» - группа от 35-ти до 54-х лет)

Ранг Атрибут	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	>10	
здоровье близких	24,35	36,52	46,09	48,70	53,04	56,52	62,61	69,57	73,04	79,13	100,00	1
	36,94	48,65	54,95	58,56	63,06	68,47	69,37	72,07	72,97	76,58	100,00	2
собственное материальное благополучие	6,96	12,17	20,87	29,57	33,91	45,22	49,57	55,65	60,00	66,96	100,00	1
	8,11	11,71	19,82	22,52	22,52	27,03	30,63	36,94	37,84	43,24	100,00	2
любовь	14,78	22,61	31,30	39,13	44,35	50,43	53,91	57,39	61,74	69,57	100,00	1
	7,21	17,12	29,73	37,84	39,64	41,44	44,14	48,65	52,25	54,05	100,00	2
молодость	2,61	6,09	10,43	12,17	18,26	20,00	24,35	25,22	26,09	33,04	100,00	1
	0,00	2,70	9,91	15,32	16,22	18,02	18,02	20,72	21,62	22,52	100,00	2
забота и поддержка родных и близких	1,74	4,35	8,70	13,04	19,13	26,09	31,30	34,78	44,35	50,43	100,00	1
	2,70	13,51	26,13	29,73	36,04	41,44	45,05	48,65	51,35	54,95	100,00	2
карьера	4,35	6,09	13,04	17,39	20,00	21,74	21,74	23,48	24,35	27,83	100,00	1
	1,80	5,41	9,01	12,61	14,41	16,22	22,52	23,42	25,23	26,13	100,00	2
уверенность в себе	3,48	13,91	22,61	29,57	35,65	39,13	42,61	43,48	45,22	51,30	100,00	1
	7,21	13,51	17,12	19,82	25,23	28,83	30,63	36,04	39,64	40,54	100,00	2
гармония с самим собой (принятие себя)	7,83	14,78	20,87	26,96	33,91	39,13	44,35	52,17	57,39	64,35	100,00	1
	9,01	11,71	16,22	19,82	23,42	29,73	35,14	39,64	42,34	45,95	100,00	2
уверенность в будущем	2,61	3,48	7,83	10,43	13,04	19,13	21,74	23,48	26,09	34,78	100,00	1
	3,60	12,61	17,12	25,23	30,63	32,43	36,04	39,64	43,24	49,55	100,00	2

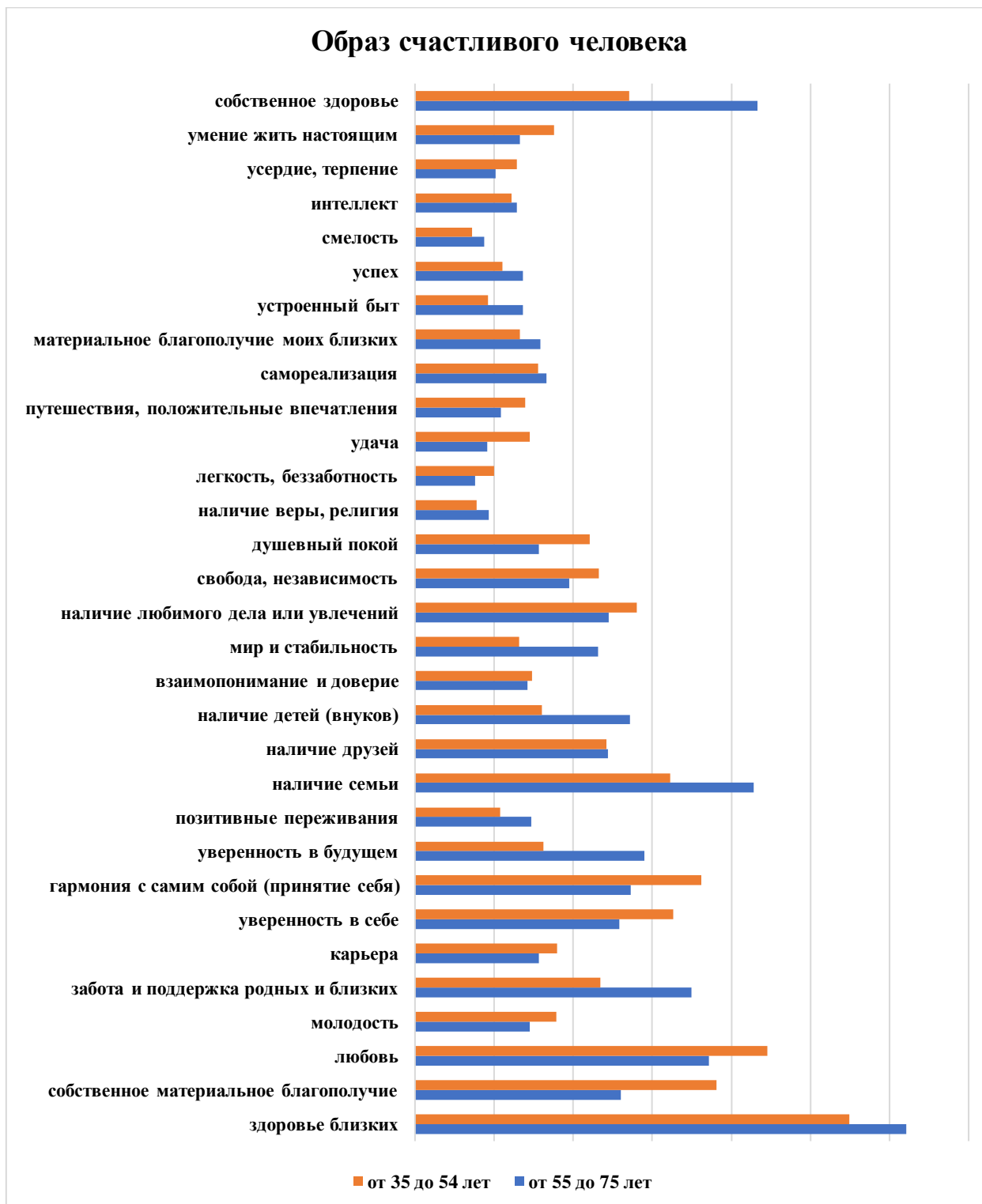
позитивные переживания	0,87	3,48	5,22	9,57	9,57	10,43	13,91	13,91	17,39	23,48	100,00	1
	2,70	2,70	6,31	10,81	12,61	17,12	19,82	21,62	25,23	27,93	100,00	2
наличие семьи	3,48	7,83	18,26	26,96	33,04	37,39	40,87	49,57	51,30	53,91	100,00	1
	3,60	13,51	22,52	32,43	45,95	53,15	55,86	63,06	64,86	72,97	100,00	2
наличие друзей	1,74	6,96	13,04	18,26	25,22	28,70	30,43	34,78	38,26	44,35	100,00	1
	0,90	6,31	8,11	13,51	22,52	30,63	38,74	39,64	40,54	43,24	100,00	2
наличие детей (внуков)	0,87	4,35	7,83	9,57	16,52	18,26	20,87	22,61	26,96	33,04	100,00	1
	0,90	1,80	9,01	11,71	18,92	31,53	42,34	47,75	52,25	55,86	100,00	2
взаимопонимание и доверие	0,00	1,74	2,61	7,83	12,17	16,52	18,26	25,22	27,83	35,65	100,00	1
	2,70	2,70	4,50	9,01	11,71	12,61	17,12	23,42	27,03	31,53	100,00	2
мир и стабильность	0,00	1,74	3,48	6,09	9,57	13,91	19,13	20,87	24,35	32,17	100,00	1
	6,31	9,91	14,41	18,02	20,72	23,42	29,73	32,43	36,94	39,64	100,00	2
наличие любимого дела или увлечений	6,09	9,57	13,04	17,39	20,00	31,30	36,52	42,61	46,96	56,52	100,00	1
	2,70	8,11	11,71	11,71	18,02	25,23	32,43	39,64	45,05	50,45	100,00	2
свобода, независимость	6,96	7,83	11,30	16,52	19,13	21,74	30,43	33,04	39,13	46,09	100,00	1
	2,70	4,50	6,31	13,51	16,22	20,72	26,13	32,43	35,14	37,84	100,00	2
душевный покой	9,57	13,91	13,91	17,39	20,00	22,61	26,09	27,83	30,43	39,13	100,00	1
	2,70	4,50	7,21	8,11	10,81	14,41	16,22	27,03	32,43	33,33	100,00	2
наличие веры, религия	1,74	2,61	3,48	5,22	5,22	6,09	7,83	13,04	15,65	17,39	100,00	1
	0,00	1,80	2,70	5,41	5,41	10,81	13,51	15,32	18,92	19,82	100,00	2
легкость, беззаботность	1,74	2,61	4,35	6,96	8,70	10,43	12,17	13,91	17,39	21,74	100,00	1
	0,00	2,70	2,70	3,60	3,60	9,01	9,01	13,51	14,41	17,12	100,00	2
удача	0,87	3,48	6,09	7,83	11,30	13,04	14,78	22,61	30,43	34,78	100,00	1
	0,00	1,80	2,70	7,21	8,11	9,91	13,51	14,41	15,32	18,02	100,00	2
путешествия, положительные впечатления	0,87	1,74	4,35	4,35	8,70	13,04	20,00	24,35	28,70	33,04	100,00	1
	0,90	2,70	4,50	5,41	7,21	9,01	13,51	16,22	22,52	27,03	100,00	2
самореализация	3,48	4,35	7,83	13,04	13,91	17,39	17,39	22,61	24,35	31,30	100,00	1
	5,41	5,41	8,11	11,71	12,61	15,32	19,82	27,03	27,93	33,33	100,00	2
материальное благополучие моих близких	1,74	2,61	4,35	6,96	8,70	13,04	17,39	21,74	24,35	32,17	100,00	1
	0,90	2,70	5,41	8,11	10,81	13,51	16,22	28,83	35,14	36,94	100,00	2
устроенный быт	1,74	1,74	2,61	5,22	6,96	8,70	12,17	13,91	15,65	23,48	100,00	1
	1,80	3,60	6,31	8,11	9,91	10,81	16,22	19,82	27,03	32,43	100,00	2
успех	0,87	1,74	3,48	5,22	7,83	12,17	13,04	16,52	22,61	26,96	100,00	1
	2,70	4,50	8,11	9,91	12,61	13,51	16,22	19,82	23,42	26,13	100,00	2
смелость	0,87	2,61	3,48	4,35	5,22	6,09	8,70	10,43	12,17	18,26	100,00	1
	1,80	3,60	6,31	8,11	9,01	9,01	9,91	10,81	13,51	15,32	100,00	2
интеллект	3,48	4,35	4,35	5,22	6,09	9,57	12,17	16,52	26,96	33,04	100,00	1
	3,60	7,21	8,11	9,91	11,71	13,51	15,32	16,22	20,72	22,52	100,00	2
усердие, терпение	0,87	4,35	4,35	8,70	11,30	13,91	15,65	20,00	22,61	26,96	100,00	1
	2,70	4,50	6,31	6,31	8,11	8,11	9,91	10,81	20,72	24,32	100,00	2
умение жить настоящим	1,74	6,09	10,43	11,30	13,04	14,78	20,00	26,09	33,04	39,13	100,00	1
	2,70	5,41	9,01	9,01	11,71	12,61	15,32	18,02	23,42	25,23	100,00	2
собственное здоровье	3,48	13,04	18,26	20,00	23,48	26,09	29,57	36,52	43,48	56,52	100,00	1
	18,92	30,63	36,04	37,84	40,54	43,24	45,95	51,35	54,05	74,77	100,00	2

Как видно из приведенной таблицы № 11, чаще всего верхние ранги в иерархии атрибутов получали шкалы «Здоровье близких», «Собственное здоровье», «Наличие семьи» и «Любовь». При этом, в группе пожилых людей, «Собственное здоровье» и «Здоровье родных и близких» чаще

рассматриваются как значимые атрибуты, по сравнению с респондентами контрольной выборки. Также для экспериментальной группы характерно упоминание «Заботы и поддержки близких» как важного атрибута счастливого человека. При этом, для контрольной группы большее значение имеют атрибуты «Уверенность в себе» и «Гармония с самим собой». Наименее значимыми, для обеих групп, выступили такие атрибуты, как «Карьера», «Позитивные переживания», «Легкость и беззаботность», «Наличие веры, религия», «Смелость», «Усердие и терпение».

Мы перекодировали, полученные от испытуемых ранговые оценки в баллы, где рангу 1 соответствовала оценка в десять баллов, а рангу 10 – в один балл, соответственно. А атрибуты, не вошедшие в список десяти наиболее значимых, получили оценку в 0 баллов.

Далее мы рассчитали средние балльные оценки для каждого из 31-го атрибутов счастливого человека, отдельно для двух групп испытуемых. Результаты приведены на рисунке № 14.



**Рисунок 14. Представление об образе счастливого человека.**

Рисунок № 14, наглядно демонстрирует различия в содержании образа счастливого человека у респондентов контрольной и экспериментальной группы. К сравнению и выделению значимых различий по атрибутам счастливого человека мы обратимся далее, однако ряд ключевых моментов можно отметить и исходя из данных описательной статистики. Как можно

заметить по рисунку, для пожилых людей наиболее важное место в структуре представлений о счастливом человеке отводиться таким атрибутам, как «Здоровье близких», «Наличие семьи» и «Собственное здоровье». Конечно, перечисленные атрибуты занимают ведущие позиции и среди выборки молодых людей, что позволяет предположить их универсальный «вневозрастной» ценностной характер и их различия в структуре представлений о счастье становятся более ясными при дальнейшем анализе сравнении с переменными психодиагностических методик.

В отличие от ряда иных атрибутов, где более показательна именно разница между группами, которая демонстрирует, даже на первоначальном этапе анализа, содержательные структурные различия в образе счастливого человека. В частности, можно отметить разницу по значимости атрибута «мир и стабильность», который отмечается среди старшего поколения. Можно предположить, что стабильность и отсутствие резких изменений (при том, как в негативную, так и позитивную сторону) в ментальности людей старшего и пожилого возраста неразрывно связывается с представлениями о счастье. И дело не в пассивности или инертности. Учитывая временной и культурно-исторический контекст социализации респондентов от 55-ти до 75-ти лет, подобная значимость стабильности, в целом, объяснима. Активный период жизни большинства респондентов этой группы приходится на поствоенное время, в котором наличие какой-либо стабильности приравнивалось к благополучию, как правило, по одному лишь, но очень значимому фактору – отсутствию войны и потрясений. При этом, эти же люди в наиболее сознательном и активном возрасте переживали весь комплекс негативных политических, социальных, экономических и, что важно – идеологических и ценностных трансформаций, связанных с изменением политического устройства страны, исчезновением одного государственного строя и появлением другого – полностью противоположенного. И в этой связи принцип: «Отсутствие каких-либо новостей – уже хорошая новость», в полной мере характеризует их

представления о счастье, как о наличии стабильности, прежде всего в социальной и экономической сферах, нежели в личной жизни. А точнее – стабильность и уверенность собственного существования неразрывно связывается с социальными условиями и макросоциальными параметрами. И при этом, наличие семьи, поддержки близких и приемлемого здоровья – также выступают своеобразными «гарантами» этой стабильности. Можно предположить, что переживание счастья и его субъективная представленность у респондентов старшего возраста, во многом связана, с ретроспективным анализом, где происходит постоянное сравнение обстоятельств и переживаний из прошлого с актуальной картиной, а само прошлое и его оценка – обуславливают переживания в настоящем. А уверенность в будущем связывается не только с факторами наличия поддержки и заботы со стороны семьи и близких, но и с переосмыслением прошлого. В отличие от группы респондентов, моложе 54-ти лет, которые, помимо перечисленных «универсальных» атрибутов, большое значение придают таким шкалам, как «уверенность в себе», «собственное материальное благополучие», «принятие себя», «любовь» и, что интересно – «умение жить настоящим». В целом, можно предположить, что перечисленный набор атрибутов демонстрирует своеобразную гедонистическую ориентацию в субъективных представлениях о счастье среди респондентов данной группы. с одной стороны – это атрибуты утилитарно-прагматического характера. С другой стороны – можно отметить, что поколение молодых респондентов больше внимания уделяет именно личному саморазвитию и эмоциональным переживаниям (связанным с любовью, успехом), а также делает акцент на настоящем – как наиболее важном и значимом времени.

Таблица с результатами балльных оценок представлена в приложении.

### 3.2.2. Результаты и обсуждение сравнения экспериментальной и контрольной групп выборки.

Для сравнения значимых результатов контрольной и экспериментальной групп по шкалам использованных методик применялся статистический t - критерий Стьюдента. Далее, в сводной таблице № 12 приведены результаты со значимыми различиями по всем психодиагностическим методикам.

**Таблица № 12.**

**Сравнение значимых результатов в контрольной и экспериментальной группах.**

Методика	Шкала	t	p	Разность средних *
Временная перспектива	гедонистическое настоящее	-4,684	0,000	-0,300
	позитивное прошлое	2,178	0,030	0,190
	фаталистическое настоящее	3,193	0,002	0,301
Нормативные идеалы (Шварц)	традиции	3,259	0,001	0,550
	доброта	2,096	0,037	0,329
	универсализм	2,563	0,011	0,395
	стимуляция	-2,081	0,039	-0,355
	гедонизм	-3,962	0,000	-0,706
	власть	-2,337	0,020	-0,410
Профиль личности (Шварц)	конформность	3,242	0,001	0,344
	традиции	3,597	0,000	0,381
	доброта	2,255	0,025	0,276
	универсализм	2,030	0,044	0,228
	стимуляция	-2,688	0,008	-0,357
	гедонизм	-5,178	0,000	-0,754
	достижения	-2,521	0,012	-0,358
	власть	-2,053	0,041	-0,287
Психологическое благополучие	безопасность	4,161	0,000	0,514
	позитивные отношения	2,431	0,016	3,397
	автономия	1,988	0,048	2,455
	личностный рост	-4,027	0,000	-5,334
PANAS	позитивный аффект	-2,540	0,012	-2,652
	негативный аффект	-3,386	0,001	-3,402
КОБТ	эмоциональная стабильность	2,402	0,017	0,895

\* - (I-J), где I – среднее значение по шкале в группе от 55 до 75 лет, J – среднее значение по шкале для группы 35-54 лет.

Как видно из таблицы, были выявлены значимые различия по шкалам «гедонистическое настоящее», «фаталистическое настоящее» и «позитивное прошлое» методики «Временная перспектива» Зимбардо. В частности, у контрольной группы в значительной степени выражена склонность к

ориентации на гедонистическое настоящее, нежели в экспериментальной группе ( $t=-4,684$  при  $p<0,01$ ). Данная временная перспектива демонстрирует нам стремление респондентов контрольной группы к позитивным переживаниям и получению удовольствия в настоящем, «здесь и сейчас», без планирования своего будущего. Наполненность настоящего времени положительными событиями, достижениями и удовольствием предполагает формирование положительных эмоциональных переживаний, что, само по себе, отражает аффективный аспект счастья (Сырцова А., Митина О.В., Бойд Д., Давыдова И.С., Зимбардо Ф.Д., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьёлен Н., Ясная В.А., 2007, С. 19–31). Соответственно, можно предположить, что насыщенность позитивных переживаний, само их наличие или стремление к ним может отражаться на состоянии счастья, когда мы говорим о респондентах контрольной группы (Сурикова Я.А., 2011, С. 90–97). При этом следует отметить, что относительно невысокий показатель ориентации на фаталистическое настоящее отражает уверенность в подконтрольности собственной жизни, в ориентации на достижения и рост, в отличие от пожилых людей, для которых доминирующими являются временные перспективы фаталистического настоящего и позитивного прошлого. Как видно по результатам, респонденты в возрастной группе от 55-ти до 75-ти лет, в большей степени ориентированы на позитивное прошлое ( $t = 2,178$  при  $p < 0,030$ ) и фаталистическое настоящее ( $t = 3,193$  при  $p < 0,002$ ). В целом, подобное сочетание временных перспектив прошлого и настоящего характеризует группу с позиции их ориентации на выстраивание системы положительных воспоминаний о прошлом при отсутствии выраженных ожиданий, связанных с будущим. Вероятно, позитивное отношение к прошлому, собственно, представляется для пожилых людей значимым фактором для формирования положительных состояний, в т.ч. и состояния счастья (Ермолова И.М., Штрахова А.В., 2015, С. 39–51). С другой стороны, фаталистическое отношение к настоящему может объясняться не столько с позиции убежденности пожилых людей в отсутствии каких-либо



перспектив в будущем (и, следовательно, говорить не об обреченности), сколько с точки зрения своеобразной предопределенности и отсутствии запланированности и контроля над собственной жизнью. И в этом ключе, акцент на позитивном прошлом, вероятно, начинает выполнять специфическую компенсаторную функцию, играя роль источника положительных переживаний, основанных на воспоминаниях, а не оценке настоящего или планировании будущего (Фесенко П.П., 2005).

Соответственно, на наш взгляд, трактовать выраженность временной перспективы фаталистического настоящего как показатель обреченности – было бы несколько однобоко. Принимая во внимание результаты по остальным методикам и выделенные значимые различия, можно предположить, что ориентация на позитивное прошлое включает в себя не только позитивное отношение к прожитой жизни, но и опору на ценности семейного и духовного уровня, стремление к сохранению позитивных отношений с близкими. Таким образом, временная перспектива позитивного прошлого реализует функцию сохранения традиционных ценностей, их актуализация через позитивные переживания и, возможно, трансляция в кругу близких – насыщает жизнь пожилых людей смыслом, позитивно отражаясь на переживании счастья.

И эти тенденции приобретают смысложизненное значение и обуславливают переживание счастья в настоящем (Bauer J.J., McAdams D.P., Sakaeda A.R., 2005, P. 203–217). Напомним, как было описано выше – обе группы демонстрируют преобладание позитивного аффекта над негативным (см.табл. № 10 и рис.№ 13). Соответственно, можно сказать, что счастье у пожилых людей, отталкиваясь от методики Зимбардо, носит «ретроспективный» характер, где ведущая роль отводится процессам сохранения и удержания не только положительного прошлого опыта, но и традиционных ценностей духовного порядка, ориентированных на выстраивание, сохранение и гармонизацию отношений, созерцание, единение с природой и близкими. Повторим, что результаты, полученные по

опроснику Шварца, отражают описанную в данном случае ориентацию пожилых людей на ценности, связанные с гармонией в отношениях, со стремлением к принадлежности к социальной группе (в данном случае – к семье) и сохранению традиций, социального порядка и уважения (см. табл. № 7,8). Таким образом, социальная активность пожилых людей, не связанная с трудовой или досуговой деятельностью, эмоциональные переживания в настоящем, стимуляция и удовольствие - отходят для пожилых людей на второй план, уступая место социальному сближению с родными, следованию традициям и, возможно, с желанием транслировать эти традиции в процессе общения с семьей и ближайшим окружением. Акцент на временной перспективе прошлого, ориентация на семейные ценности и традиции не исключают рефлексии и мудрости, которыми, по мнению Э. Эриксона, характеризуется цельность и результат саморазвития на границе старости (Шульга Т.И., 2013).

Пожилым возраст – это не просто биологическая характеристика, но и период кульминации саморазвития, принятия себя и становления целостности, т.е. – мудрости. И в этом возрасте одной из ведущих целей является передача младшему поколению не только собственного опыта, но и традиций, правил, мировоззрения – через общение с семьей (Шаповаленко И.В., 2005). В то время как более молодая и активная (в плане трудовой и досуговой деятельности) контрольная группа демонстрирует потребность в достижениях, личностном, социальном (профессиональном) развитии, ориентацию на социальные цели и ценности инструментального уровня, способные обеспечить как личностное саморазвитие, так и вертикальную социальную мобильность. И, в отличие от респондентов экспериментальной группы, их нацеленность на достижение, позитивные переживания и рост, в целом, не подразумевают и не базируются на духовных ценностях, а задачи сохранения и реализации традиций – лишены приоритетных позиций, уступая место продуктивности и социальному становлению в своем обществе. Это группа более активна, склонна к поиску, новому опыту и

новым знаниям. Однако, еще раз отметим, что активность респондентов контрольной группы, на наш взгляд, не дает основание дихотомично характеризовать респондентов экспериментальной группы в категориях пассивности/активности. Соответственно, это не противопоставляемые и взаимоисключающие ключевые оценочные характеристики групп, а скорее – показатели ведущих жизненных стратегий, с помощью которых достигается состояние счастья (Лунина Е.Б., 2009, С. 115–118).

Соответственно, активность, как интегральная характеристика респондентов контрольной группы – позиционирует группу с точки зрения их направленности на движение, динамику, развитие и познание нового, что, соответственно, как мы предполагаем – является важными факторами счастья. И аналогично, в экспериментальной группе, преобладающая стратегия на рефлексии, спокойную созерцательную позицию, уравновешенность и ориентацию на общение с близкими – также выступает базисом состояния счастья. Иными словами, условная «активность» и, соответственно, ориентация на сохранение «прошлого» - не оценочные характеристики, а скорее, жизненные стратегии, релевантные каждой определенной возрастной группе.

Как отмечалось ранее, особенности временной перспективы, выделенные в группах, находят свое отражение в содержании ценностных ориентаций, выделяемых в качестве приоритетных, по результатам опросника Шварца. Обратившись еще раз к результатам по методике ценностных ориентаций Шварца, мы наблюдаем различия как в ряде шкал, отражающих систему нормативных идеалов, так и в профиле личности, где прослеживаются уже личные установки и индивидуальные приоритеты, на которые ориентируется человек в собственной жизни. Так респонденты экспериментальной группы более ориентированы на декларирование таких ценностей, как «Традиции» ( $t = 3,259$  при  $p < 0,001$ ), «Доброта» ( $t = 2,096$  при  $p < 0,037$ ), «Универсализм» ( $t = 2,563$  при  $p < 0,011$ ) (табл. №12). Выделенные шкалы отражают ряд ценностных установок, которые, в целом, можно

охарактеризовать и описать в категориях «социальной ориентированности» и преобладания групповых интересов. Соответственно, респонденты экспериментальной группы демонстрируют стремление к социальной принадлежности, ориентированной, исключительно, на узкий круг близких людей, где ведущими и приоритетными мотивами выступают защита благополучия близких людей, ориентация на стабильность и спокойствие в повседневной жизни (Шварц Ш., 2008, С. 37–67). Все это содержательно отражено в ценностной ориентации на универсализм. Помимо выделенного вектора просоциальных интересов, отметим, что значимыми ценностями для пожилых людей выступает традиционализм. Ориентация на традиции и ритуалы выступает своеобразным способом коммуникации с социальной средой, где выражение групповой солидарности, верности устоям и конвенциям выступает не просто инструментом построения социальных отношений, но и символической гарантией продуктивного функционирования в социальной группе. Не исключено, что подобная «прогрупповая» ориентация в потребностях и ценностях обусловлена теми культурно-историческими и социальными чертами, которые являлись ключевыми в период становления личностной организации респондентов экспериментальной группы (Джидарьян И.А., 2013). Т.е., с учетом возраста, мы можем предположить, что в полученных результатах мы видим прямое отражение тех идеологических векторов, которые были специфичны для советского времени и выросшего тогда поколения. В частности – ориентация на групповые интересы вместо (или в ущерб) индивидуальных, декларирование коллективистских норм и правил, конформности и верности устоям. С другой стороны, выделенная ценность «Доброта», характеризует специфику интенциональной сферы респондентов, где на первый план выходят потребности общения, позитивного взаимодействия и обеспечения процветания круга близких людей. Мотивационной основой этих интенций выступает стремление к сохранению благополучия близких, в частности через развитие собственного смирения, лояльности и снисходительности.

Ценность «Доброта» отражает ориентацию на развитие внутренней духовности в противовес прагматизму, утилитарности и рациональности, которые прослеживаются в результатах контрольной группы. При этом, отметим, что указанные ориентации на групповые интересы, конформность и традиции не являются показателями обезличивания и деиндивидуализации человека, а выступают, скорее, как средства вступления в группу и расширения собственных интересов за счет интересов группы, что, в конечном итоге, положительно отражается на осмысленности собственной жизни. В какой-то степени мы можем интерпретировать это как развитие индивидуальности, проявляющейся именно на границе взаимодействия взрослого, пожилого человека с ближайшим окружением. А само это социальное взаимодействие строится на трансляции следующему поколению как социально-исторического опыта, так и личных знаний, и установок (Асмолов А.Г., 2007). И сам факт принадлежности к социальной группе, принятие этой группой транслируемого опыта – могут служить смыслообразующими основами счастья пожилого человека. А как было показано в начале главы – общий показатель осмысленности жизни в экспериментальной группе (См. результаты по опроснику СЖО) находится в диапазоне нормативных средних значений.

В то же время, опрошенные из контрольной группы чаще ориентируются на такие ценности, как «Стимуляция» ( $t = -2,081$  при  $p < 0,039$ ), «Гедонизм» ( $t = -3,962$  при  $p < 0,000$ ), «Власть» ( $t = -2,337$  при  $p < 0,020$ ). Сочетание этого набора ценностей характеризует респондентов контрольной группы с позиции стремления к новизне, интенсивным эмоциональным переживаниям (положительного характера), личностному и социальному развитию и достижениям, которые, прежде всего, будут отражать социальный статус и уровень материального благополучия. Если ценности, отраженные в профиле пожилых людей, иллюстрируют коллективистскую и конформную позицию, то в отношении контрольной группы мы можем говорить о приоритете индивидуальных потребностей и

целей над обще групповыми, однако – с ориентацией на социальное одобрение и уважение со стороны группы. Соответственно, если респонденты экспериментальной группы, в стремлении к социальному взаимодействию ориентированы на соблюдение традиций, устоев и правил, то к контрольной группе на первый план выходят успех, стремление к престижу выраженные в социальных достижениях, развитии профессиональных компетенций и самореализация. Ценностная ориентация на гедонизм и стимуляцию перекликается с результатами, которые демонстрирует контрольная группа по методике временной перспективы. А рационализм, утилитарность и прагматизм отражаются в выделенной ценностной ориентации на власть, выступающей в двух ипостасях: как цель, критерий успешности, и как средство доминирования, а также – реализации собственных амбиций. При этом, социальная успешность не включает в себя ориентацию на достижения в плане семейных ценностей. Семья, в данном случае, выступает, скорее, сопутствующим достижением или «вторичной» целью, реализация которой подразумевает первоначальное личностное, профессиональное и материальное благополучие (Басов И.А., 2017, С. 369–373; Басов И.А., 2018, С. 5–14).

Что касается профиля личности и ценностей, которые не просто декларируются, а представляют собой базис непосредственного поведения человека, то, как видно из таблицы № 12, пожилые люди в большей степени ориентированы на «Конформность» ( $t = 3,242$  при  $p < 0,001$ ), «Традиции» ( $t = 3,597$  при  $p < 0,000$ ), «Доброту» ( $t = 2,255$  при  $p < 0,025$ ) и «Универсализм» ( $t = 2,030$  при  $p < 0,044$ ). Соответственно, к уже описанным выше ценностям прибавляется «Конформность», выступающая производной от стремления ограничивать и подавлять любые персональные склонности и желания, способные навредить отношениям и нести негативные последствия. В повседневном поведении данная ценностная установка выражается в воспитании самодисциплины, сдержанности, конвенциональности и уважении. Дополнение нормативных идеалов в профиле личности ценностью

«Конформность», в какой-то степени, характеризует не только и не столько декларируемые ценности, сколько – выбранную стратегию взаимодействия с социальной средой, отражая тем самым установку, реализуемую в непосредственном поведении пожилого человека.

А в личностном профиле респондентов экспериментальной группы приоритетными выступают такие ценности, как «Стимуляция» ( $t = -2,688$  при  $p < 0,008$ ), «Гедонизм» ( $t = -5,178$  при  $p < 0,000$ ), «Достижение» ( $t = -2,521$  при  $p < 0,012$ ) и «Власть» ( $t = -2,053$  при  $p < 0,041$ ). Соответственно, мы видим, что комплекс нормативных ценностей дополняется «Достижением», которая определяет характер и особенность поведения респондентов контрольной группы с позиции ориентации на личный успех, социальный статус и доминирование в группе, через демонстрацию личных, социальных и профессиональных компетенций. Как правило, все перечисленное отражено карьерных притязаниях в трудовой деятельности и ориентации на принятые в группе (и в современном обществе, в целом) социальные критерии успешности и признания.

Таким образом, с позиции ценностных ориентаций, условия счастья (равно как и содержательными компонентами (*атрибутами счастливого человека*) образа счастья)) в экспериментальной группе можно охарактеризовать просоциальной, традиционалистской направленностью человека, ориентированного на психологическое благополучие близких, на сохранение и трансляцию семейных ценностей, духовность. В отношении же контрольной группы на первый план выходят установки, обусловленные стремлением на достижения, положительные переживания, активность и открытость новым знаниям и перспективам, что наглядно подтверждает сравнение результатов по опроснику психологического благополучия.

Выявленные значимые различия по результатам методики «Психологическое благополучие» Шевеленковой иллюстрируют значимость личностного роста и выраженность показателей по этой одноименной шкале («Личностный рост»,  $t = -4,027$  при  $p < 0,000$ ) для респондентов контрольной

группы. Данный фактор психологического благополучия характеризует респондентов с позиции стремления к постоянному личностному развитию. При этом, немаловажным аспектом подобной картины психологического благополучия является не только открытость новому опыту, но и чувство реализации своего внутреннего потенциала и отслеживание динамики своего развития. Иными словами, данная шкала характеризует эвдемонистические основания счастья, связанные с ощущением собственных возможностей и перспектив их реализации в жизни (Ryff C.D., 1996, P. 365–369).

При этом, если психологическое благополучие людей в возрасте от 35-ти до 54-х лет, в целом, базируется на стремлении личностного роста и развития, то в группе пожилых людей наблюдается иная картина. Пожилые люди значимо чаще демонстрируют стремление к безопасности, развитию и сохранению доверительных и позитивных отношений. Это демонстрируют выявленные значимые различия по таким шкалам методики, как «Безопасность» ( $t = 4,161$  при  $p < 0,000$ ) и «Позитивные отношения» ( $t = 2,431$  при  $p < 0,016$ ) и, соответственно, их преобладание в экспериментальной группе. Помимо этого, отмечается превосходство результатов экспериментальной группы в отношении шкалы «Автономия» ( $t = 1,988$  при  $p < 0,048$ ), которая характеризует респондентов с позиции их идентичности, личностной целостности и независимости от системы социальных ожиданий и внешних критериев социальной оценки. Вероятно, именно автономность, в совокупности с традиционализмом, и обуславливает ориентацию пожилых людей на духовные, а не социальные и материальные ценности, достижение которых, как правило, отражено в системе социальных ожиданий (и стремлении соответствовать этим ожиданиям) и критериев успешности, значимых для более молодой группы.

Что касается выраженности негативного и позитивного аффекта, то результаты по методике PANAS показывают, что респонденты контрольной группы, в принципе, более склонны к формированию эмоциональных реакций любой полярности (см. табл. № 12). Соответственно, респонденты



экспериментальной группы отличаются большей уравновешенностью, которая, помимо прочего, отразилась на невысоких (в сравнении с контрольной группой) значениях, таких шкал, как «Стимуляция», «Гедонизм» (в опроснике Шварца) и «Гедонистическое настоящее» (в опроснике Зимбардо). При этом, как мы уже говорили, отталкиваясь от результатов описательной статистики по данной методике, респонденты обеих групп демонстрируют склонность к переживанию позитивного, нежели негативного, аффекта. Сравнение результатов по методике КОБТ также выявило значимые различия по шкале эмоциональной стабильности ( $t = 2,402$  при  $p < 0,017$ ), которые демонстрируют выраженность этой личностной характеристики в экспериментальной группе, что также подкрепляет наши ранее изложенные предположения.

Необходимо отметить, что при сравнении результатов по методике СЖО значимых различий выявлено не было. Учитывая, что общий показатель осмысленности жизни в обеих группах достаточно высок (см. табл. № 5), то можно предположить, что, несмотря на отсутствие значимых различий – осмысленность, как один из ключевых факторов счастья проявляет себя независимо от возрастной категории респондентов и, представляет собой, своеобразное сложное универсальное основание счастья. Помимо прочего, при адаптации Шевеленковой Т.Д. опросника психологического благополучия Рифф, в процессе работы, были выявлены высокие значения по корреляции шкал опросника со шкалами теста смысложизненных ориентаций, что также свидетельствует, на наш взгляд, в пользу смыслообразующей основы счастья (Фесенко П.П., 2005; Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П., 2005, С. 95–130). Другой вопрос, что содержание смыслового базиса счастья – различно и, во многом, отражено в тех приоритетных ценностных ориентациях и атрибутах счастливого человека, которые выделены нами (Бочарова Е.Е., 2012, С. 53–63).

Помимо сравнения выраженности характеристик испытуемых, полученных с помощью психодиагностических методик, мы сравнили

различия в представлениях о счастье в обеих выборках, полученных с помощью процедуры многомерного шкалирования объекта «Счастливый человек». Для этого ранговые оценки значимости атрибутов счастья были переведены в баллы: ранг 1 – соответствует 10 баллам, ранг 10 – 1 баллу. Все атрибуты, не попавшие в список из десяти самых важных, соответствуют 0 баллов.

Далее мы сравнили средние значения атрибутов в двух группах, с помощью *t* – критерия Стьюдента. Результаты и значимые различия представлены в таблице №. 13.

**Таблица №13.**

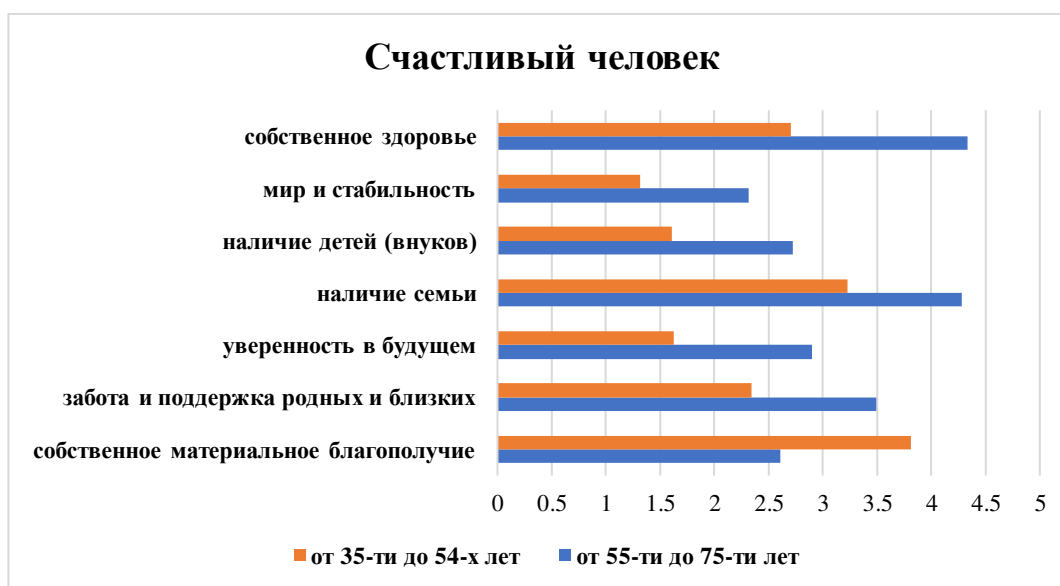
**Значимые различия по атрибутам объекта «Счастливый человек»**

	t	p	Разность средних
собственное материальное благополучие	-2,526	,012	-1,20509
забота и поддержка родных и близких	2,571	,011	1,15637
уверенность в будущем	2,951	,004	1,27481
наличие семьи	2,270	,024	1,05319
наличие детей (внуков)	2,918	,004	1,11203
мир и стабильность	2,546	,012	1,00227
собственное здоровье	3,226	,001	1,62899

\* - (I-J), где I – среднее значение по шкале в группе от 55 до 75 лет, J – среднее значение по шкале для группы 35-54 лет.

Несмотря на разные профили средних значений (в контрольной и экспериментальной группах, см. табл. № 11 и рис.№ 14) по шкалам объекта «Счастливый человек», которые представлены выше, значимые различия были выявлены лишь по небольшому набору шкал-атрибутов. Как и в результатах психодиагностических методик, мы видим, что респонденты контрольной группы в описании образа счастливого человека придают большое значение атрибутам собственного материального благополучия ( $t = -2,526$  при  $p < 0,012$ ). Важно отметить, что среди средних оценок по иным шкалам, «собственное материальное благополучие» значительно превышает по своему показателю такие шкалы, как «собственное здоровье», «наличие семьи», «забота и поддержка близких», т.е. – шкалы, отражающие атрибуты семейных, духовных ценностей и здоровья – как традиционной человеческой ценности и критерия благополучия. Отметим также, что шкала «Собственное

здоровье», несмотря на популярность среди респондентов экспериментальной группы, тем не менее – уступает по значимости таким шкалам, как «Здоровье близких». При этом, значимые различия в образе счастливого человека в экспериментальной группе выявлены по таким шкалам, как «Забота и поддержка родных и близких» ( $t = 2,571$  при  $p < 0,011$ ), «Собственное здоровье» ( $t = 3,226$  при  $p < 0,001$ ), «Мир и стабильность» ( $t = 2,546$  при  $p < 0,012$ ), «Наличие семьи» ( $t = 2,270$  при  $p < 0,024$ ), «Наличие детей (внуков)» ( $t = 2,918$  при  $p < 0,004$ ) (см. рис.15).



**Рисунок № 15. Различия в представлении о счастливом человеке.**

Результаты, полученные по экспериментальной группе, отражают уже наметившуюся устойчивую тенденцию по предыдущим методикам, где выделяется значимость духовных и семейных ценностей для людей старше 55-ти лет. Несмотря на значимые различия по шкале «Собственное здоровье», отметим, что данный пункт, по своим средним значениям, уступает шкале «Здоровье близких», который, как видно из рисунка № 14, является ведущим в профиле счастливого человека. Однако, он не представлен здесь, т.к. по нему не было выявлено значимых различий, соответственно, он одинаково важен для обеих групп выборки, выступая своеобразным традиционным атрибутом счастья, связанным с благополучием окружающих. Не будем исключать и вероятность социальной желательности при

оценивании подобных «просоциальных» шкал, особенно среди респондентов контрольной группы, для которых, как показано ранее, статусность, уважение и социальное принятие – немаловажные составляющие как благополучия, так и счастья. Что касается экспериментальной группы, то приоритетность здоровья близких в профиле собственного представления о счастливом человеке последовательно связано с иными значимыми шкалами, которые мы отметили («Наличие семьи», «Забота и поддержка родных» и т.д.). Вероятно, и в данном случае можно предположить, что благополучие и здоровье близких – это не просто значимые альтруистические и духовные атрибуты счастливого человека, но и своеобразный рационалистический «гарант» благополучного существования и самого пожилого респондента, который не просто нуждается в общении и в наличии семьи, но, часто, непосредственно зависит от родных, как в социальном, так и в материальном плане. Таким образом, можно предположить, что эти атрибуты приобретают не только духовное, но и функциональное (утилитарное) значение для пожилых людей, обусловленные спецификой (социальной уязвимостью, зависимостью) и условиями их жизни. Опосредованным подтверждением двойственности семейных ценностей могут служить показатели по таким шкалам, как «Мир и стабильность» и «Уверенность в будущем». Учитывая ранее изложенные результаты по методике Зимбардо («Опросник временной перспективы»), можно предположить, что упомянутые мир, стабильность и уверенность в будущем демонстрируют не столько ориентацию на будущее, сколько представляются важными факторами собственного благополучия, но обусловленные связью с семьей и здоровьем близких (Неяскина Ю.Ю., Мазуркевич А.В., 2014, С. 94–105). А такие шкалы как «Наличие детей (внуков)» и «Наличие семьи» - помогает не только удовлетворять духовные потребности в общении, заботе и внимании, но и создает дополнительные источники человеческих ресурсов для поддержания своего субъективного благополучия. С другой стороны, ориентация на семейные ценности и благополучие близких может быть связана с осознанием бренности и

конечности существования. И, соответственно, сопутствующие этому осознованию страхи (прежде всего – страх смерти) могут купироваться специфическим видом защитного поведения, в основе которого лежит стремление максимального взаимодействия с близкими людьми и трансляции им собственного опыта (Басов И.А., 2017, С. 369–373; 2018, С. 5–14). И, соответственно, отражение в потомках (в процессе взаимодействия) собственной индивидуальности играет не только смыслообразующую роль, но и реализует задачу по купированию страха смерти. Подобный механизм в «Теории управления страхом» (Terror management theory) определяется как вид, так называемых, «отдаленных психологических защит», в основе которых лежат коммуникация с близкими и акцент на базовых ценностях (Greenberg J., Arndt J., Simon L., Pyszczynski T., Solomon S., 2000).

Однако, в целом, повторим, что комплекс шкал, с выявленными значимыми различиями, в целом, отражает ориентацию пожилых людей на взаимодействие с семьей, сохранение и передачу семейных традиций, связывание собственного существования, в т.ч. и в будущем, с благополучием близкого окружения (Шварц Ш., 2008, С. 37–67). В то время как респонденты контрольной группы ориентированы на социальное развитие, рост собственного статуса и благосостояния, не упуская при этом вопросов, связанных с собственным здоровьем и состоянием близких.

Современные исследования представлений о счастье предполагают, что в генезе этих представлений, помимо субъективных факторов, необходимо выделять и объективные детерминанты, к которым следует относить и гендерную принадлежность человека. Несмотря на то, что исследование гендерной специфики представлений о счастье не входит в круг ключевых задач нашей работы, мы, тем не менее, отталкиваясь от результатов предыдущих исследований, где ученые уделяют внимание специфике мужского и женского представления о счастье, также обратились к анализу полученных различий, разделив наши выборки (респондентов моложе 54-х лет и респондентов старше 55-ти лет) на мужские и женские подгруппы

(Джидарьян И.А., 2000; Джидарьян И.А., 2000, С. 40–48; Джидарьян И.А., 2013; Семенова Т.В., 2014, С. 1067–1074; Фесенко П.П., 2005).

В частности, как видно из таблицы № 14 значимые различия среди мужчин и женщин моложе 54-х лет были получены по ряду шкал таких методик, как опросник ценностных ориентаций Шварца, опросник психологического благополучия Шевеленковой и авторский опросник «Образ счастливого человека».

Таблица № 14.

Значимые различия по шкалам среди мужчин и женщин в контрольной группе.

	t	p	Разность средних
Доброта (опросник Шварца-норм.идеалы)	2,765	,007	,64168
Автономия (опросник Шевеленковой)	-2,074	,042	-3,72440
Забота и поддержка родных и близких(опросник «Образ счастливого человека»)	2,610	,010	1,67906

\* - (I-J), где I – среднее значение по шкалам у женщин, J – среднее значение по шкалам у мужчин.

В качестве ценности, отличающейся по степени значимости среди мужчин и женщин выделяется «Доброта» ( $t = 2,765$  при  $p < 0,007$ ). Данный нормативно-ценностной идеал демонстрирует важность среди женщин просоциальных установок, связанных с декларацией и реализацией в жизни и в общении с близкими доброжелательности как важного фактора благополучия и счастья. Можно предположить, что значимость доброты в системе представлений о счастье производна от самой потребности в общении, которая, более свойственна молодым женщинам, ориентированным на построение позитивных взаимоотношений не только в рамках семьи, но в дружеском и профессиональном кругу. Более выраженное стремление к построению социальных связей, ориентация на взаимодействие с близкими, друзьями или коллегами, вполне может выступать для молодых и активных женщин, своеобразным социально-психологическим генерализованным паттерном выстраивания реальных отношений с миром (Гапонова С.А., Сальникова И.В., 2013, С. 151–154). Т.е., ориентация на группу, на

совместное достижение целей – в современном обществе, на наш взгляд, представляется эффективной (возможно – вынужденной) стратегией достижения благополучия и счастья для женщины, с учетом большей социальной уязвимости в сравнении с мужчинами. Подобные предположения представляются вполне обоснованными, учитывая показатели следующей шкалы со значимыми различиями. Как видно из результатов, мужчины в возрасте от 35 до 54 лет, значительно чаще женщин связывают собственное благополучие и счастье с автономностью. Мы видим, что результаты по одноименной шкале из опросника Шевеленковой значимо выражены у мужчин ( $t = -2,074$  при  $p < 0,042$ ), нежели у женщин. Акцент мужчин на автономности иллюстрирует, в целом, свойственную мужчинам ориентацию на индивидуализм, независимость и самостоятельность в жизни, равно как и в достижении благополучия и счастья, в любых сферах. При этом, отметим, что на наш взгляд, преобладание данной шкалы среди мужчин не говорит об отсутствии социальной активности и целеустремленности у женщин. В целом, обе выделенные шкалы характеризуют разные аспекты и грани активной социальной позиции, отражая, скорее, операциональные способы достижения благополучия и счастья (Черныш М.Ф., 2019, С. 9–33).

Мы предполагаем, что, как и в случае со шкалой «Добро» у женщин, шкала «Автономность» лишь демонстрирует наличие у мужчин устойчивую стратегию взаимодействия с окружающим миром, основанную не на конформизме, пластичности и социальной ориентации (как в случае с женщинами), а на индивидуализме и ориентации на личные интересы и критерии, прежде всего. Предположение о стремлении женщин к глубоким межличностным эмоциональным связям подкрепляется результатами по шкале «Забота и поддержка родных и близких», которая входит в список атрибутов «образа счастливого человека» ( $t = 2,610$  при  $p < 0,010$ ). В целом, данный атрибут отражает значимость не просто поддержки, а, скорее, слаженной и устойчивой семейной структуры, тем самым, демонстрируя ценность и важность для женщин семьи как атрибута счастья. Действительно, ранее проведенные исследования показывают, что в

структуре представлений женщин о счастье ключевыми являются реализованность в социальной роли матери (и, соответственно – супруги) и социально активной, успешной женщины. Соответственно, помимо наличия семьи, детей, любви, традиционная картина «женского счастья» современной женщины дополняется атрибутами социальной реализованности (о способах достижения которой мы говорили выше, обсуждая шкалу «Доброта») (Гапонова С.А., Сальникова И.В., 2013, С. 151–154; Семенова Т.В., 2014, С. 1067–1074). Таким образом, идеальные представления современной молодой женщины о счастье, помимо традиционных ценностей семьи и детей, дополняются и установками на гармоничное, конформное сосуществование и взаимодействие с миром, в чем, вероятно, существуют источники и средства для личной самореализации. В то время как у мужчин более значимым атрибутом счастья выступает собственная автономность, устойчивая ориентация на личные принципы и цели, с упором на чувство собственного достоинства. При этом, на наш взгляд, независимо от содержания, в целом, выделенные различия демонстрируют, как у мужчин, так и у женщин, эвдемонистическую ориентацию на счастье, что объясняется преимущественной социальной активностью выделенного возрастного периода.

Далее, обратимся к результатам, полученным на группах мужчин и женщин старше 55 лет.

Значимые различия по ним приведены в таблице № 15.

**Таблица № 15.**

**Значимые различия по шкалам среди мужчин и женщин в экспериментальной группе.**

	t	p	Разность средних
Универсализм (опросник Шварц-норм.идеалы)	2,851	,005	,69133
Безопасность (опросник Шварц-норм.идеалы)	2,720	,008	,61056
Конформность (опросник Шварц-профиль лич.)	2,072	,041	,30786
Универсализм (опросник Шварц-профиль лич.)	3,149	,002	,42473
Безопасность (опросник Шварц-профиль лич.)	2,253	,027	,36419



Уверенность в будущем (опросник «Образ счастливого человека»)	2,155	,034	1,25484
Собственное здоровье (опросник «Образ счастливого человека»)	2,010	,049	1,59556

\* - (I-J), где I – среднее значение по шкалам у женщин, J – среднее значение по шкалам у мужчин.

Как видно из результатов, значимые различия в данной возрастной группе обнаружены по ряду шкал опросника ценностных ориентаций Шварца и по опроснику «Образ счастливого человека». В частности, анализ результатов по методике Шварца показывает, что для женщин от 55-ти лет представляются более значимыми, по сравнению с мужчинами, такие ценности, как «Универсализм» ( $t = 3,149$  при  $p < 0,002$ ), «Безопасность» ( $t = 2,253$  при  $p < 0,027$ ) и «Конформность» ( $t = 2,072$  при  $p < 0,041$ ). Отметим, что ценности «Универсализм» ( $t = 2,851$  при  $p < 0,005$ ) и «Безопасность» ( $t = 2,720$  при  $p < 0,008$ ) проявляются не только в списке значимых для нормативных идеалов, но и в профиле личности, что дает основание предположить не просто их декларируемую важность для женщин, но и абсолютное принятие в собственных личностных ориентирах. Подобное сочетание ценностей, во многом отражает результаты, полученные на всей выборке старшего поколения респондентов. Оно демонстрирует их устойчивую ориентацию на понимание, терпимость, интересы ближнего круга. С другой стороны, выделенные значимые различия отражают наличие у женщин побуждений, соответствующих системе социальных ожиданий, противопоставляемых индивидуализму. Судя по результатам, женщины больше значения придают ценности безопасности, как в системе идеалов, так и в собственном поведении. Эта ценность обуславливает их ориентацию на стабильность и гармонию в отношениях, стремление к коллективной (семейной) безопасности. На первый взгляд, выявленные, у женщин старшего поколения, установки на самодисциплину, сдержанность, послушание могут быть истолкованы в традиционной парадигме понимания образа женщины в отечественной ментальности, особенно – с учетом возраста респонденток, где послушание, жертвенность и терпимость представляют собой некий

набор «добродетелей», свойственных русской женщине. Однако, если рассматривать набор выделенных значимых различий по опроснику Шварца в комплексе с иными отмеченными шкалами, отражающими атрибуты счастливого человека («Уверенность в будущем» ( $t = 2,155$  при  $p < 0,034$ ) и «Собственное здоровье» ( $t = 2,010$  при  $p < 0,049$ ), то можно предположить, что в сумме своей они представляют собой ряд параметров, не только определяющих значимые «условия» для счастья, но и выполняющие определенные утилитарные функции. Т.е., достижение и само наличие, допустим, таких атрибутов, как «Собственное здоровье» и «Уверенность в будущем», во многом, на наш взгляд, связаны с определенными стратегиями в поведении, где на первый план выходит уже не столько социальная активность в индивидуальных целях, сколько – следование интересам группы (семьи – прежде всего), которые, опосредованно, влекут за собой удовлетворение и личных потребностей: в уверенности, безопасности и хорошем здоровье. С другой стороны, фактическая продолжительность жизни мужчин старшего и пожилого тоже подтверждает полученные результаты, свидетельствующие о том, что атрибут «собственного здоровья» в меньшей степени актуален для мужчин, равно как и «уверенность в будущем». С другой стороны, наличие уверенности в будущем может выполнять и специфическую «компенсаторную» функцию в ситуации дефицита счастья. Как отмечает И.А. Джидарьян в своих исследованиях, «недостаток счастья компенсировался в русском народе его устремленностью в завтрашний день, надеждами и мечтой о благополучном и счастливом будущем...» (Джидарьян И.А., 2013, С. 43). На наш взгляд, данное замечание особенно уместно именно в отношении людей старшего возраста, в ментальности которых, как правило, представлены идеологические тезисы советской эпохи, где акцент на «светлом и счастливом будущем» был представлен очень сильно. Однако, не исключено, что атрибут «уверенности» приобретает важное значение в контексте своей опосредованной связи с осмысленностью жизни. Иными словами, стремление

к уверенности в будущем позволяет находить смыслы для жизни в настоящем, что соответственно, усиливает смысловые основы счастья как такового.

Как показывают полученные результаты, отличия в представлениях о счастье среди мужчин и женщин не столь многочисленны, особенно, с учетом большого набора методик и шкал. Можно предположить, что в основе гендерной специфики представлений о счастье лежат особенности социализации и сила тех культурных стереотипов и ценностей, которые присутствуют в современном обществе. При этом, данные ценности и стереотипы выступают своеобразными универсальными, скажем так – «надгендерными», факторами, и, тем самым, существенно нивелируя влияние самого гендера на структуру представлений о счастье.

Помимо сравнения представлений о счастливом человеке в разных возрастных группах, мы обратились к анализу влияния отдельных социально-стратификационных характеристик на содержание данного образа. Подобный анализ позволил нам рассмотреть в более дифференцированной форме представления о счастливом человеке, в каждой из групп: экспериментальной и контрольной. Учитывая опыт предыдущих исследований, а также результаты, описанные выше, в качестве ключевых характеристик для анализа нами были отобраны: «Уровень материального благополучия» и «Состояние собственного здоровья», фигурирующие в авторской анкете. Нами был произведен дисперсионный анализ с расчетом статистики Уэлча (данная статистика не чувствительна к распределению, различиям в размерах групп и неравенству дисперсий), который позволил выделить ряд отличий и особенностей в образе счастливого человека (представленных в виде значимых атрибутов), в обеих группах, в зависимости от значимости уровня материального состояния и здоровья. И, соответственно, проследить наличие (или отсутствие) изменений в степени значимости отдельных атрибутов счастливого человека относительно факторов здоровья и материального благополучия.

В частности, как видно из таблицы №16, в контрольной группе, единственный атрибут, который взаимосвязан с состоянием здоровья – это «Мир и стабильность» ( $p < 0,023$ ).

**Таблица № 16.**

**Различие образов счастливого в контрольной группе в зависимости от состояния здоровья.**

(От 35 до 54 лет)		Welc		
Состояние здоровья	М	SD	h	p
	мир и стабильность		4,023	,023
	слабое	,6522	1,33514	a
	среднее	2,3333	2,98608	b
	хорошее	1,0000	2,16556	ab

При этом, как видно из таблицы, выделенный атрибут в своей значимости наиболее сильно привязан к «слабому» состоянию здоровья. Естественно, что он не теряет своей актуальности для двух прочих оценок здоровья, однако, сами по себе, они не влияют на изменение степени актуальности. Иными словами, при слабом здоровье – респонденты контрольной группы в большей степени склонны делать акцент на стабильности как неотъемлемом атрибуте счастья, связывая его с состоянием здоровья. Можно предположить, что при наличии слабого здоровья, само по себе отсутствие каких-либо изменений (или – формирование новых условий, обстоятельств, событий) уже представляется основанием для счастья, по известному житейскому принципу «отсутствие каких-либо новостей – уже хорошая новость, а отсутствие несчастья – и есть счастье». с другой стороны, естественно, что любые изменения, закономерно, влекут за собой необходимость адаптации к ним, что может быть весьма ресурсно-затратным, особенно – для людей со слабым здоровьем. При этом, наличие стабильности может выступать необходимым условием для перераспределения своих жизненных ресурсов в иные плоскости, не связанные с вынужденной адаптацией, а отражающих личностную направленность на самореализацию и рост. Таким образом, уровень

состояния здоровья среди респондентов от 35 до 54 лет, отражается лишь на изменении значимости атрибута внешней стабильности и спокойствия, весь же остальной набор характеристик счастливого человека (описанный нами выше) – остается неизменным.

Более дифференцированную картину эффектов влияния оценки собственного здоровья на образ счастливого человека демонстрируют результаты по экспериментальной группе (см. табл.№ 17).

**Таблица № 17.**

**Различие образов счастливого в экспериментальной группе в зависимости от состояния здоровья.**

(от 55 до 75 лет)		M	SD	Welch	p	Post hoc
Состояние здоровья	забота и поддержка родных и близких			7,338	,001	
	слабое	1,7941	2,72785			a
	среднее	3,9333	3,69521			b
	хорошее	4,6875	4,12262			b
	уверенность в себе			6,332	,003	
	слабое	2,0882	3,33365			a
	среднее	1,5556	2,93533			a
	хорошее	4,5625	4,09514			b
	гармония с самим собой			5,101	,009	
	слабое	2,7353	3,40507			ab
	среднее	1,6444	3,32453			a
	хорошее	4,2500	3,64559			b
	наличие семьи			4,458	,015	
	слабое	2,8529	3,45650			a
	среднее	5,0889	3,21800			b
	хорошее	4,6563	3,41353			ab
	наличие друзей			3,785	,028	
	слабое	1,4412	2,93558			a
	среднее	2,3333	2,77980			ab
	хорошее	3,6563	3,52511			b
	наличие детей и внуков			4,874	,010	
	слабое	1,5588	2,40191			a
	среднее	3,2000	3,00454			b
	хорошее	3,2813	2,96468			b
	взаимопонимание и доверие			6,705	,002	
	слабое	,3824	1,43579			a
	среднее	1,5333	2,36066			b
	хорошее	2,3750	3,43370			b
	мир и стабильность			7,791	,001	
	слабое	3,3824	4,10480			b

среднее		,9778	2,01685		a
хорошее		3,0625	3,67149		b
	устроенный быт			3,361	,041
слабое		,7059	1,44661		a
среднее		1,0222	1,85238		ab
хорошее		2,5313	3,72424		b
	смелость			3,289	,044
слабое		,3235	1,27257		a
среднее		,4667	1,77866		ab
хорошее		2,0313	3,54223		b
	усердие и терпение			5,426	,007
слабое		,2647	,70962		a
среднее		,7556	1,96741		ab
хорошее		2,1875	3,51437		b

Как видно по таблице №17, набор атрибутов счастливого человека, подверженный изменениям в зависимости от оценки состояния здоровья – более разнообразен, хотя также включает в себя описанный выше атрибут «Мира и стабильности». При этом, влияние состояния здоровья на значимость отдельных выделенных атрибутов не идентично и не всегда представлено в виде прямой зависимости. В частности, наличие заботы и поддержки родных теряет свою актуальность при повышении субъективной оценки собственного здоровья. Будучи наиболее значимым атрибутом для людей с слабым здоровьем, роль заботы и поддержки для начинает играть наименьшую роль для тех, кто оценивает свое здоровье как «хорошее» ( $p < 0,001$ ). В подобном распределении результатов прослеживается общее эмоциональное состояние пожилых людей, часто характеризующееся появлением экзистенциальных страхов, связанных с ощущением собственной «ненужности», одиночества и беспомощности. Особенно, когда состояние собственного здоровья неудовлетворительно. В этой связи, не просто номинальное наличие семьи (тоже, тем не менее, значимое), а именно – забота и поддержка ближайшего окружения – начинают играть существенную роль в формировании образа счастливого человека. С другой стороны, когда речь идет об уверенности в себе как атрибуте счастливого человека, то наименьшее значение эта характеристика имеет для тех, кто оценивает свое здоровье как «слабое» или «среднее» ( $p < 0,003$ ). Можно

предположить, что во взаимосвязи уверенности и хорошего здоровья прослеживаются эвдемонистические представления о счастье, где уверенность может выступать своеобразным триггером для дальнейшего развития и роста, при которых хорошее состояние здоровья представляет собой необходимое условие реализации поставленных целей. Для людей со слабым здоровьем менее принципиальным и значимым выступает атрибут «Гармония с самим собой», в отличие от людей со средним уровнем здоровья и наиболее значимым принятие себя является для тех, кто отмечает «хороший» уровень здоровья ( $p < 0,009$ ). «Наличие семьи» как атрибут счастливого человека в наибольшей степени выражен для людей, отмечающих слабое и среднее состояние здоровья, а показатель «хорошего» состояния здоровья существенным образом не увеличивает актуальность семьи в структуре представлений о счастливом человеке ( $p < 0,015$ ). Аналогично, чем слабее здоровье, тем большее значение приобретают такие атрибуты, как «наличие детей и внуков» ( $p < 0,010$ ) и «взаимопонимание и доверие» ( $p < 0,002$ ), при том, что значимость этих атрибутов для людей с «средним» и «хорошим» здоровьем – одинакова, не увеличиваясь вслед за степенью оценки состояния здоровья. В целом, наличие семьи, детей, внуков, друзей, в своей совокупности отражают выделенную в настоящем исследовании ориентацию пожилых людей на укрепление и развитие социальных связей со своим ближайшим окружением, в чем прослеживаются экзистенциальные мотивы, реализация которых непосредственным образом, положительно, отражается на переживании счастья и на качестве жизни. Единственный выделенный атрибут в контрольной группе – «Мир и стабильность», в экспериментальной группе в наибольшей степени связан со «средним» состоянием здоровья и в меньшей степени подвержен значимым изменениям среди людей с «низкими» и «хорошими» оценками здоровья ( $p < 0,001$ ). Такой материальный атрибут счастья, как «Устроенный быт», при всей своей актуальности, в наибольшей степени связан с низким и хорошим показателями здоровья, но средняя оценка здоровья не отражается на его

роли в представлениях о счастливом человеке. Бытовые условия могут выступать существенным фактором, улучшающим качество жизни, что особенно принципиально и заметно при наличии слабого здоровья. С другой стороны, при хорошем здоровье, устроенный быт может выступать своеобразным результатом активности и продуктивности, а соответственно – и критерием насыщенности жизни физически здорового пожилого человека. Атрибуты счастливого человека, отражающие, скорее, личностные качества, такие как «смелость», «усердие и терпение» также оказались взаимосвязаны с показателями слабого и хорошего здоровья (( $p < 0,044$ ) и ( $p < 0,007$ ), соответственно).

Что касается фактора материального благополучия, то его влияние отразилось в контрольной группе на четырех выделенных атрибутах (см. таблицу №18).

**Таблица № 18.**

**Различие образов счастливого в контрольной группе в зависимости от уровня материального благополучия.**

(От 35 до 54 лет)		M	SD	Welch	p	Post hoc	
Уровень материального благополучия	Здоровье близких			6,683	,004		
		Ниже среднего	8,3077	2,78043		a	
		Среднее	5,2987	3,84593		b	
	Выше среднего	4,6400	4,36730		b		
	Собственное материальное благополучие				6,656	,004	
		Ниже среднего	6,9231	3,27774		a	
		Среднее	3,3117	3,17581		b	
	Выше среднего	3,7200	3,99500		ab		
	Смелость				6,748	,004	
		Ниже среднего	2,0000	3,67423		ab	
		Среднее	,7273	1,85413		a	
	Выше среднего	,0400	,20000		b		
Собственное здоровье				5,153	,012		
	Ниже среднего	4,6909	3,96782		a		
	Среднее	3,4122	3,44947		ab		
Выше среднего	2,1750	2,36291		b			



Один из самых значимых атрибутов счастливого человека – «Здоровье близких» ( $p < 0,004$ ), в целом (как видно из вышеописанных результатов), в данном случае в наибольшей степени актуален для респондентов, отметивших низкий уровень собственного достатка. Впрочем, при повышении уровня материального благополучия, значимость здоровья близких, в содержании образа счастливого человека, не возрастает. В отличие от атрибута «Собственное материальное благополучие», который при низких и средних показателях достатка выглядит в глазах респондентов более значимым, чем при высоком уровне достатка ( $p < 0,004$ ). Что касается «Собственного здоровья», то можно отметить, что характеристика достатка отражается на значимости этого атрибута в ситуации низкого и высокого уровня. Вероятно, что люди с низким достатком, в силу ограниченности ресурсов в большей степени уделяют внимание этому атрибуту, в силу его дефицитности и возможных сложностей при ухудшении уровня материального благополучия. Что касается респондентов с высоким уровнем достатка, то их акцент на собственном здоровье вполне может носить не столько характер проблематичный, озабоченный, сколько отражать, в целом, ориентацию на определенный стиль жизни, где забота о собственном здоровье является одной из неотъемлемых частей образа. Интересно, что такое качество, как «Смелость» в большей степени отражается в связи с средним и высоким уровнем достатка ( $p < 0,004$ ). Это само по себе, на наш взгляд, отражает большее «функциональное» значение этой категории для респондентов из контрольной группы, как волевого качества, связанного с решимостью, активностью, умением формировать цели и достигать их. Во многом, это качество объясняет остальной набор из трех выделенных атрибутов, характеризующих респондентов с позиции активных и достаточно прагматичных людей, ориентированных на собственное благополучие (как материальное, так и физическое), с одной стороны, и на заботу о ближних – с другой.

При анализе результатов, полученных по контрольной группе, было выделено шесть атрибутов счастливого человека, которые взаимосвязаны в своей значимости с уровнем достатка респондентов (см. таблицу №19). Так, «Наличие детей и внуков» в большей степени значимо для респондентов с низким и средним доходом, в то время как высокий доход не влияет на степень значимости этого атрибута ( $p < 0,006$ ). Далее, можно отметить, что атрибут «Удача» наиболее важен для респондентов со средним уровнем достатка и его значимость не меняется при низком и высоком уровне дохода. Подобное распределение, само по себе, может отражать, с одной стороны – обреченно негативную позицию респондентов с низким доходом, т.е. отсутствие удачи в жизни, как таковой, отрицание удачи в собственной жизни, а с другой – незначительную ориентацию на удачу и, соответственно, нивелирование и, даже, девальвацию этой категории для людей с высоким уровнем дохода ( $p < 0,034$ ). Обязательное наличие в жизни путешествий и положительных впечатлений в качестве обязательного атрибута счастливой жизни, в наибольшей степени принципиально для людей со средним достатком. Именно этот уровень достатка существенно влияет на значимость указанного атрибута. В то время как влияние низкого и высокого уровня достатка не отличаются друг от друга, и, соответственно, при всей важности этого атрибута (в целом, в образе счастливого человека), на степень его значимости не влияет низкая или высокая материальная обеспеченность. В данном случае, оценка, скорее всего отражает два совершенно разных полюса восприятия и оценивания. С одной стороны, минимальная вероятность (и/или финансовая доступность) путешествий в реальной жизни существенно снижает вес и роль этого атрибута для людей с низким достатком. А с другой, отсутствие финансовых преград и, соответственно, доступность подобного вида досуга, также снижает его вклад в образ счастливого человека у респондентов с высоким достатком ( $p < 0,000$ ). Однако, при этом, именно для пожилых людей с высоким уровнем существенное место в образе счастливого человека отводится устроенному

быту, в то время как низкий и средний уровень материального благополучия существенно не отражаются на значимости указанного атрибута ( $p < 0,000$ ). С другой стороны, респонденты с высоким уровнем достатка частично демонстрируют гедонистическую ориентацию в представлениях о счастье. В частности, как видно из таблицы №17, такой атрибут, как «Умение жить настоящим», в большей степени подвержен влиянию именно со стороны высокого уровня достатка, в отличие от показателей, связанных со средним и низким уровнем ( $p < 0,001$ ).

**Таблица № 19.**

**Различие образов счастливого в контрольной группе в зависимости от уровня материального благополучия.**

(от 55 до 75 лет)		M	SD	Welch	p	Post hoc	
Уровень материального благополучия	Наличие детей, внуков			5,815	,006		
	Ниже среднего	1,6667	2,19386			a	
	Среднее	3,5556	3,21357			b	
	Выше среднего	2,6667	2,63674			ab	
	Удача				3,555	,034	
	Ниже среднего	,7381	1,97619			ab	
	Среднее	1,2407	2,61299			a	
	Выше среднего	,2000	,77460			b	
	Путешествия, положительные впечатления				11,380	,000	
	Ниже среднего	,5238	1,38349			a	
	Среднее	1,8148	2,85548			b	
	Выше среднего	,0667	,25820			a	
Устроенный быт				11,029	,000		
Ниже среднего	1,0000	1,75305			a		
Среднее	1,9815	3,17710			a		
Выше среднего	,1333	,51640			b		
Смелость				3,491	,036		
Ниже среднего	4,6909	3,95752			ab		
Среднее	3,4122	3,84081			a		

Выше среднего		2,1750	3,36564		b
	Умение жить настоящим			7,560	,001
Ниже среднего		1,4524	2,79549		a
Среднее		1,5370	3,04503		a
Выше среднего		,2000	,56061		b

Результаты, полученные в ходе дисперсионного анализа, позволяют отметить ряд особенностей влияния материального благополучия и состояния здоровья на образ счастливого человека. Выделенные результаты демонстрируют дифференцированные представления, которые, во многом, отражают степень влияния таких значимых факторов, как материальное благополучие и состояние здоровья. При этом, влияние указанных факторов не всегда, как показали результаты, имеет строгую линейную направленность и зависимость, что, тем не менее, не уменьшает общего эффекта материального благополучия и состояния здоровья на содержательную структуру представлений о счастье в обыденном сознании.

### **3.2.3. Оценка взаимосвязей между шкалами психодиагностических методик и представлениями о счастливом человеке в разных возрастных группах.**

#### Взаимосвязи между индивидуальными особенностями и показателями благополучия личности.

Как было показано выше, результаты описательной статистики по анкете и психодиагностическим методикам позволяют сделать вывод о том, что обе группы демонстрируют достаточно высокие показатели по психологическому благополучию, в целом, чаще позиционируют себя «отчасти счастливыми» и «счастливыми», а также – более склонны к «позитивному аффекту». В этой связи, мы обратились к анализу, позволяющему нам проследить взаимосвязь ряда индивидуальных особенностей и переживания счастья и состояние благополучия. В качестве показателей счастья и благополучия личности нами рассматриваются

результаты по методикам оценки психологического благополучия Т.Д. Шевеленковой и методике PANAS E. Осина, измеряющей выраженность позитивного и негативного аффекта, которые, по утверждению самих автором, отражают состояние счастья. Что касается индивидуальных особенностей, то, отталкиваясь от экзистенциальной парадигмы понимания счастья, где на первый план выходит смысловая наполненность жизни и целевое содержание – мы обратились к результатам опросника СЖО. Помимо опросника СЖО, корреляционный анализ проводился для показателей опросника временной перспективы и опросника ценностных ориентаций. Выбор этих результатов также обусловлен теоретико-методологическими положениями, которые предлагают рассматривать счастье в контексте восприятия времени и отношения к временным интервалам (прошлому, настоящему, будущему). С другой стороны, предположение о ценностных предикторах счастья дало основание применять при анализе и результаты по методике Шварца. При этом, отметим, что анализ проводился по сводным результатам всей выборки, без деления по возрастам. Это объясняется тем, что в результатах анкеты и психодиагностических методик, как мы уже уточняли, отчетливо видна идентичная направленность в показателях самоотчета по удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия, счастья и иных психодиагностических шкал, в совокупности отражающих уровень переживания счастья в обеих группах.

Для оценки взаимосвязей использовался коэффициент корреляции  $r$ -Пирсона.

Из таблицы № 20 видно, что показатели осмысленности жизни, как и отдельные шкалы теста, демонстрируют высокую взаимосвязь с психологическим благополучием и позитивным аффектом.

**Взаимосвязь позитивного аффекта, психологического благополучия и осмысленности жизни.**

	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля - я	локус контроля - жизнь	общий показатель осмысленности жизни
позитивные отношения	,609**	,555**	,589**	,573**	,584**	,640**
автономия	,507**	,360**	,401**	,392**	,408**	,465**
управление средой	,709**	,749**	,746**	,752**	,729**	,799**
личностный рост	,518**	,626**	,517**	,582**	,616**	,647**
цели в жизни	,695**	,615**	,617**	,673**	,663**	,720**
самопринятие	,619**	,607**	,650**	,638**	,677**	,682**
психологическое благополучие	,755**	,727**	,729**	,747**	,763**	,818**
позитивный аффект	,557**	,615**	,571**	,625**	,613**	,634**
негативный аффект	-,421**	-,391**	-,429**	-,394**	-,403**	-,443**
ПА-НА	,580**	,597**	,593**	,605**	,603**	,639**

\*\*. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

Полученные, в ходе корреляционного анализа, положительные взаимосвязи между психологическим благополучием и осмысленностью жизни, в целом, отражают ситуацию, неоднократно описанную в предыдущих исследованиях, где экзистенциальная исполненность, реализованность и интенциональное наполнение выступают непосредственными факторами, определяющими позитивное отношение к жизни и высокий уровень психологического благополучия (Нестерова А.А., 2014, С. 18–25; Сапогова Е.Е., 2011, С. 75–81). Помимо этого, в теоретической главе нашего исследования мы уже обращались к исследованиям и подходам, в которых не только психологическое благополучие, но и счастье, само по себе, связывается именно с особенностями и содержанием экзистенциальной сферы личности (Джидарьян И.А., 2000, С. 14–48, 2013; Леонтьев Д.А., 2007, 2013, С. 22–30). В общем, результаты настоящего корреляционного анализа, можно сказать, воспроизводят данные положения, лишней раз подтверждая «нормативность» нашей выборки, в независимости от возраста, когда речь идет о связи экзистенциальных переживаний и переживания счастья.

Результаты анализа связей переживания счастья со шкалами временной перспективы представлены в таблице №21.

Таблица №21.

## Взаимосвязь временной перспективы и показателей счастья

	негативное прошлое	гедонистическое настоящее	будущее	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее
позитивные отношения	-,441**	,300**	,312**	,518**	-,365**
автономия	-,357**	,232**	,184**	,308**	-,178**
управление средой	-,595**	,246**	,406**	,422**	-,546**
личностный рост	-,476**	,410**	,494**	,305**	-,579**
цели в жизни	-,458**	,266**	,571**	,430**	-,594**
самопринятие	-,650**	,261**	,216**	,511**	-,423**
психологическое благополучие	-,619**	,354**	,449**	,520**	-,557**
позитивный аффект	-,411**	,413**	,289**	,290**	-,343**
негативный аффект	,340**	-,107	-,134*	-,267**	,162*
ПА-НА	-,445**	,310**	,252**	,330**	-,300**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

Как видно из результатов, временные перспективы фаталистического настоящего и негативного прошлого имеют отрицательную корреляцию с показателями позитивного аффекта и шкал психологического благополучия. Таким образом, ориентация на негативные события прошлого, их отрицательная оценка и восприятие, по всей вероятности, могут оказывать влияние на выраженность негативного аффекта и, соответственно, ощущение состояние «несчастливости». Аналогично, негативные эмоциональные переживания могут быть обусловлены фаталистическим отношением к настоящему, которое отличается ощущением бессмысленности, бесцельности существования, пассивной жизненной позицией и убежденностью в отсутствии потенциала для развития и психологических средств управления собственной жизнью (Boyd J.N., Zimbardo P.G., 2005). Таким образом, отсутствие целеустремленности и смыслового наполнения, генерализация негативных оценок в отношении прожитой жизни – выступают барьером для ощущения собственного психологического благополучия, формируя устойчивые негативные эмоциональные состояния, препятствующие переживанию счастья (Нестерова А.А., 2014, С. 18–25). Полученные результаты интересны тем, что демонстрируют существенную

роль, в природе счастья, не только оптимистического настроения на будущее или удовольствие от проживания настоящего, но и от характера отношения к собственному прошлому. В частности, можно заметить, что позитивное отношение к прошлому, способность извлекать полезный опыт даже из негативных событий и ситуаций - положительно сказывается на ощущении счастья и уровне психологического благополучия. Он также дает возможность для дальнейшего саморазвития, личностного роста и реализации своего потенциала, в т.ч. – и через принятия себя и своего прошлого. Выявленные корреляции, в определённой степени, отражают ряд положений нарративного подхода в психологии и психотерапии, где оперирование прошлым опытом, переосмысление прожитого - выступают базовыми механизмами коррекции эмоционального состояния человека в настоящем времени (Нуркова В.В., 2011, С. 79–90; Нюттен Ж., 2004; Ялом И., 2008; Ясперс К., 1991; Bauer J.J., McAdams D.P., Sakaeda A.R., 2005, P. 203–217; Brockmeier J., 2000, P. 51–73). И полученные результаты подкрепляют обоснованность этих положений, расширяя перспективы и возможности применения анализа прошлого для формирования позитивного настоящего среди пожилых людей, для которых на первый план выходит переструктурирование и переоценка прошлого, нежели формирование и развитие горизонта будущих целей (Carmel S., 2011, P. 281–289). В этой связи, особенно важно отметить, что именно временная перспектива позитивного прошлого в большей степени влияет на показатель позитивного аффекта (сильнее, чем временные перспективы гедонистического настоящего и будущего) (см. табл.№ 21).

Далее обратимся к взаимосвязи нормативных идеалов и показателей счастья, психологического благополучия (см. табл.№ 22).



Таблица №22.

**Взаимосвязь ценностных ориентаций (нормативных идеалов – «н.и.») и показателей счастья.**

	конформность (ни)	традиции (ни)	доброта (ни)	универсализм (ни)	самостоятельность (ни)	стимуляция (ни)	гедонизм (ни)	достижения (ни)	власть(ни)	безопасность (ни)
позитивные отношения	,176**	,033	,284**	,238**	,324**	,283**	,132*	,286**	,074	,299**
автономия	,039	-,016	,242**	,221**	,333**	,190**	,063	,221**	,007	,187**
управление средой	,096	,012	,230**	,084	,284**	,254**	,138*	,309**	,075	,157*
личностный рост	,039	-,201**	,105	,017	,355**	,395**	,137*	,293**	,137*	,096
цели в жизни	,261**	,016	,287**	,167*	,464**	,347**	,237**	,388**	,152*	,339**
самопринятие	,005	,054	,214**	,133*	,248**	,232**	,237**	,337**	,160*	,159*
психологическое благополучие	,127	-,019	,281**	,178**	,413**	,352**	,200**	,381**	,129	,256**
позитивный аффект	,181**	,107	,193**	,209**	,348**	,462**	,303**	,408**	,323**	,151*
негативный аффект	-,133*	-,265**	-,229**	-,242**	-,109	-,099	,006	-,176**	-,044	-,167*
ПА-НА	,186**	,219**	,250**	,266**	,272**	,335**	,178**	,348**	,219**	,188**

\*\*. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

Как видно из результатов, наибольшее количество корреляционных связей со шкалами психологического благополучия наблюдается у таких ценностных ориентаций, как «Самостоятельность», «Стимуляция», «Достижения», которые, в совокупности, характеризуют человека с точки зрения его ориентации на активность, развитие и реализацию собственного потенциала, достижение целей и получение нового опыта и переживаний. Можно сказать, что консолидирующим признаком этих ценностных установок является ориентация на рост. В этом ключе, положительная корреляция между указанными ценностями и всеми шкалами психологического благополучия, в полной мере, отражает положения, сформулированные Рифф и иными авторами, которые, в обязательном порядке, связывают психологическое благополучие и счастье с ориентацией человека на внешний мир, на самореализацию и развитие (Bond J., Cornel L., 2004; Ryff C.D., 1996, P. 365–369). Отметим, что именно перечисленные

шкалы, в наибольшей степени обуславливают формирование позитивного аффекта как показателя счастья. Если мы обратим внимание на разность показателей позитивного и негативного аффекта (ПА-НА), то заметно, что именно со шкалами «Самостоятельность» ( $r = ,272$   $p < 0,01$ ), «Стимуляция» ( $r = ,335$   $p < 0,01$ ) и «Достижения» ( $r = ,348$   $p < 0,01$ ) эта разность коррелирует в наибольшей степени.

Интересна, на наш взгляд, отрицательная корреляционная связь «Традиций» и «Личностного роста» ( $r = -,201$   $p < 0,01$ ), которая демонстрирует обратную взаимосвязь, заключающуюся в том, что декларация следования традициям, в какой-то мере, купирует возможности личностного роста. Вероятнее всего, в данном случае, мы сталкиваемся с дилеммой, в основе которой лежит внутренний конфликт человека, социально ориентированного и потому – демонстрирующего установки на соблюдение традиций, с одной стороны, а с другой стороны – ориентация на традиции и социальные правила накладывает определенные ограничения и рамки, определяющие возможности личностного роста. Не следует исключать и вероятность влияния на это противоречие тех социальных установок, которые существуют в нашем обществе. Речь идет о традиционном противопоставлении личных и общественных интересов, а также, часто наблюдаемое, негативно-коннотативное отношение к индивидуализму, который может ошибочно ассоциироваться с эгоизмом. При этом, ценностная ориентация на «Власть», которая ассоциируется с престижем, высоким социальным статусом, достатком и успехом, также демонстрирует минимальное количество крайне слабых корреляционных связей со шкалами психологического благополучия, коррелируя, при этом, с показателями позитивного аффекта ( $r = ,323$   $p < 0,01$ ). Подобная картина, возможно, демонстрирует нам разные аспекты счастья и благополучия. С одной стороны – власть и успех дают возможность почувствовать удовлетворение и положительные переживания в «настоящем», о чем говорит корреляция с позитивным аффектом. Однако, если рассматривать эту ценностную

ориентацию в долгосрочной перспективе, в контексте включенности в экзистенциальную сферу, в сочетании с самопринятием, позитивными отношениями и т.д. – то ценность и роль власти, престижа и успеха – теряет свою значимость, уступая место ценностям «Доброты», «Универсализма», «Безопасности», отражающими ориентацию на гармоничное и мирное сосуществования с близкими (см.табл.№ 23)

На наш взгляд, в данной ситуации мы наблюдает картину, традиционного для гуманистической и экзистенциальной психологии, противопоставления инструментальных и духовных ценностей, специфичных для разных возрастных периодов и связанных с приоритетными целями и задачами самих периодов (Шварц Ш. 154, 2008, С. 37–67; Элкин Д., 1996).

**Таблица № 23.**

**Взаимосвязь ценностных ориентаций (профиль личности – «п.л.») и показателей счастья.**

	конформность (пл)	традиции (пл)	доброта (пл)	универсализм (пл)	самостоятельность (пл)	стимуляция (пл)	гедонизм (пл)	достижения (пл)	власть (пл)	безопасность (пл)
позитивные отношения	,162*	-,005	,287**	,271**	,316**	,212**	,083	,250**	,086	,229**
автономия	-,106	-,090	,188**	,201**	,419**	,260**	,063	,120	,188**	,160*
управление средой	,137*	-,042	,084	,143*	,330**	,303**	,088	,309**	,131*	,181**
личностный рост	-,014	-	,084	,106	,413**	,451**	,238**	,446**	,168*	,056
цели в жизни	,135*	-,085	,165*	,155*	,389**	,342**	,186**	,503**	,190**	,254**
самопринятие	,140*	,027	,151*	,212**	,365**	,275**	,186**	,323**	,237**	,259**
психологическое благополучие	,099	-,077	,199**	,226**	,459**	,379**	,178**	,407**	,208**	,239**
позитивный аффект	,070	,001	,034	,117	,298**	,325**	,239**	,414**	,304**	,135*
негативный аффект	-	-	-	-	-	-,095	-,012	-,002	-,034	-
ПА-НА	,208**	,168*	,255**	,244**	,138*	-,095	-,012	-,002	-,034	-,263**
	,163*	,099	,169*	,212**	,259**	,250**	,150*	,250**	,202**	,235**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

При сравнении результатов анализа по первой («Нормативные идеалы») и второй («Профиль личности») частям опросника Шварца сразу заметно, что ранее рассмотренные шкалы «Самостоятельность» и «Стимуляция» вновь демонстрируют наибольшую положительную взаимосвязь со шкалами опросника «Психологическое благополучие». Соответственно, эти ценностные ориентации не только позиционируются респондентами как нормативные, но и отражаются в непосредственном поведении и личных убеждениях людей, что дает основание утверждать их наибольший вклад в благополучие. Таким образом, активность, ориентация на самостоятельно формируемые цели, в сочетании со стремлением к новым знаниям, новым положительным переживаниям, представляют собой комплекс значимых факторов формирования психологического благополучия, с т.з. всех аспектов этого понятия (самопринятие, личностный рост, цели и пр.). Также отметим важность роли ценностной ориентации «Достижение», когда она рассматривается в качестве установки персонального поведения, а не просто декларируемый идеал. Интересно, что при анализе ценностных ориентаций в контексте профиля личности существенно меняется значимость «Власти» (см. табл. № 21). Как видно по таблице №, у этой шкалы отсутствуют высокосignимые корреляции со шкалами психологического благополучия, коррелируя лишь с позитивным аффектом ( $r=,323$   $p<0,01$ ). Однако, в ситуации, когда мы интерпретируем эту ценность как основание для собственной активности и принятия решений – картина кардинально меняется. Мы видим, что «Власть», в профиле личности, демонстрирует высокий уровень взаимосвязи со шкалами «Самопринятие» ( $r=,237$   $p<0,01$ ), «Цель в жизни» ( $r=,190$   $p<0,01$ ), «Автономия» ( $r=,188$   $p<0,01$ ) и общим показателем «Психологического благополучия» ( $r=,208$   $p<0,01$ ), приобретая, тем самым, высокую значимость, когда речь идет о непосредственной реализации каких-либо ценностных ориентаций в поведении. Интересны и изменения относительно ценностной ориентации «Доброта». Если в предыдущем случае корреляционные связи наблюдаются между «Добротой»

и всеми шкалами опросника Шевеленковой, кроме «Личностного роста», то в ситуации профиля личности мы видим взаимосвязь лишь с тремя шкалами: «Автономия» ( $r=,188$   $p<0,01$ ), «Позитивные отношения» ( $r=,287$   $p<0,01$ ) и «Психологическое благополучие» ( $r=,199$   $p<0,01$ ), которая является интегральной шкалой. Помимо этого, «Доброта», как видно, перестает коррелировать со шкалой позитивного аффекта. Подобные расхождения могут говорить о том, что ориентация, в повседневной жизни, на смирение, понимание, честность и снисходительность (это содержательные характеристики ценности «Доброта») весьма уместны в рамках выстраивания позитивных отношений в близком кругу, однако игнорируется (или – недоступна, контрпродуктивна), когда речь идет о достижениях, целеобразовании и развитии, в контексте более широкого круга социальных отношений. Иными словами, эта ценность приобретает «узкопрофильный», в какой-то степени – «внутрисемейных» характер, не распространяясь на стратегии поведения человека в иных сферах деятельности, вероятно – уступая место принципам, связанным с ориентацией на «Власть». А как мы уже отмечали выше, по данной ценностной ориентации также выделяются существенные изменения в корреляциях.

Также отметим уменьшение количества ценностных ориентаций, взаимосвязанных с позитивным аффектом. В частности, как видно из результатов, шкалы «Универсализм» и «Доброта» теряют свою значимость и лишены корреляций с позитивным аффектом, сохраняя, тем не менее, влияние на развитие негативного аффекта ( $r=-,244$   $p<0,01$  и  $r=-,255$   $p<0,01$ , соответственно). Предположительно, реализация этих ценностных ориентаций в жизни непосредственно не отражается на уровне психологического благополучия, однако – дефицит этих ценностей способствует развитию дисгармонии, чувства неудовлетворенности, одиночества и иных состояний, соответствующих негативному аффекту, о чем свидетельствуют отрицательные корреляционные связи.

Таким образом, корреляционный анализ связи ценностных ориентаций и показателей счастья выявил существенное влияние таких ценностей, как «Самостоятельность» и «Стимуляция», которые иллюстрируют высокий уровень связи, как по первой, так и по второй части опросника Шварца. Подобное постоянство шкал может свидетельствовать в пользу того, что активная жизненная позиция, потребность в новых ощущениях и знаниях, уверенность в собственных силах и потенциале – выступают значимыми коррелятами как психологического благополучия, так и счастья, в целом. Конечно, судя по полученным результатам, это не единственные значимые ценности. Однако, именно эти ценности находят свое непосредственное отражение не только в декларативных принципах, но и в нормах и стратегиях непосредственного поведения, приобретая, тем самым, не только экзистенциальное, конвенциональное, но и функциональное значение.

Таблица №24.

**Взаимосвязь личностных черт и показателей счастья.**

	экстраверсия	согласие	добросовестность	эмоциональная стабильность	открытость опыту
позитивные отношения	,405**	,391**	,351**	,367**	,468**
автономия	,383**	,066	,201**	,215**	,373**
управление средой	,378**	,333**	,479**	,388**	,438**
личностный рост	,343**	,272**	,252**	,286**	,509**
цели в жизни	,399**	,349**	,381**	,275**	,526**
самопринятие	,363**	,354**	,382**	,434**	,417**
психологическое благополучие	,468**	,371**	,424**	,410**	,564**
позитивный аффект	,397**	,284**	,275**	,431**	,387**
негативный аффект	-,181**	-,399**	-,334**	-,522**	-,193**
ПА-НА	,344**	,403**	,360**	,563**	,345**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

Корреляционный анализ результатов КОБТ и показателей счастья демонстрирует наличие взаимосвязей со всеми пятью личностными характеристиками: экстраверсией, эмоциональной стабильностью, согласием, добросовестностью и открытостью опыту (см. табл. № 24). Выраженность перечисленных личностных качеств положительно отражается как на психологическом благополучии (и его содержательных шкалах), так и на уровне позитивного аффекта, особенно - шкала «Эмоциональная стабильность». Можно предположить, что эмоциональная стабильность выступает личностным защитным барьером, который препятствует развитию дискомфорта, тревожности и дисгармонии, связанных с воздействием внешних отрицательных факторов (социальных, материальных, экономических и пр.). Данная личностная характеристика помогает человека более уравновешенно, спокойно, взвешенно и, порой, рационально оперировать входящей информацией, что дает возможность избегать интенсивных негативных переживаний и поддерживать стабильное эмоциональное состояние, позитивно отражаясь на психологическом благополучии (Аболин Л.М., 1987; Карапетян Л.В., 2014, С. 179–184).

Далее, отталкиваясь от концепций, которые рассматривают счастье в контексте временной перспективы, говоря о том, что восприятие человеком себя в прошлом, позиционирование в будущем обуславливают состояние счастья в настоящем, мы обратились к представлениям о счастье через позиционирования себя в трех временных плоскостях. Для этого, в нашем исследовании, как мы упоминали, перед респондентами ставилась задача оценить по сформированному комплексу атрибутов объекты «Счастливый человек», «Я-в прошлом», «Я в будущем», «Я –в настоящем». Этим оценки позволили нам выделить образы счастливого человека, а также – образы себя в прошлом, настоящем и будущем.

Следующим шагом мы оценили в какой мере представления о счастливом человеке отличаются от образов себя в настоящем, прошлом и будущем. Для этого мы сначала присвоили балльные оценки тем десяти атрибутам, которые были выбраны им как наиболее значимые для

«счастливого человека». Атрибут, который был поставлен испытуемым на 1-е место получал 10 баллов, на второе – 9 и так далее до десятого, которому присваивался 1 балл. Такая же процедура с присвоением баллов была проделана для образов себя в настоящем, себя в прошлом и себя в будущем. Затем были вычислены евклидовы расстояния между образами себя в настоящем прошлом и будущем и образом счастливого человека в пространстве, осями которого выступали 10 атрибутов, получивших не нулевые оценки при описании счастливого человека. Очевидно, что полученные расстояния отражают в какой мере представления о себе отклоняются от представлений о счастливом человеке. Чем ниже полученное значение, тем в большей степени человек представляет себя далеким от счастья. В итоге мы получили три переменные, которые обозначают расхождение между образом счастливого человека и образом себя в настоящем, прошлом и будущем, обозначенные нами как: (**Present-Happy**), (**Past-Happy**) и (**Future-Happy**).

Далее мы, с использованием коэффициента корреляции r-Пирсона, исследовали взаимосвязи выделенных переменных между собой и с показателями личностного благополучия (по методикам «Психологическое благополучие и ШПАНА), а также временной перспективы.

**Таблица № 25.**

**Различия в представлениях «Счастливого человека» (happy), «Я-в будущем», (fu) «Я-в настоящем» (pr), «Я- в прошлом» (pa)**

	Present-Happy	Past-Happy
Past-Happy	,656**	
Future-Happy	,739**	,648**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

Как видно из таблицы № 25, переменные, отражающие расхождение образов себя в настоящем, прошлом, будущем и образа счастливого человека, демонстрируют высокие значимые взаимные корреляции. Т.е. это означает, что чем ближе собственный образ к образу «Счастливый человек» в



настоящем, тем ближе он к образу счастливого человека в прошлом и будущем. Полученные результаты демонстрируют своеобразную стабильность в оценивании себя в контексте счастья, во всех трех временных плоскостях. В частности, сближение образов счастливого человека с образом себя в прошлом положительно коррелирует с переменной представленности в будущем ( $r=,648$   $p<0,01$ ). Помимо этого, можно отметить, что чем ближе (по комплексу атрибутов) образ себя в настоящем к образу счастливого человека, тем значительнее подобное сближение в отношении образов в прошлом ( $r=,656$   $p<0,01$ ) и будущем ( $r=,739$   $p<0,01$ ). Иными словами, в полученных результатах прослеживается своеобразная стабильность и, даже, предопределенность и последовательность в оценке себя как «счастливого» или «несчастливого» человека. Т.е., чем более счастливым человек оценивает себя в прошлом или настоящем, тем более счастливым он видит себя в будущем и, соответственно, максимальная отдалённость от атрибутов счастливого человека в прошлом предопределяет оценку в настоящем и будущем. Можно предположить, что иллюстрируемая корреляция отражает наличие у человека внутриличностных, стабильных, относительно внешних обстоятельств, установок, базовых для его мировоззрения, которые обуславливают его систему оценок себя в контексте счастья. И, соответственно, эти оценки могут носить устойчивый (возможно – даже, ригидный) характер, не отражающий внешних обстоятельств и факторов. Соответственно, в основе переживания счастья могут лежать определенные пакеты знаний о себе или устойчивая система убеждений, связанные с самим фактом осознания и внутренней репрезентации себя как «счастливого» или «несчастливого». Следуя логике позитивной парадигмы понимания счастья, можно сказать, что в данном случае наблюдается ситуация, в которой счастье обусловлено не столько комплексом внешних факторов (разного порядка и уровня), сколько устойчивым пониманием себя и своего места в системе координат «счастья – несчастья». Другими словами, человек счастлив не при условии наличия причин, предпосылок или внешних обстоятельств, а когда

позиционирует себя таковым в своем восприятии, находясь в специфическом позитивном состоянии оптимального переживания (Чиксентмихайи М., 2017; Kahneman D., 2003).

С другой стороны, результаты корреляционного анализа по методике ШПАНА демонстрируют взаимосвязь между негативным аффектом степенью соответствия себя в прошлом и образа счастливого человека. Как видно из таблицы № 26, увеличение дистанции между «Я в прошлом» и «Счастливый человек», способствует усилению состояния негативного аффекта, а значит – формированию состояния неудовлетворенности, «неблагополучия» и «несчастливости», наконец. Соответственно, оценка себя как несчастливого человека в прошлом, негативно сказывается на актуальном эмоциональном состоянии. Отдаленность себя в прошлом от образа счастливого человека, на наш взгляд, отражает содержание временной перспективы негативного прошлого, где акцент делается на сохранении, воспоминаниях негативного содержания прожитого, в совокупности с формированием отрицательного отношения не только к прошлому, но и себе, как человеку, непосредственно ответственному за весь негативный опыт (Зимбардо Ф., Бойд Дж., 2010).

**Таблица № 26.**

**Взаимосвязь образов «Счастливого человека» (happy), «Я-в будущем», (fu) «Я-в настоящем» (pr), «Я- в прошлом» (pa) и показателей позитивного и негативного аффекта.**

	позитивный аффект	негативный аффект
Present-Happy	-,008	,032
Past-Happy	-,030	,148*
Future-Happy	,005	,075

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

В этом ключе, интересно обратиться к ранее полученным результатам корреляционного анализа шкал временной перспективы и ШПАНА (см. таб.№ 21), которые, опосредованно, отражают описываемую картину.

Обратившись к тем результатам, мы видим, что временная перспектива негативного прошлого имеет положительные корреляции со шкалой негативного аффекта ( $r=,340$   $p<0,01$ ). Соответственно, негативное эмоциональное состояние связывается не только с временной перспективой, как таковой, но и с негативным образом себя в прошлом, что, собственно, демонстрируют результаты в таблице № 24. Вместе с тем, как было показано ранее, помимо негативного прошлого, шкала негативного аффекта коррелирует еще с временной перспективой фаталистического настоящего ( $r=,162$   $p<0,05$ ), т.е. с временной перспективой – ключевыми характеристиками которой являются убежденность в невозможности влиять на собственную жизнь, склонность к снятию ответственности за нее и уверенность в предопределенности существования. Этот результат, в совокупности с наличием взаимосвязи между негативным прошлым, негативным аффектом, а также – показателями себя в прошлом, в комплексе, отражают, на наш взгляд ту предопределённость и стабильность, о которой мы говорили, описывая результаты, представленные в таблице № 26.

Далее, обратимся к результатам корреляционного анализа, представленным в таблице № 27. Как видно из таблицы, существует взаимосвязь между временной перспективой гедонистического настоящего и оценками себя в настоящем и будущем относительно образа счастливого человека. Соответственно, чем больше разница между оценкой себя в настоящем, прошлом и образом счастливого человека, тем меньше человек ориентирован на гедонистическое настоящее ( $r= - ,132$   $p<0,05$  и  $(r= -,249$   $p<0,01$ , соответственно). Таким образом, можно предположить, что негативная оценка себя в настоящем и негативный прогноз на будущее выступают своеобразным внутриличностным барьером, препятствующим получению удовольствия от «жизни в настоящем», купирующим возможность жить «сегодняшним днем», ориентироваться на позитивные моменты и ситуации вокруг, в актуальный момент жизни, не выстраивая негативные прогнозы на будущее и не занимаясь обесцениванием

собственного прошлого (Сурикова Я.А., 2011). С другой стороны, фокусирование на негативных оценках себя в будущем взаимосвязан с временной перспективой будущего ( $r=,172$   $p<0,01$ ). Однако, с учетом других результатов этой таблицы, можно предположить, что перспектива будущего, в данном случае, будет отражать не столько целеустремленность и ориентацию на новые достижения, а стремление максимально обезопасить, «законсервировать» свое существование, обеспечить себе стабильность, основанную на создании вокруг себя максимально однородной и предсказуемой среды. Подобная ориентация, на наш взгляд, отражает описанную выше устойчивую взаимосвязь между образами себя в прошлом, будущем, настоящем и может в своей основе предполагать не только личные убеждения, но устойчивые (ригидные) этнокультурные установки, специфичные для нашей ментальности. Установки, которые отражены не только системе стереотипов, но и в символах, оборотах, принятых в жизни, в художественной культуре в виде поговорок, пословиц, притч и пр., где счастье часто ассоциируется с воздержанностью, скромностью, пассивностью, вплоть до отрицательных коннотаций человека, стремящегося к нему (Воркачев С.Г., 2012, С. 69–75; Джидарьян И.А., 2000).

На наш взгляд, именно выраженность и влияние ментальности, в какой-то степени и объясняет картину, где, с одной стороны, наблюдается устойчивость и своеобразная «преемственность» в оценках себя, во всех трех временных плоскостях. А с блокирование возможности «жить настоящим», переживать в нем позитивные эмоции, в силу наличия негативного отношения к прошлому и выраженной тревожной озабоченности собственным будущим.

Таблица №27.

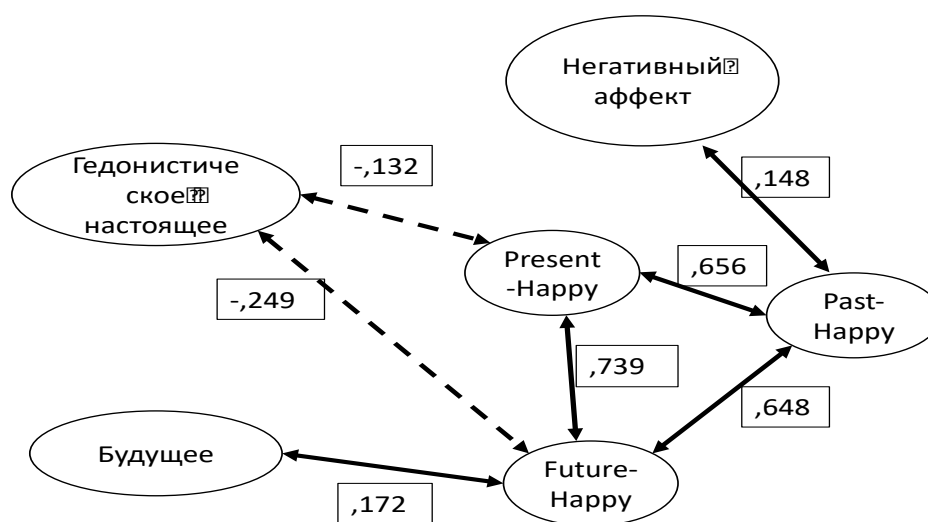
**Взаимосвязь образов «Счастливого человека» (happy), «Я-в будущем», (fu) «Я-в настоящем» (pr), «Я- в прошлом» (pa) и временной перспективы.**

	негативное прошлое	гедонистическое настоящее	будущее	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее
Present-Happy	,021	-,132*	,050	-,053	-,035
Past-Happy	,015	-,079	,031	,004	-,009
Future-Happy	,079	-,249**	,172**	-,096	-,053

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

После анализа сводных результатов, отталкиваясь от основной задачи исследования, нами произведены аналогичные расчеты, но по каждой группе отдельно: экспериментальной и контрольной - для выявления различий в представлении о счастье.



**Рисунок № 16. Корреляционная плеяда шкал психодиагностических методик и образов счастливого человека в настоящем (Present-Happy), будущем (Future-Happy) и прошлом (Past-Happy).**

Графическое отображение совокупности выделенных взаимосвязей по обоим выборкам представлено на рисунке №16, где видно, что субъективные переживания счастья в прошлом, настоящем и будущем взаимосвязаны не только между собой, но и сочетаются с переживаниями негативного аффекта, и временными перспективами гедонистического настоящего и будущего.

Обратимся к результатам экспериментальной группы.

**Таблица № 28.**

**Взаимосвязь образов «Счастливого человека» (happy), «Я-в будущем», (fu) «Я-в настоящем» (pr), «Я- в прошлом» (pa) и показателей позитивного и негативного аффекта (экспериментальная группа).**

Группа от 55 до 75 лет	Present-Happy	Past-Happy
Past-Happy	,629**	
Future-Happy	,756**	,588**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

Как видно из таблицы № 28, в экспериментальной группе различия в образе себя в прошлом и будущем с образом счастливого человека коррелируют с разницей в оценках себя в настоящем. Соответственно, чем больше указанные различия в настоящем, тем менее счастливым респонденты оценивают себя в прошлом ( $r=,629$   $p<0,01$ ) и в будущем ( $r=,756$   $p<0,01$ ). И, соответственно, чем дальше от образа счастливого человека самопрезентация в прошлом, тем менее счастливыми респонденты видят себя в будущем ( $r=,588$   $p<0,01$ ). В целом, полученные результаты по выборке пожилых людей, отражают картину, полученную по сводным результатам, представленным выше, в таблице № 25. Подобная схожесть результатов также подтверждает наше предположение о наличии устойчивых этнокультурных установок и предубеждений относительно предопределенности счастья, как некой фиксированной оценке, основанной на мировоззрении и стереотипах.

Помимо этого, обратившись к результатам корреляционного анализа образов себя, счастливого человека и шкал психологического благополучия,

можно отметить взаимосвязь между шкалой личностного роста и различиями образов себя в прошлом и счастливого человека ( $r=,269$   $p<0,01$ ). Соответственно, чем больше различия в образах, тем сильнее представлена ориентация на личностный рост. Другими словами, оценка себя как «несчастливого» способствует развитию мотивации к личностному росту (см. таб.№29).

Таблица № 29.

**Взаимосвязь образов «Счастливого человека» (happy), «Я-в будущем», (fu) «Я-в настоящем» (pr), «Я- в прошлом» (pa) и показателей психологического благополучия. (экспериментальная группа).**

Группа от 55 до 75 лет	позитивные				цели		психологическое благополучие
	отношения	автономия	управление средой	личностный рост	жизни	самопринятие	
Present-Happy	-,040	-,112	,114	,172	,076	,026	,047
Past-Happy	-,010	-,044	,100	,269**	,119	-,014	,081
Future-Happy	-,090	-,185	,029	,145	,095	-,126	-,027

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

С одной стороны, на наш взгляд, подобная взаимосвязь говорит о том, что ориентация на личностный рост может быть обусловлена недовольством собой в прошлом и негативными оценками себя относительно образа счастливого человека, формируя внутриличностный вектор развития, направленного на исправление ошибок или негативных качеств, с которыми связывается «несчастливое» прошлое. Но с другой стороны, негативная оценка себя в прошлом может выступать своеобразной, иллюзорной, «фиктивной» точкой отсчета, фокусирующая прошлый опыт вокруг негативных переживаний или событий, с целью ощущения положительного движения или прогресса в настоящем.

Иными словами, негативная оценка себя в прошлом может выступать в двух функциональных ролях. С одной стороны – она может служить основой для формирования целей и вектора развития в настоящем и в будущем. А с

другой стороны – выступать специфической негативной «точкой отсчета», которая позволит оценивать любые, даже нейтральные события или психологические состояния в настоящем – как позитивные, основываясь, исключительно на сравнении с негативными оценками прошлого. Соответственно, в одной роли – оценка себя прошлым будет действительно продуктивно отражаться на будущем, а во другой – лишь формировать устойчивое иллюзорное ощущение развития.

При этом, отдаленность собственного образа в настоящем от представлений о счастливом человеке отражается на отношении пожилых респондентов ко времени, когда речь касается настоящего. В частности, как видно из результатов (см. табл. № 30), существует отрицательная корреляция между гедонистическим настоящим и разницей в представлениях себя и счастливого человека в настоящем и будущем ( $r=-, 193$   $p<0,05$ ). Соответственно, чем больше указанная разница, тем в меньшей степени настоящее представляется в сознании респондентов источником получения положительных переживаний и удовольствия. Подобная, своеобразная драматическая и самоограничивающая позиция в отношении себя, иллюстрирует связь, на наш взгляд, между удовлетворенностью от своего прошлого, степенью оптимистичного (а скорее – негативного) прогноза на будущее и субъективной «заслуженностью» позитивных переживаний в настоящем. В данном случае, результаты, на наш взгляд, несколько в иных категориях и механизмах, но, все же, отражают картину, описанную выше. Речь идет о наличии определенной предубежденности относительно образов себя в настоящем, прошлом и будущем, и их отдаленности от образа счастливого человека. Как мы уже говорили, полученные результаты корреляционного анализа между этими переменными показали взаимосвязь между переживаниями (или отсутствием такового) счастья у респондентов, во всех трех временных плоскостях. В результатах относительно временной перспективы мы наблюдаем практически идентичную, по своей убежденности, тенденцию. Суть этой тенденции заключается в том, что



отдаленность образа себя в настоящем и будущем от образа счастливого человека, как мы уже указали, обратно взаимосвязаны гедонистическим настоящим. Только, относительно пожилых респондентов, речь, скорее, идет не о наличие установок на планирование будущего (как некоего противопоставления гедонистическому настоящему), а о блокировании самой возможности положительных переживаний и получения удовольствия в настоящем, в силу внутренней самопрезентация себя в отдаленности от образа счастья. С другой стороны, подобная взаимосвязь может характеризовать озабоченность и недовольство настоящим, и соответственно, проецирование этой общей неудовлетворенности на будущее, которое, как и в ситуации с настоящим, прогнозируется в негативном ключе, в контексте несоответствия себя в будущем образу счастливого человека, целом.

**Таблица № 30.**

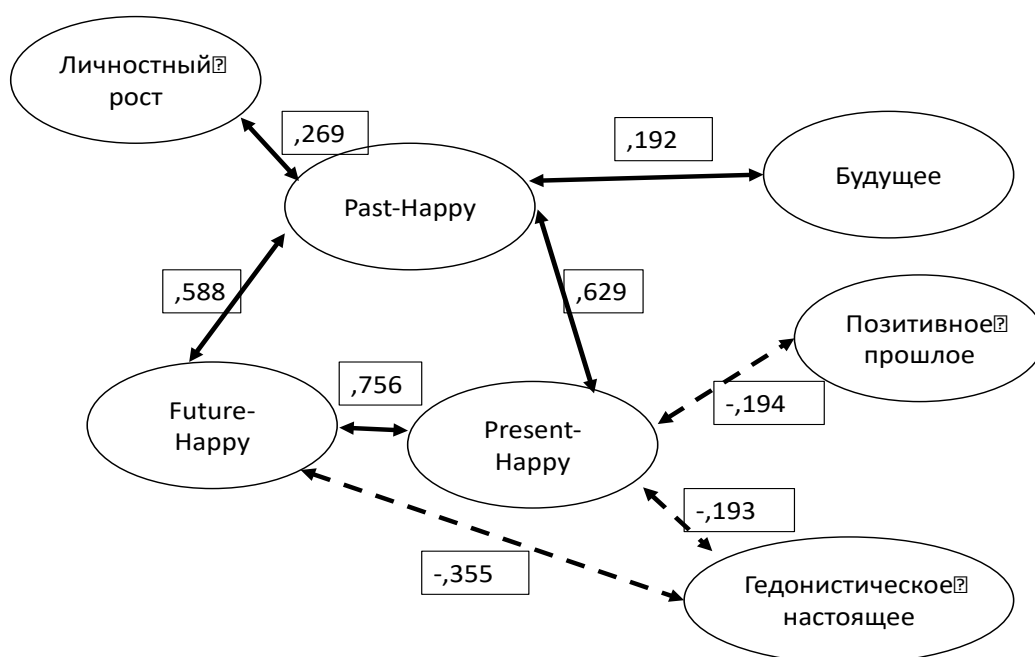
**Взаимосвязь образов «Счастливого человека» (happy), «Я-в будущем», (fu) «Я-в настоящем» (pr), «Я- в прошлом» (pa) и временной перспективы (экспериментальная группа).**

Группа от 55 до 75 лет	негативное прошлое	гедонистическое настоящее	будущее	позитивное прошлое	фаталистическое настоящее
Present-Happy	-,147	-,193*	,118	-,194*	-,175
Past-Happy	-,100	-,121	,192*	-,076	-,155
Future-Happy	,001	-,355**	,177	-,148	-,117

\*\*. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

Графическая иллюстрация выделенных в экспериментальной группе взаимосвязей между шкалами психодиагностических методик и образами счастливого человека представлена на рисунке № 17.



**Рисунок № 17. Корреляционная плеяда шкал психодиагностических методик и образов счастливого человека в настоящем (Present-Happy), будущем (Future-Happy) и прошлом (Past-Happy) (экспериментальная группа).**

Полученные данные, представленные на рисунке № 17, говорят о том, что, оценка своего прошлого и прогнозирование своего будущего непосредственно отражаются на выраженности положительных переживаний в настоящем. С другой стороны, судя по результатам, чем больше несоответствие образа счастливого человека и образа себя в настоящем, тем меньше во временной перспективе представлено позитивное прошлое. Можно предположить, что отсутствие в настоящем позитивных переживаний взаимосвязано с негативным вектором оценки своего прошлого. Невозможность реконструкции своего прошлого в позитивном ключе может отражаться на состоянии неблагополучия в настоящем.

В отношении контрольной группы, результаты корреляционного анализа показали, что представления о себе в настоящем, прошлом и будущем также коррелируют между собой, отражая, собственно, картину, полученную по результатам, как на обеих выборках, так и на результатах экспериментальной группы. Мы видим из таблицы №31, что и в данном

случае, степень отдалённости от образа счастливого человека представлений о себе положительно коррелируют, независимо от временной плоскости. Как видно из таблицы, чем сильнее представления о себе в прошлом расходятся с образом счастливого человека, тем выше степень аналогичных различий между образом счастливого человека и себя в настоящем ( $r=, 676$   $p<0,01$ ) и, соответственно, разница в образах в будущем взаимосвязано с разницей в настоящем ( $r=, 730$   $p<0,01$ ) и в прошлом ( $r=, 691$   $p<0,01$ ).

Таким образом представления о счастье и самопрезентация себя как счастливого человека, как отдельно в каждой группе, так и во всей выборке, носит устойчивый характер взаимосвязи, стабильный относительно времени и обусловленный, на наш взгляд социокультурными и мировоззренческими основаниями, одной из особенностей которых является своеобразная фатальность и предопределенность (Джидарьян И.А., 2000, С. 40–48).

**Таблица № 31.**

**Взаимосвязь образов «Счастливого человека» (happy), «Я-в будущем», (fu) «Я-в настоящем» (pr), «Я- в прошлом» (pa) и показателей позитивного и негативного аффекта (контрольная группа).**

Группа от 35 до 54 лет	Present-Happy	Past-Happy
Past-Happy	,676**	
Future-Happy	,730**	,691**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

Однако, несмотря на идентичные взаимосвязи, отражённые в таблицах №31, отметим, что корреляционный анализ между представлениями о счастье и шкалами психологического благополучия, в контрольной выборке, демонстрирует несколько иную картину, нежели среди пожилых людей. Обратившись к таблице №32, мы видим взаимосвязь переменной, характеризующей различия представлений о себе в прошлом и образа счастливого человека со шкалой «Цели в жизни» ( $r=-,269$   $p<0,01$ ). Соответственно, чем больше разница между образом себя в прошлом и счастливым человеком, тем меньше фигурирует в ориентация на цели в

жизни. таким образом, шкала «Цели в жизни», которая, содержательно, практически характеризует человека с позиции его положительного отношения к будущим целям, наличие смысложизненных ориентаций – взаимосвязана с оценкой себя в прошлом. И чем менее счастливым человек представляет и оценивает себя в собственном прошлом, тем слабее выражена в нем ориентация на будущее.

Таблица № 32.

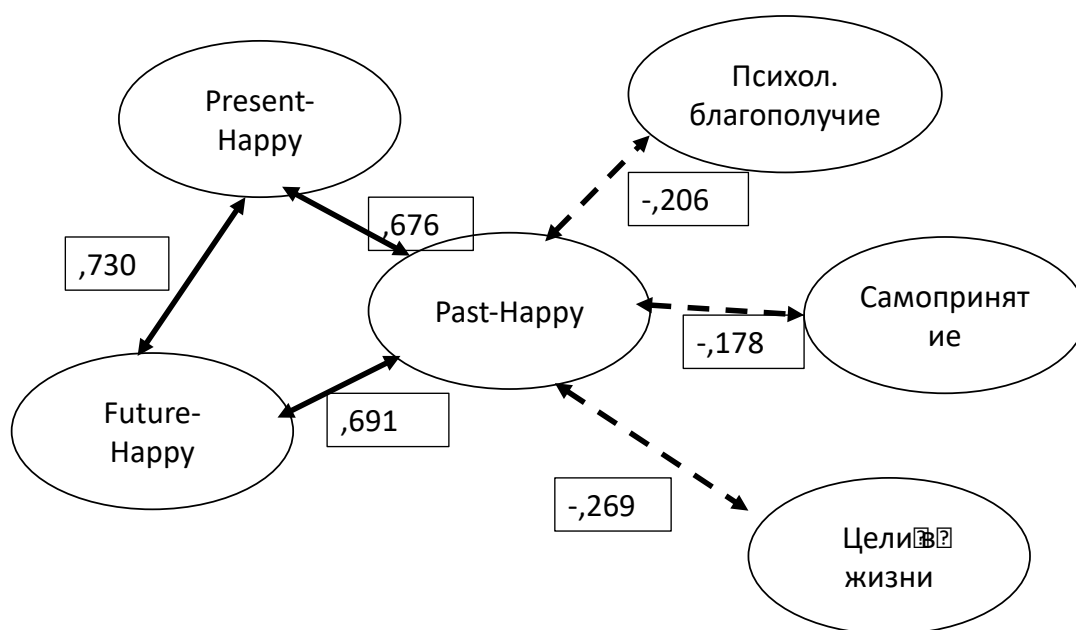
**Взаимосвязь образов «Счастливого человека» (happy), «Я-в будущем», (fu) «Я-в настоящем» (pr), «Я- в прошлом» (pa) и психологического благополучия (контрольная группа).**

Группа от 35 до 54 лет	позитивные отношения	автономия	управление средой	лично стный рост	цели в жизни	самопринятие	психологическое благополучие
Present-Happy	-,155	,004	-,107	,009	-,120	-,100	-,107
Past-Happy	-,127	-,104	-,172	-,057	-,269**	-,187*	-,206*
Future-Happy	-,149	-,076	-,003	-,076	-,051	-,107	-,102

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя)

Таким образом, негативная оценка себя в прошлом непосредственно отражается на наполненности смысловой сферы и на целенаправленности человека, т.е. – характеристиках, описывающих его ориентацию на будущее. Помимо этого, отталкиваясь от положений как экзистенциальной, так и позитивной психологии, мы можем предположить, что подобная взаимосвязь, иллюстрирующая слабую выраженность смысложизненных ориентаций, отсутствие перспектив и негативное отношение к себе в прошлом, в целом отражается на психологическом благополучии человека. Предположение о наличии описанной взаимосвязи иллюстрируется корреляциями между интегральной шкалой «психологического благополучия» и представлениями о счастье в прошлом ( $r=-,206$   $p<0,05$ ), представленными на рисунке № 18.



**Рисунок № 18. Корреляционная плеяда шкал психодиагностических методик и образов счастливого человека в настоящем (Present-Happy), будущем (Future-Happy) и прошлом (Past-Happy) (контрольная группа).**

В целом, полученные результаты, несмотря на наличие статистической значимости по большому количеству шкал опросников, не дают возможности однозначно ответить на глобальный вопрос о том, в каком возрастном периоде мы можем с уверенностью фиксировать более высокий уровень переживания счастья. Или же, говоря иными словами – выделить «наиболее счастливую группу». И тому есть ряд веских причин. Во-первых, учитывая субъективность переживания счастья – в каждой из групп нами были выделены разнообразные факторы, обуславливающие переживание счастья и саму силу этого переживания. Во-вторых, наличие разного комплекса атрибутов счастья затрудняет, на наш взгляд, целостное измерение этого переживания, без учета влияния или наличия отдельных атрибутов. Другими словами, представленность счастья описывается разнообразным набором атрибутов у респондентов контрольной и экспериментальной выборки. Далее, как показали результаты опроса об удовлетворенности жизнью и методик, измеряющих аффективный компонент счастья - существенных различий по этим основаниям выявлено не

было. Тем не менее, отталкиваясь от полученных результатов мы, в качестве, дополнительной заключительной иллюстрации постарались описать приблизительный «социально психологический» образ счастливого человека, старше 55-ти лет. В субъективных оценках собственного счастья и уровня удовлетворенности жизнью пожилые люди, в отличие от тех, кто моложе 55-ти лет, больше ориентируются не на формальные материальные параметры и критерии, а на показатели, демонстрирующие их включенность в общение с близкими. В целом, ориентация на ближайшее семейное окружение – намного отчетливее прослеживается именно в этой возрастной группе, когда речь идет об условиях счастья. Помимо этого, счастливый пожилой человек, в большей степени, проявляет положительное отношение к собственному прошлому, рассматривая его в контексте продуктивных последствий своих действий и реализованности, поставленных ранее, целей. Иными словами, позитивное отношение к своему прошлому непосредственно связано, у пожилых людей, с переживаниями счастья в настоящем. Отношение к настоящему, при этом, у пожилых людей носит пассивный и фаталистический характер, что также подтверждает ретроспективную «стратегию» в переживаниях счастья, где оценка прошлого (для переживания счастья в актуальный период жизни), по степени значимости, сильно преобладает над оценкой настоящего. Т.е., счастливый пожилой человек в настоящем – это тот, кто позитивно оценивает свое прошлое, резюмируя свою продуктивность и реализованность на настоящий момент. В отличие от другой возрастной группы, ориентированной на получение положительных переживаний в настоящем и наличие целей на будущее. Далее, обратившись к системе ценностных ориентаций счастливого пожилого человека, можно отметить в качестве базовых в структуре переживания счастья являются ценности, ориентированные на семью, сохранение и трансляцию традиций и правил, которые, в какой-то степени, выступают консолидирующим средством, способствующих объединению в семейных отношениях. При этом, необходимо отметить, что несмотря на подобную семейную

ориентированность, люди старшего возраста не лишены ориентации и на дальнейший личностный рост и саморазвитие. Однако, на наш взгляд, именно в условиях теплого, заботливого и эмоционально близкого взаимодействия с семьей, респонденты пожилой группы и видят источники дальнейшего роста. В отличие от тех, кто моложе 54-х лет, где личностное саморазвитие не связывается с группой близких и с семьей, как таковой. Что касается субъективно выделенных атрибутов счастливого человека, то в качестве ведущих пожилые люди отмечают те, которые соотносятся с собственным здоровьем, самочувствием близких, наличия семьи и уверенности в будущем. На наш взгляд, выделенные атрибуты, логично, отражают ту систему ценностных ориентаций и показатели временной перспективы, свойственные «счастливому» человеку в возрасте от 55-ти лет. Таким образом, если описывать своеобразный сводный социально-психологический портрет пожилого «счастливого человека», то можно сказать, что это человек, находящийся (или живущий) в постоянном близком взаимодействии с семьей, ориентированный на воспитание детей (внуков), на сохранение и трансляцию традиционных ценностей (нематериального порядка), уделяющий время собственному личностному развитию (через трудовую или досуговую деятельность), позитивно относящийся в своем прошлом и на его основании оценивающим собственное счастье «в настоящем», а в качестве базовых атрибутов для счастливого человека для него представляются здоровье, собственное и близких, стабильность, забота и поддержка со стороны семьи, равно – как и само наличие семьи, не номинально, а в аспекте тесного положительного эмоционального взаимодействия. При этом, специфика переживания счастья заключается в том, что оно, как мы уже неоднократно отмечали выше, непосредственно связано с образами себя в прошлом и будущем и носит своеобразный предопределенный характер. Иными словами, несмотря на значимость актуальных социальных, материальных или бытовых условий, они отражают

не столько счастье пожилых людей, сколько удовлетворенность жизнью. В то время, как само переживание счастья связывается с прошлым.

### 3.3. Выводы по результатам эмпирического исследования.

Проведенное эмпирическое исследование позволяет выделить ряд ключевых моментов, отражающих специфику переживаний и представления о счастье у пожилых людей.

Для наглядности, ниже представлена сводная таблица, где представлены наиболее значимые и ключевые результаты, полученные в ходе сравнения экспериментальной и контрольной группы по описанным выше критериям временной перспективы, ценностных ориентаций, личностных характеристик, а также – показателей психологического благополучия и выраженности негативного или позитивного аффекта (см. таблицу № 33). Данные результаты характеризуют специфичность переживания счастья среди пожилых людей, а также демонстрируют представленность основных базовых атрибутов, содержащихся в представлениях о счастье.

Таблица № 33.

**Значимость переменных, по методикам, в структуре представлений о счастье в контрольной и экспериментальной группах.**

Группа "от 35-ти до 54-х лет"	Группа от "55-ти до 75-ти лет"
<b>Опросник временной перспективы Зимбардо</b>	
гедонистическое настоящее	позитивное прошлое
	фаталистическое настоящее
<b>Опросник ценностных ориентаций Шварца. <i>Нормативные идеалы.</i></b>	
стимуляция	универсализм
гедонизм	традиции
власть	доброта
<b>Опросник ценностных ориентаций Шварца. <i>Профиль личности.</i></b>	
стимуляция	конформность
гедонизм	традиции
достижения	доброта
власть	универсализм
<b>Опросник психологического благополучия Шевеленковой</b>	
личный рост	безопасность
	позитивные отношения
	автономия



<b>PANAS Осина</b>	
позитивный аффект негативный аффект	
<b>КОБТ Корниловой</b>	
	эмоциональная стабильность
<b>Методика "Образ счастливого человека"</b>	
собственное материальное благополучие	забота и поддержка родных и близких уверенность в будущем наличие семьи наличие детей (внуков) мир и стабильность собственное здоровье

При этом, если резюмировать полученные результаты более детально, то необходимо выделить несколько опорных тезисов. Начнем с того, что отметим - определенно, полученные результаты по социально-демографической анкете демонстрируют высокую степень включенности респондентов пожилого возраста в различные виды социальной активности. В частности, как было отмечено, более 30% опрошенных пожилых людей отмечает наличие постоянной работы, даже находясь в статусе пенсионера. Аналогично, большой процент респондентов экспериментальной группы отмечает свою вовлеченность в различные формы досуговой деятельности, что может служить положительным фактором переживания счастья и психологического благополучия (Бочарова Е.Е., 2012, С. 53–63). С одной стороны, как мы уже отметили, полученные результаты говорят о высокой степени социальной активности пожилых людей. Однако, необходимо отметить, что для нас, первостепенным, в данном случае, является самостоятельно организуемый характер этой социальной активности. Самостоятельность и инициативность в этом плане представляется нам характеристикой не только социальной сферы, но и смысловой наполненности жизни и ценностных ориентаций респондентов. Вовлеченность в трудовую и досуговую деятельность может выступать своеобразным компенсаторным механизмом купирования экзистенциальных

страхом, препятствующих формированию позитивных переживания, в т.ч. и счастья. В частности, отталкиваясь от субъективных самоотчётов обеих групп респондентов, мы наблюдаем, в целом, позитивную оценку собственной жизни и уровня счастья, что позволяет предположить наличие психологических механизмов регуляции своего эмоционального состояния. И в качестве ведущих, выделены именно смысловые и ценностные, отраженные в результатах психодиагностических методик и корреляционного анализа. Помимо этого, субъективные самоотчёты не дают нам понимания самой структуры представления о счастье. соответственно, сами по себе оценки в самоотчётах не дают возможности проследить механизмы и факторы, которые влияют на подобные оценки. В этой связи мы обратимся к содержательному анализу по психологическим методикам, описанному ранее.

Полученные результаты по процедуре многомерного шкалирования и ранжирования атрибутов демонстрируют различия в представлениях о счастье у респондентов контрольной и экспериментальной группы. Результаты многомерного шкалирования демонстрируют направленность респондентов контрольной группы на атрибуты, отражающие ряд индивидуальных ценностей, связанных с личным саморазвитием, социальным становлением и максимальной материальной, профессиональной и социальной реализованностью. Подобная ориентация на внешние, часто – формальные, признаки и атрибуты счастья обусловлена высокой степенью социальной ориентации респондентов, а также их стремлением реализовать те цели и жизненные задачи, которые бы максимально приблизили их к образу успешного и уважаемого человека, который, в общем-то, и тождественен, в сознании респондентов, с образом счастливого человека. Картина же представлений аналогичного образа в экспериментальной группе несколько иная. В собственных представлениях о счастье пожилые люди склонны ориентироваться на атрибуты, которые отражают не столько их личный социальный уровень, благосостояние или индивидуальные

параметры, сколько систему отношений с близкими. В частности, как показали результаты, пожилые респонденты, оценивая атрибуты счастливого человека, в первую очередь, обращаются параметрам, отражающим благополучие близких людей, их состояние здоровья, а также – систему отношений и характер взаимодействия пожилого человека с семьей. В подобной ситуации мы наблюдаем отражение ориентации на традиционные и семейные ценности, которые, у респондентов пожилого возраста, начинают играть ведущую роль. Помимо того, что выделенные атрибуты демонстрируют ориентацию на ценности семьи, здоровья близких и гармонию в отношениях, необходимо отметить, что в выделенной тенденции прослеживаются не только альтруистические мотивы, связанные с упором на заботу о благополучии близких. Как показывают результаты ранжирования атрибутов счастливого человека, комплекс шкал, которые являются наиболее значимыми для пожилых людей, в целом, отражает ориентацию на ценности, которые не только имеют выраженную альтруистическую и духовную направленность, но и выступают сложным экзистенциальным защитным механизмом, который, согласно ТМТ, купирует негативные эмоциональные состояния, прежде всего – страх смерти, ненужности, обреченности и одиночества (Сапогова Е.Е., 2011, С. 75–81; Greenberg J., Arndt J., Simon L., Pyszczynski T., Solomon S., 2000). А ориентация на семейные ценности и на общение делает возможным не просто удовлетворение потребности в общении и вовлеченности в социальные отношения, но и трансляцию следующему поколению традиций, устоев и принципов. И сам по себе этот процесс трансляции выступает смыслообразующим фактором для людей пожилого возраста. Соответственно, выявленная разница в атрибутах образа счастья отражает не только отличия в ценностных представлениях о счастье, но и систему психологических механизмов, обуславливающих само состояние. Т.е., разное содержание счастья – это не просто статичная «картинка» с идеальным образом счастливого человека и счастья как универсальной, общечеловеческой ценности. Это еще и показатель тех

психологических стратегий, которые актуальны для людей разного возраста, когда речь идет о регуляции своего эмоционального состояния, лежащего в основе переживания счастья.

Содержательно, наши предположения иллюстрируются сравнительным и корреляционным анализом результатов. В данном случае, также обращает внимание на себя ряд ключевых моментов.

Во-первых, сравнительный анализ по психологическим методикам показывал значимые различия в показателях ряда шкал психологических методик. И эти различия иллюстрируют наши предположения, сформулированные в гипотезах. В частности, было показано, что респонденты экспериментальной группы сильнее ориентированы на позитивные переживания, связанные с собственным прошлым. Акцент на позитивном прошлом, как, собственно, и выявленная у пожилых респондентов, одноименная временная перспектива, является базисом для осмысленного проживания настоящего (Сырцова А., Митина О.В., Бойд Д., Давыдова И.С., Зимбардо Ф.Д., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьёлен Н., Ясная В.А., 2007, С. 19–31). Однако, если в своем настоящем контрольная группа ориентируется на стратегии гедонизма, активного стремления на положительные переживания, то пожилые люди более склонны к выстраиванию пассивной позиции, ориентированной на сохранение прошлого опыта и его передачу. Настоящее для пожилых людей выступает менее значимым отрезком времени, нежели прошлое. Если в более молодой группе именно настоящее выступает источником смыслов и дальнейшего движения (равно как и ресурсом для переживания счастья), то пожилые люди рассматривают и оценивают свое настоящее, исключительно, в контексте репрезентации своего прошлого. А предубежденность относительно фатальности настоящего у них компенсируется оценкой осмысленности своего прожитого отрезка жизни. Соответственно, и счастье в актуальный момент времени, у пожилых людей, обуславливается когнитивной и эмоциональной оценкой прошлого, непосредственно

связанного с ориентацией на ценности гармонии, традиций, единения с природой и семьей. Как мы описывали ранее, именно этот пласт ценностных ориентаций выступает в качестве приоритетного для пожилых людей, согласно результатам опросника Шварца. В качестве ведущих ценностных ориентаций для пожилых людей выступают доброта, верность традициям, конформность и конвенциональность, связанные с общением в близком кругу (Лунина Е.Б. 2009, С. 115–118; Нестерова А.А. 2014, С. 18–25; Сапогова Е.Е., 2011). В отличие от респондентов контрольной группы, ориентированных на власть, уважение, социальные ценности, способствующие личностному росту, саморазвитию, достижениям в профессии и социальном окружении. Ориентация пожилых людей на позитивные конформные отношения, стабильность и спокойствие, отражена и в показателях психологического благополучия, где в качестве ведущих основ выступают реализованность в позитивном общении с близкими, стремление к безопасности (скорее – к стабильности и отсутствию неопределенности в настоящем и будущем). Помимо этого, немаловажным является критерий автономности, также существенный для экспериментальной группы. Содержание этой шкалы характеризует человека с позиции стремления к идентичности и цельности своей личности. С другой стороны, эта шкала связана с мудростью, если рассматривать ее в контексте возрастных периодизаций. Мудрость, которая выражается в эмоциональной стабильности, воздержанности, относительно социальным прагматическим целей, а также – в ориентации на взаимодействие с потомками и трансляции опыта. Отметим, что такие личностные характеристики, как эмоциональная стабильность, экстраверсия, согласие и добросовестность коррелируют с показателями счастья, как показали результаты методик и анализ. При этом, именно эмоциональная стабильно выступает одной из наиболее значимых личностных характеристик пожилых людей, которая положительно взаимосвязана с психологическим благополучием и счастьем (Аболин Л.М., 1987; Петров В.Г., Злыгостева К.В., 2015, С. 79–83).

Во-вторых, рассуждая в логике социокультурных подходов, мы предположили, что переживание счастья непосредственно связано со сравнительными оценками себя и идеального образа счастливого человека. При этом, учитывая озвученные положения о временной перспективе, мы предполагали, что представления себя в разных временных плоскостях взаимосвязаны и отражаются на субъективной презентации себя как счастливого человека (Сырцова А., Митина О.В., Бойд Д., Давыдова И.С., Зимбардо Ф.Д., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьёлен Н., Ясная В.А., 2007, С. 19–31). Полученные результаты демонстрируют нам описанную взаимосвязь, которая говорит о том, что степень соответствия собственного и идеального образа счастливого человека в прошлом обуславливает аналогичную оценку в настоящем и отражается на прогнозировании и представлениях в будущем. Таким образом, переживание счастья в настоящем времени непосредственно связано со сравнением себя в прошлом с идеальным образом счастья. При этом, степень отдаленности между представлениями о себе и счастливого человека непосредственно отражаются на репрезентации себя в настоящем и будущем. С другой стороны, можно сказать, что, выявленная взаимосвязь, где предопределённость состояния счастья в будущем и оценка себя в настоящем связаны с прошлым, дает основания для развития особенных социальных программ, в которых акцент будет не только на развитии форм социальной активности среди пожилых, но и на работе с прошлым, переосмысление которого будет позитивно отражаться на психоэмоциональном состоянии в актуальном времени. При этом, целесообразно строить подобные программы с включением методов нарративного подхода.

В целом, можно утверждать, что в качестве наиболее значимых факторов счастья, для пожилых людей, выступают ориентация на традиционные и духовные ценности, эмоциональная стабильность, возможность реализации потребности в общении и безопасности. Помимо этого, большую роль не только в переживании счастья, но и в его

представленности в сознании играет временная перспектива, отражающая отношение человека к разным отрезкам своей жизни. Оценка своего прошлого и прогнозирование своего будущего непосредственно отражаются на выраженности положительных переживаний в настоящем. С другой стороны, судя по результатам, чем больше несоответствие образа счастливого человека и образа себя в настоящем, тем меньше во временной перспективе представлено позитивное прошлое. Можно предположить, что отсутствие в настоящем позитивных переживаний взаимосвязано с негативным вектором оценки своего прошлого. Невозможность реконструкции своего прошлого в позитивном ключе может отражаться на состоянии неблагополучия в настоящем.

Полученные результаты отражают обоснованность сформулированных гипотез и положений, выносимых на защиту, и позволяют сделать следующие **выводы**:

1. В работе показано, что в структуре представлений о счастье у пожилых людей одно из ключевых мест занимают ценностные ориентации. Структура ценностных ориентаций представителей разных возрастных групп имеет существенные содержательные отличия.
2. У респондентов пожилого возраста преобладает ориентация на ценности духовного, традиционного и семейного характера. В структуре представлений о счастье именно компоненты, связанные с общением, поддержанием тесных духовных связей с семьей, трансляция ценностей представляются базовыми для пожилых людей, уступая материальным ценностям. У представителей контрольной группы обнаруживается акцент на ценностях, ориентированных на социальное и личностное саморазвитие, успешность и индивидуализм. Соответственно, и сам комплекс ценностей непосредственно отражается на структуре представлений о счастье в разных возрастных группах.
3. Выявлены существенные содержательные различия в представлениях о счастье. Наиболее значимые атрибуты счастья в группе пожилых людей

отражают семейные и консервативные ценности, систему отношений к себе, своим близким и духовности. У более молодой группы наиболее значимыми являются атрибуты, отражающие активность, движение вперед, ориентацию на развитие. Соответственно, комплекс атрибутов, описывающих счастье, в экспериментальной группе, в большей степени ориентирован на процессы сохранения прошлого опыта и семейных отношений. В контрольной группе на первый план выходит значимость саморазвития, социального роста и материального благополучия. Выделены и атрибуты, имеющие надситуативное и константное значение, вне зависимости от возраста, в частности, здоровье: собственное здоровье и здоровье своих близких.

4. Показано, что смысложизненные ориентации положительно коррелируют с психологическим благополучием. Была выявлена взаимосвязь смысложизненных ориентаций с позитивным аффектом, как опосредованным показателем переживания счастья. При этом, осмысленность жизни, как показывают результаты, является фактором, влияющим на переживание счастья, но не зависящим от возрастного периода. Тем самым можно отметить универсальное значение смысложизненных ориентаций (само содержание ориентаций, при этом, варьируется в зависимости от возраста) для переживания счастья.
5. Показана взаимосвязь между характеристиками временной перспективы и показателями психологического благополучия и счастья. В частности, отчетливо прослеживается взаимосвязь между отношением к прошлому и переживанием счастья в экспериментальной группе, и отношением к будущему в контрольной.
6. Пожилые люди свое актуальное состояние, переживаемое как счастье, склонны связывать не с настоящим или будущим, но с характером отношения к собственному прошлому. И чем сильнее во временной перспективе прошлого, настоящего и будущего выражено положительное отношение к своему прошлому опыту, тем выше показатели,



характеризующие уровень психологического благополучия и состояния счастья. В то же время более молодое поколение связывает счастье в большей степени с собственным настоящим и позитивным отношением к будущему, в частности, с наличием планов, что, в целом, отражает особенности смысложизненных и ценностных ориентаций данной группы респондентов.

7. Подтверждено, что отношение к себе и оценка жизни в разных временных плоскостях служат базисом не только развития состояния психологического благополучия и счастья, но также отражает оценку себя в различные временные промежутки с позиции счастливого человека. Соответственно, представления о себе в прошлом как о счастливом человеке способно влиять на переживание счастья в настоящем.
8. Показана взаимосвязь между личностными характеристиками и переживанием счастья и психологического благополучия. Особенности эмоциональной сферы, в частности, эмоциональная стабильность, оказывают существенное влияние на перечисленные параметры.
9. Выявлена взаимосвязь между особенностями социальной и коммуникативной сфер человека, которые позитивно отражаются на уровне психологического благополучия и на переживании счастья. Таким образом, автономия (в структуре психологического благополучия) и коммуникативные навыки, отражающиеся на умении сохранять старые и выстраивать новые социальные связи, выступают значимыми личностными факторами переживания счастья в пожилом возрасте.

## Заключение

Подводя заключительные итоги по проделанной работе необходимо отметить, что несмотря на интерес к проблематике счастья, на данный момент, существует не только научно-теоретический, но и практический запрос со стороны общества на дальнейшее развитие в этом направлении.

С одной стороны, развитие понятийного содержания и определения счастья, как одной из базовых человеческих ценностей, существенно расширит возможности изучения, с опорой на максимально консолидированные научные подходы в данной области. Как было показано в нашей работе, именно отсутствие единого понимания счастья, во многом, затрудняет его изучение, с точки зрения, как операционализации и содержания этого сложного понятия, так и в контексте природы его возникновения. Тем не менее, учитывая сложную социокультурную и ментальную обусловленность счастья, на наш взгляд, перспективными являются системные направления, рассматривающие счастье (во всех аспектах данной проблематики) в контексте мировоззренческих установок, социальных стереотипов и содержания сознания человека. Помимо этого, учитывая наши ключевые результаты о взаимосвязи счастья с фактором времени, развитие этого вектора исследований также выглядит весьма перспективным, не ограничиваясь, естественно, возрастной группой пожилых людей. Детальное изучение особенностей временной перспективы старшего поколения, на наш взгляд, приобретает особое значение, особенно, с учетом возможного влияния отношения к прошлому и настоящему на эмоциональное состояние людей. И именно в этой связи, механизмы реструктуризации, переосмысления прошлого опыта могут стать основой различных общественных программ не только социальной, но психологической поддержки старшего поколения, где одного лишь факта материальной и социальной благоустроенности очевидно недостаточно для формирования позитивного психоэмоционального состояния. Особенно, учитывая, что психологическое благополучие и счастье, как показывают

результаты исследований, в т.ч., и в рамках настоящей работы, у людей пожилого возраста в меньшей степени связано с факторами физического самочувствия или бытовых условий проживания. Конечно, все эти объективные обстоятельства и условия – важны, без сомнения. Однако, именно комплексные и системные решения в этом направлении, включающие в себя как медицинские, материальные, так и психологические средства могут существенно повысить как саму эффективность социальной поддержки, так и вывести уровень счастья среди людей старшего поколения на качественно иной уровень.

## **Библиографический список использованной литературы**

### **Источники литературы на русском языке**

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека : монография / Л.М. Аболин ; науч. ред. В.В. Давыдов. – Казань : Казанский университет [КазГУ], 1987. – 262 с.
2. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни : монография / Абульханова К.А., Березина Т.Н. – СПб. : Алетейя, 2001. – 299 с.
3. Аверьянова, О.Ю. Психологическое благополучие личности / О.Ю. Аверьянова, Л.В. Шавшаева // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология. Материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции 03–04 декабря 2015 года. — Саранск: МГПИ имени М.Е. Евсевьева, 2016. – С. 10–15.
4. Аврелий, М. Размышления : монография / М. Аврелий. — Л.: Наука, 1985. – 246 с.
5. Адлер, А. Смысл жизни / А. Адлер // Философские науки. – 1998. – №1. – С. 15–26.
6. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии : монография / М.Д. Александрова. — СПб.: Нева, 2007. – 135 с.
7. Андреева, Г.М. Психология социального познания: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2000. – 288 с.
8. Андрееенкова, А.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью в России и Европе: сравнительный анализ / А.В. Андрееенкова, Н.В. Андрееенкова // Дискурс. – 2019. – Т. 5. – № 1. – С. 67–81.
9. Анцыферова, Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №3. – С. 85–99.
10. Анцыферова, Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1996. – Т.17. – №6. – С. 60–71.
11. Анцыферова, Л.И. Социальное развитие личности как предмет исследования. Методологические и теоретические аспекты / Л.И.

Анцыферова // Психологические исследования социального развития личности: Темат. сб. науч. работ / АН СССР. Ин-т психологии; [Отв. ред. И.А. Джидарьян]. – М. : ИПАН, 1991. – С. 5–38.

**12.** Аргайл, М. Психология счастья / Майкл Аргайл. – 2-е изд. – СПб. и др. : Питер : Питер принт, 2003. – 270 с.

**13.** Аристотель. Сочинения в 4-х томах / Аристотель. — Москва: Изд-во «Мысль», 1984. – 830 с.

**14.** Артемьева, Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е.Ю. Артемьева; Под ред. И. Б. Ханиной. – Москва: Наука: Смысл, 1999. – 349 с.

**15.** Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Психология" / А.Г. Асмолов. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Смысл : Academia, 2007. – 526 с.

**16.** Асмолов, А.Г. Культурно-деятельностная психология в экстремальной ситуации: вызов пандемии. Материалы обсуждения / А.Г. Асмолов, В.А. Иванников, М.Ш. Магомед-Эминов, А.А. Гусейнов, А.И. Донцов, Б.С. Братусь // Человек. – 2020. – Т. 31. – № 4.– С. 7–40.

**17.** Баранова В.А. Коллективные воспоминания и культурная травма разных поколенческих групп / В.А. Баранова, А.И. Донцов // Социальная психология и общество. – 2019. – Т. 10. – № 2. – С. 29–46.

**18.** Басов, И.А. Актуальность экзистенциального подхода в психологическом сопровождении пожилых людей / И.А. Басов // European Social science journal. – 2017. – №1. – С. 369–373.

**19.** Басов, И.А. Взаимосвязь смысла жизни и субъективного благополучия в позднем возрасте / И.А. Басов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т.7. – №5А. – С. 5–14.

**20.** Баймуханова, Б.К. Понятие «Счастье» и его психологические особенности / Б.К. Баймуханова // Вестник науки и образования. – 2018. – №17. – С. 111–113.

**21.** Бедрединова, С.В. Особенности смысложизненных представлений в пожилом возрасте / С.В. Бедрединова, А.И. Ташева, Е.О. Шульц // Российский психологический журнал. – 2015. – Т. 12. – №2. – С. 24–33.

22. Беляева, Л.А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации / Л.А. Беляева // Социологические исследования. – 2009. – № 1. – С. 33–42.
23. Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвящённых исследованию благополучия / Е.В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. – 2015.– Т.8. – №2. – С. 5–13.
24. Бердяев Н.А. Очерк из истории русской религиозной мысли / О характере русской религиозной мысли XIX века // История философии. — М.: Адепт, 2002. – 215 с.
25. Бердяев, Н.А. Философия творчества, культуры и искусства : в 2-х томах / Н.А. Бердяев. - Москва : Искусство : ИЧП "Лига", 1994.
26. Бестужев-Лада, И.В. Альтернативная цивилизация : единственное спасение человечества / И.В. Бестужев-Лада. – Москва : Алгоритм, 2003. – С. 181–193.
27. Бестужев-Лада, И.В. О «качестве жизни» / И.В. Бестужев-Лада, Г.С. Батыгин // США и Канада: экономика, политика, культура. – 1978. – № 1. – С. 23–35.
28. Бовин, Б.Г. Типология временных перспектив осуждённых, отбывающих пожизненное лишение свободы / Б.Г. Бовин, Ю.В. Славинская // Человек: преступление и наказание. – 2011. – № 4. – С. 110–114.
29. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Москва [и др.] : Питер, 2008. – 398 с.
30. Бочарова, Е.Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект / Е.Е. Бочарова // Социальная психология и общество. – 2012. – №4. – С. 53–63.
31. Бочарова, Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Е.Е. Бочарова. – Саратов, 2005. – 23 с.
32. Бочарова, Е.Е. Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия личности / Е.Е. Бочарова // Известия Саратовского ун-та. Серия Философия, Психология, Педагогика. – 2013. – Т.13. – Вып.2. – С. 73–78.

**33.** Буякас, Т.М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условиях его возникновения (по работам М. Чиксентмихайи) / Т.М. Буякас // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 1995. – № 2. – С. 53–61.

**34.** Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) : монография / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

**35.** Васильева О.С. Представления о счастье в связи с гендерной идентичностью у женщин разных возрастных групп / О.С. Васильева, Э.В. Гаус, С.С. Омельченко // Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. – №13/1. – С. 5–9.

**36.** Виноградова, Г.А. Субъективные представления о счастье и ценностях людей разного возраста / Г.А. Виноградова, И.С. Мищенко, С.А. Воробьева // Сборник статей VII Всерос. научно-практической конференции. Изд-во: Самарский ГСПУ: МПСИ, 2019. – С. 51–58.

**37.** Воркачев, С.Г. К эволюции языкового менталитета: «русское счастье» / С.Г. Воркачев // Вестник Иркутского государственного лингвистического университета. – 2012. – №2s(18). – С. 69–75.

**38.** Воркачев, С.Г. Счастье как лингвокультурный концепт : монография / С. Г. Воркачев. - Москва : Гнозис, 2004. – 236 с.

**39.** Воюшина Е.А. Подходы к определению критериев зрелости личности / Е.А. Воюшина // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). – Краснодар: Новация, 2017. – С. 11–14. – URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/237/11844/>.

**40.** Вэйлант, Д. Адаптация к жизни / Д. Вэйлант. – М.: МГУ, 2001. – С. 78–87.

**41.** Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – Москва : Апрель пресс : ЭКСМО-пресс, 2000. – 1006 с.

**42.** Галиахметова, Л.И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворённость жизнью: взаимосвязь понятий / Л.И. Галиахметова // Вестник Башкирского ун-та. – 2015. – Т.20. – №3. – С. 1114–1117.

**43.** Гапонова, С.А. Представления о счастье современных студентов – юношей и девушек / С.А. Гапонова, И.В. Сальникова // Вестник Вятского

Государственного гуманитарного университета. – 2013. – № 2–3. – С. 151–154.

**44.** Гельвеций, К.А. Сочинения : в 2 т. / К.А. Гельвеций. – Москва : Мысль, 1974. – 419 с.

**45.** Гнилович, Т. Наука мудрости: как обратить себе на пользу важнейшие открытия социальной психологии / Т. Гнилович и Л. Росс. – Москва : Individuum, 2019. – 367 с.

**46.** Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. — Киев: Наукова думка, 1984. – 209 с.

**47.** Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / Т. О. Гордеева. - Москва : Смысл : Academia, 2006. - 332 с.

**48.** Горелов, Н.А. Политика доходов и качество жизни населения. — СПб.: Питер, 2012. – 175 с. Политика доходов и качество жизни населения : [Учеб. пособие по специальности 060200<Экономика труда> и др. экон. специальностям] / С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финансов; [Н. А. Горелов и др.]; Под ред. Н. А. Горелова; [Вступ. ст. В. А. Яковлева]. - СПб. : Питер : Лидер, [2003?]. - 652 с

**49.** Григорова, Ю.Б. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности / Ю.Б. Григорова // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – №3. – С. 111–118.

**50.** Григорова, Ю.Б. Структура эмоционального благополучия / Ю.Б. Григорова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. № 1 (26). – С. 331–334.

**51.** Гулевич, О.А. Связь множественной категоризации с этническими предрассудками: роль социальных верований / О.А. Гулевич, Н.Н. Ермолаева // Социальная психология и общество. – 2014. – №1. – С. 31–41.

**52.** Гулевич, О.А. Социальные верования: адаптация методик Дж. Даккита / О.А. Гулевич, О.А. Аникеенок, И.К. Безменова // Психология. Журнал ВШЭ. – 2014. – Т.11. – №2. – С. 68–89.

**53.** Гуревич, П.С. Философия человека: монография / П.С. Гуревич. В 2-х частях. Ч.2. — М.: Институт философии РАН, 2001. – 209 с.



- 54.** Гурьянова, И.В. Подготовка студентов университета к работе с пожилыми людьми : дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / И.В. Гурьянова. - Магнитогорск, 2006. – 175 с.
- 55.** Гэлбрэйт, Д. Новое индустриальное общество / Д. Гэлбрэйт. - Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Транзиткнига, 2004. – 602 с.
- 56.** Емалетдинов, Б.М. Возрастная динамика смысла жизни человека / Б.М. Емалетдинов // Вестник Башкирского университета. – 2007. – №3. – Т2. – С. 215–219.
- 57.** Деменев, А.Г. Эвдемонистические и гедонистические теории в современных исследованиях счастья / А.Г. Деменев // Вестник ВГУ. Серия: Философия. № 4, 2016. – С. 15–23.
- 58.** Джидарьян, И.А. Представления о счастье в русском менталитете / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 3. – С. 13–25.
- 59.** Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. — М.: Институт психологии РАН, 2013. – 268 с.
- 60.** Джидарьян, И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – №2. – С. 40–48.
- 61.** Джидарьян, И.А. Счастье и его типологические характеристики / И.А. Джидарьян. — Москва, 2000. – 286 с.
- 62.** Донская, О.А. Особенности субъективного благополучия у подростков / О.А. Донская // Благополучие и безопасность в условиях социальных трансформаций: сборник научных трудов X Международного симпозиума (г. Екатеринбург, 9–10 июля 2019 г.) / ред. Е.Б. Перельгина, О.Ю. Зотова, А.В. Дроздова, Л.В. Тарасова. — Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – 325 с. – С. 152–162.
- 63.** Донская, О.А. Почему пожилые люди счастливее? / О.А. Донская // Трансформация психологической безопасности личности и общества в период пандемии: материалы региональной научно-практической конференции молодых учёных. 9–10 декабря 2020. — Екатеринбург: АНОО ВО Гуманитарный университет, 2020. – С. 142–147.
- 64.** Донская, О.А. Есть ли счастье в жизни у разных поколений жителей

московской агломерации в период повторной пандемии COVID-19? / О.А. Донская // Человеческий капитал. – 2021. – № 11(155). – С.44-56.

**65.** Донская, О.А. Временная перспектива личности как предиктор представлений о счастье [Электронный ресурс] / О.А. Донская // Национальное здоровье / National Health. – 2022. № 2. – С.83-87.

**66.** Донская, О.А. Роль ценностных ориентаций в формировании представлений о счастье у пожилых людей / О.А. Донская // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии. – 2022. – № 3. – С. 19-22.

**67.** Донская, О.А. Специфика представлений о счастье в структуре обыденного сознания людей разных возрастных групп / О.А. Донская // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия Познание. – 2022 – № 6. – С. 34-38.

**68.** Донская, О.А. Особенности субъективного благополучия у подростков / О.А. Донская // Благополучие и безопасность в условиях социальных трансформаций: сборник научных трудов X Международного симпозиума (г. Екатеринбург, 9–10 июля 2019 г.) / ред.: Е.Б. Перельгина, О.Ю. Зотова, А.В. Дроздова, Л.В. Тарасова. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – 325 с. – С.152-162.

**69.** Донская, О.А. Почему пожилые люди счастливее? / О.А. Донская // Трансформация психологической безопасности личности и общества в период пандемии: материалы региональной научно-практической конференции молодых учёных. 9–10 декабря 2020. Екатеринбург: АНОО ВО Гуманитарный университет, 2020. - С. 142–147.

**70.** Донская, О.А. Психологические последствия возрастных стереотипов / О.А. Донская // Проблема психологической безопасности в глобальном и локальном современном мире: материалы XII Международного симпозиума, 6-7 июля 2021г., г. Екатеринбург, 2021. - С. 50-57.

**71.** Донская, О.А. Субъективное благополучие пожилых людей / О.А. Донская // World science: problems and innovations: материалы LVII Международной научно-практической конференции, 26-30 сентября 2021 г. Пенза. - С. 38-44.

**72.** Донская, О.А. Влияние компетентности в цифровом мире на субъективное благополучие людей старшего и пожилого возраста //

Цифровая реальность: субъекты, практики: монография / Л.А. Мясникова, Е.В. Шлегель, А.В. Дроздова [и др.] / Под общей редакцией д-ра культурологии, доц. А.В. Дроздовой. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2021. - С.118-140.

**73.** Донская, О.А. Психологическое здоровье, психологическое благополучие и качество жизни в пожилом возрасте / О.А. Донская // Сложности социокультурного мира современности: реалии и оптика анализа. Сборник материалов и докладов. XXIV научно-практическая конференция с международным участием. 14-15 апреля 2022 г. Екатеринбург, 2022. - С.334-348.

**74.** Донцов, А.И. Феномен зависти. *Nomo invidens?* : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Психология" (бакалавриат), "Психология" (магистратура), "Психология служебной деятельности" (специалист) / А.И. Донцов. - Москва : Эксмо, 2014. - 509 с.

**75.** Донцов, А.И. Социальные представления о коронавирусе в начале пандемии в России / А.И. Донцов, О.Ю. Зотова, Л.В. Тарасова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, – 2021. – Т. 18. – № 2. – С. 422–444.

**76.** Донцов, А.И. Доверие и субъективное благополучие как основание психологической безопасности современного общества: монография / А.И. Донцов, Е.Б. Перельгина, О.Ю. Зотова, Л.В. Тарасова, А.Н. Веракса, А.М. Рикель. — Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2018. – 578 с.

**77.** Донцов, А.И. Проблема институционального доверия в условиях пандемии / А.И. Донцов, Е.Б. Перельгина, Е.Н. Сюткина // Безопасность личности и общества в условиях нового кризиса, материалы XI Международного симпозиума. — Екатеринбург: АНО ВО «Гуманитарный университет», 22–23 июля 2020. – С. 25–29.

**78.** Дубовик, Ю.Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю.Б. Дубовик // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 4(15). – С. 5.

**79.** Еремина, Е.Н. Личностные характеристики как предикторы субъективного благополучия личности с разной ситуацией трудовой

занятости / Е.Н. Еремина // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – Т.6. – Вып.1 (21). – С. 59–68.

**80.** Ермолова, И.М. Временная перспектива и переживание безнадежности в структуре внутренних форм суицидального поведения / И.М. Ермолова, А.В. Штрахова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т.8. – №4. – С. 39–51.

**81.** Жеребцов, М.В. Метод «Grounded theory» как метод качественного анализа данных / М.В. Жеребцов // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2004. – №1. – С. 89–90.

**82.** Журавлев, А.Л. Когнитивная иллюзия возраста / Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. // Психология зрелости и старения. – 2012. – №4. – С. 5–32.

**83.** Журавлев, А.Л. Счастье как научная категория / А.Л. Журавлев, А.В. Юревич // Вестник Российской Академии наук. – 2014. – Том 84. – №8. – С. 715–723.

**84.** Зацепин, В.И. Счастье как проблема социальной психологии / В.И. Зацепин. — Львов, 2009. – 174 с.

**85.** Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь : исправь Прошлое, наслаждайся Настоящим и управляй Будущим / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 349 с.

**86.** Зимбардо, Ф. Удовольствие от жизни и любви / Ф. Зимбардо, Р. Сворд. - СПб: Питер, 2020. – 318 с.

**87.** Зинина, А.А. Престарелые люди и психологическое благополучие в старческом возрасте в социальных представлениях разных групп / А.А. Зинина // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2017. – №1. – С. 53–61.

**88.** Знаков, В.В. Многомерный мир человека: типы реальности, понимания и социального знания / В.В. Знаков // Вестник Московского Ун-та. Серия 14. Психология. – 2012. – №3. – С. 18–29.

**89.** Карапетян, Л.В. Возрастная динамика представлений о собственном эмоционально-личностном благополучии / Л.В. Карапетян // Человеческий капитал. – 2014. – №6. – С. 179–184.

**90.** Карапетян, Л.В. Исследование благополучия в зарубежной психологии / Л.В. Карапетян // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2017. – Вып.4. – С. 28–33.

**91.** Карапетян, Л.В. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2. – С. 46–56.

**92.** Карпова, Е.В. Временная перспектива как базовый конструкт проблемы социально-психологической адаптации личности / Е.В. Карпова, С.Л. Свешникова // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – №4. – С. 195–201.

**93.** Келли, Дж. Психология личности: психология личностных конструктов / Дж. Келли. – СПб.: Речь, 2000. – 249 с.

**94.** Квасова, О.Г. К современному состоянию проблемы временной перспективы личности / О.Г. Квасова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – №5. – С. 137–141.

**95.** Квасова, О.Г. Трансформация временной перспективы личности в экстремальной ситуации / О.Г. Квасова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №4. – С. 109–117.

**96.** Ковынева, О.А. Управление качеством жизни населения: монография / О.А. Ковынева, Б.И. Герасимов; под научн. ред. д-ра экон. наук, проф. Герасимова. — Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2006. – 88 с.

**97.** Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмерис. — СПб.: Питер, 2003. – 298 с.

**98.** Корнилова, Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова. — М.: Аспект Пресс, 2003. – 286 с.

**99.** Кошельская, Т.В. Содержание понятия «временная перспектива личности» / Т.В. Кошельская // Инновационная наука. – 2016. – №1–2 (13). – С. 256–258.

**100.** Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. — М.: Смысл, 2008. – 294 с.

**101.** Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика. Ред. В.Ю. Большаков. — СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.

- 102.** Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов; под ред. Г.С. Никифорова // Психология здоровья. — СПб.: Питер, 2000. — С. 405–442.
- 103.** Куликов, Л.В. Психические состояния: Хрестоматия / Л.В. Куликов. Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. — СПб.: Питер, 2001. — 512 с.
- 104.** Куликов, Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В. Куликов. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
- 105.** Куликов, Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия / Л.В. Куликов [сост.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Питер, 2009. — 460 с.
- 106.** Куликов, Л.В. Психология настроения: Монография / Л.В. Куликов; С.-Петербург. гос. ун-т. — СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1997. — 225 с.
- 107.** Кужильная, А.В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях / А.В. Кужильная // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2015. — №1. — С. 81–83.
- 108.** Лактионова, Е.Б. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие / Е.Б. Лактионова, М.Г. Матюшина // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. — 2018. — Т.26. — С. 77–88.
- 109.** Лебедева, А.А. Теоретические подходы и методологические проблемы изучения качества жизни в науках о человеке / А.А. Лебедева // Психология. Журн. Высшей школы экономики. — 2012. — №2. — Т.9. — С.3–19.
- 110.** Левит, Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма / Л.З. Левит // Педагогическое образование в России. — 2013. — №1. — С. 102–111.
- 111.** Левит, Л.З. Что же такое счастье: опыт трёх исследований / Л.З. Левит // Педагогическое образование в России. — 2014. — № 4. — С. 139–148.
- 112.** Лейбниц Г.В. Соч. в 4-х т. / Г.В. Лейбниц. — М.: Мысль, 1984. — Т.3. 419 с.
- 113.** Леонидова, Г.В. Социальный портрет творческих людей / Г.В. Леонидова, А.В. Попов // Проблемы развития территории. — 2012. — №2. — С. 45–54.

- 114.** Лепихина, Т.Л. Факторы, определяющие психологическое здоровье: корреляционный анализ / Т.Л. Лепихина, Ю.В. Карпович // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2015. – №19 (304). – С. 31–39.
- 115.** Лепихина, Т.Л. Влияние формальных институтов на здоровьесберегающее поведение / Т.Л. Лепихина, А.В. Пепеляева // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2014. – №48. – С. 25–36.
- 116.** Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
- 117.** Леонтьев, А.Н. Образ мира. Избранные Психологические произведения / А.Н. Леонтьев. – М., 1983. –Т. 2. – С. 251–261.
- 118.** Леонтьев, Д.А. О некоторых аспектах проблемы «культура и личность» / Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. – 2013. – №1. – С. 22–30.
- 119.** Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. / Д.А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2000. – 18 с.
- 120.** Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2007. – 511 с.
- 121.** Леонтьев, Д.А. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Вестник КРАУНЦ. Серия Гуманитарные науки. – 2006. – №2. – С. 3–12.
- 122.** Леонтьев, Д.А. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия / Д.А. Леонтьев, Д.Д. Сучков // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 44. – С. 1–24.
- 123.** Лидерс, А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании / А.Г. Лидерс // Психология зрелости и старения. – 2000. – №2. – С. 6–11.
- 124.** Линде, Н.Д. Сутра о счастье / Н.Д. Линде // Журнал практического психолога. – 2007. – № 6. – С. 168–175.
- 125.** Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. – 680 с.
- 126.** Лосев, А.Ф. История античной эстетики: В 3-х т. / А.Ф. Лосев Софисты. Сократ. Платон. — М.: Искусство. – Т. 2. – 369 с.

**127.** Лотман, Ю.М. Беседы о русской культуре: быт и традиции русского дворянства / Ю.М. Лотман. – М.: Изд-во АСТ, 2020. – 640 с.

**128.** Лотман Ю.М. Семиосфера / Ю.М. Лотман. — СПб.: Искусство-СПб, 2001. – 628 с.

**129.** Лукин, В.Н. Политическое доверие в современном гражданском обществе: культурологические и институциональные модели [Электронный ресурс] / В.Н. Лукин // CREDO NEW. – 2005. – №3. – С. 14. Режим доступа: <http://credonew.ru/content/view/500/30>.

**130.** Лунина, Е.Б. Трансформации смысловой сферы в позднем возрасте / Е.Б. Лунина // Российский психологический журнал. – 2009. – Т.6. №1. – С. 115–118.

**131.** Лэнгле, А. Что движет человеком? : экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле. - 2-е изд. - Москва : Генезис, 2008. - 235 с.

**132.** Любов, Е.Б. Суицидальное поведение пожилых / Е.Б. Любов, Л.Г. Магурдумова, В.Е. Цупрун // Суицидология. – 2017. – Том 8. – №1. – С. 3–16.

**133.** Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // В сб.: Социальный интеллект : Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 51–54.

**134.** Магазева, Е.А. Временная перспектива личности как характеристика индивидуальной стратегии в ситуации личностного выбора / Е.А. Магазева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2014. – Т. 7. – №2. – С. 15–21.

**135.** Мандрикова, Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е.Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т.29. №4. – С. 54–65.

**136.** Манукян, В.Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий / В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2016. – Вып. 2 (26). – С. 77–85.

**137.** Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: «Евразия», 1999. – 400 с.

**138.** Марцинковская, Т.Д. Особенности психического развития в позднем возрасте / Т.Д. Марцинковская // Психология зрелости и старения. – 1999. – №3. – С. 8–16.



**139.** Матюшина, М.Г. Основные подходы к раскрытию понятия «Субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии / М.Г. Матюшина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. – 2016. – С. 127–131.

**140.** Мелехин, А.И. Восприятие и познание времени в пожилом и старческом возрасте (обзор зарубежных исследований) / А.И. Мелехин // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». – 2015. – №2. – Т. 4. – С. 11–19.

**141.** Митина, О.В. Кросскультурное исследование стереотипов женского поведения (в России и США) / О.В. Митина, В.Ф. Петренко // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 68–78.

**142.** Монтень, М. Опыты: в 2-х т. / М. Монтень. – М.: Наука, 1979. – Т.1. 220 с.

**143.** Монусова, Г.А. Субъективное благополучие и возраст: Россия в контексте межстрановых сравнений / Г.А. Монусова // Сборник трудов XIII международной научной конференции по проблемам развития экономики и общества. – 2012. – Том 3. – С. 98–109.

**144.** Молчанова, Л.Н. Социально-психологическая детерминация особенностей мотивационно-эмоциональной сферы пожилых людей : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Л.Н. Молчанова. - Ярославль, 2005. – 158 с.

**145.** Моргун, В.Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии: Учеб. пособие / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. — М.: Изд-во МГУ, 1981. – 81 с.

**146.** Муздыбаев, К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т.1. – №2. – С. 100–111.

**147.** Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. — М.: Академия педагогических и социальных наук, 1995. – 362 с.

**148.** Некрасова, Т.А. Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью / Т.А. Некрасова // Сервис Plus. – 2010. – №1. – С. 84–88.

**149.** Нестерова, А.А. Факторная структура удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте: социально-психологический подход / А.А.

Нестерова, С.М. Жучкова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2018. – №1. – С. 60–72.

**150.** Нестерова, А.А. Исследование взаимосвязи смысложизненных ориентаций с удовлетворённостью жизнью в пожилом и старческом возрасте / А.А. Нестерова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психология. – 2014. – №2. – С. 18–25.

**151.** Неяскина, Ю.Ю. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности / Ю.Ю. Неяскина, А.В. Мазуркевич // Гуманитарные науки. – 2014. – №1 (23). – С. 94–105.

**152.** Новак, Н.Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современной психологии / Н.Г. Новак // Психологический журнал. – 2008. – №2. – С. 21–25.

**153.** Нуркова, В.В. Автобиографическая память с позиций культурно-деятельностной психологии: результаты и перспективы исследования / В.В. Нуркова // Вестник Моск. Ун-та. Сер.14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 79–90.

**154.** Нюттен, Ж. Мотивация, действие, перспектива будущего / Ж. Нюттен. - Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2004. – 608 с.

**155.** Олпорт, Г. Становление личности : Избр. тр. / Г. Олпорт; Под общ. ред. Д.А. Леонтьева. - Москва : Смысл, 2002. - 461 с.

**156.** Оконешникова, В.О. Типы социальной субъектности в пожилом возрасте / В.О. Оконешникова // Вестник СПбГУ. Сер.12. – 2011. – Вып. 3. – С. 111–119.

**157.** Осин, Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного варианта методики PANAS / Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 91–110.

**158.** Официальный глобальный веб-сайт Всемирной организации здравоохранения. Устав ВОЗ. Преамбула Устава ВОЗ. <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения 29.07.2020).

**159.** Петренко, В.Ф. Психосемантические аспекты картины мира субъекта / В.Ф. Петренко // Психология. Журнал Высшей школы экономики – 2005. – Т.2. №2. – С. 3–23.

**160.** Петров, В.Г. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья / В.Г. Петров, К.В. Злыгостева // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2015. – №4. – С. 79–83.

**161.** Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. — М.: Политиздат, 1982. – 255 с.

**162.** Петропавлова, Г.П. Содержание категории «качество жизни» в науке и использование в практике управления территорией / Г.П. Петропавлова // Научный журнал НИУ ИТМО. Серия: экономика и экономический менеджмент. – 2011. – № 1. – С. 206–225.

**163.** Петухов, В.В. Образ мира и психологическое изучение мышления / В.В. Петухов // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1984. – №4. – С. 13–21.

**164.** Пиаже, Ж. Генетическая эпистемология / Жан Пиаже ; Науч. ред. пер. Е. Б. Одёрышева. - 5-е изд. - М. [и др.] : Питер, 2004. - 159 с.

**165.** Психология старости и старения : Хрестоматия : Для студентов психол. фак. вузов / Сост.: О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. - Москва : Academia, 2003. – 411 с.

**166.** Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Г.Л. Пучкова. - Хабаровск, 2003. - 22 с.

**167.** Рат, Т. Пять элементов благополучия : инструменты повышения качества жизни : перевод с английского / Т. Рат, Д. Хартер. - Москва : Альпина Паблишерз, 2011. - 146 с.

**168.** Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с пол. и вступ. статья В.К. Вилюнаса ; Общ. ред. О.В. Овчинниковой. - Москва : Прогресс, 1979. - 392 с.

**169.** Рикель, А.М. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемоническом подходах / А.М. Рикель, А.А. Туниянц, Н. Батырова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2017. – № 2. – С. 64–82.

**170.** Римашевская, Н.М. Человеческий потенциал России и проблемы «сбережения населения» / Н.М. Римашевская // Российский экономический журнал. – 2004. – № 9–10. – С. 22–40.

- 171.** Ри Шин хян. Особенности понимания счастья у людей с разным уровнем психологического благополучия / Ри Шин хян // Вестник КГУ им. Некрасова. – 2014. – №6. – С. 265–271.
- 172.** Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / Карл Р. Роджерс. - Москва : Прогресс : Универс, 1994. – 479 с.
- 173.** Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 224 с.
- 174.** Сабиров В.Ш. Этический анализ проблемы жизни и смерти / В.Ш. Сабиров. - Москва : Знание, 1987. - 63 с.
- 175.** Савлакова, Н.М. Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы / Н.М. Савлакова // Философия и социальные науки: Научный журнал. – 2010. - № 3. – С. 18-24.
- 176.** Сапогова, Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости / Е.Е. Сапогова. - Москва : Смысл, 2013. - 767 с.
- 177.** Сапогова, Е.Е. Экзистенциально-психологический анализ старости / Е.Е. Сапогова // Культурно-историческая психология. – 2011. – №3. – С. 75–81.
- 178.** Селигман, М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. Селигман. – 2-е изд. — М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2011. – 317 с.
- 179.** Селигман, М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
- 180.** Семенова, Т.В. Ценностно-смысловые характеристики представлений о мужском и женском счастье / Т.В. Семенова // Фундаментальные исследования. – 2014. – №6. – С. 1067–1074.
- 181.** Сенека, Л.А. О блаженной жизни // Антология мировой философии: В 4-х т. Т. 1. — М.: Мысль, 1969. – С. 509–519.
- 182.** Сергиенко, Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека [электронный ресурс] / Е.А. Сергиенко // Психологические исследования. – 2013. – 6(30). – №10. <http://psystudy.ru>.
- 183.** Сергиенко, Е.А. Психологические факторы благополучного старения / Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. – Т.8. – Вып. 3. – С. 243–257.

**184.** Смирнов, С.Д. Мир образов и образ мира / С.Д. Смирнов // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1981. – №2. – С. 13–21.

**185.** Смолева, Е.О. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога / Е.О. Смолева, М. В. Морев. - Вологда : ИСЭРТ РАН, 2016. - 163 с.

**186.** Сочивко, Д.В. Психодинамика удовлетворённости жизнью и переживания счастья / Д.В. Сочивко, В.Э. Чубич // Юридическая психология. – 2013. – №3. – С. 59–68.

**187.** Степашин, С.В. Государственный аудит и экономика будущего / С.В. Степашин. — М.: Наука, 2008. – 608 с.

**188.** Страусс А. Основы качественного исследования : обоснованная теория. Процедуры и техники / Ансельм Страусс, Джульет Корбин ; пер. с англ. и заключительная ст. Т. С. Васильевой. Москва : URSS, 2001. - 254 с.

**189.** Сурикова, Я.А. Особенности временной перспективы пожилых, проживающих в условиях социальной изоляции / Я.А. Сурикова // Вестник КРАУНЦ. Серия «Гуманитарные науки». – 2011. – №2. – С. 90–97.

**190.** Сухарев, А.В. Этнофункциональная парадигма в психологии / А.В. Сухарев ; Российская акад. наук, Ин-т психологии. - Москва : Ин-т психологии РАН, 2008. - 575 с.

**191.** Сухарев, А.В. Этнофункциональный аспект исследования ментальности / А.В. Сухарев // Психологический журнал. – 2009. – Том 30. – №3. – С. 118–127.

**192.** Сырцова, А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – Том 29. – № 3. – С. 101–109.

**193.** Сырцова, А. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологическая диагностика. – 2007. – №1. – С. 85–106.

**194.** Сырцова, А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследования с помощью методики ZTP1) / А. Сырцова, О.В. Митина, Д. Бойд, И.С. Давыдова, Ф.Д. Зимбардо, Т.Л. Непряхо, Е.А. Никитина, Н.С. Семенова, Н. Фьёлен, В.А. Ясная // Культурно-историческая психология. – 2007. – №4. – С. 19–31.

- 195.** Татаркевич, В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаркевич; Сост. и пер. с польского Л. В. Коноваловой. - Москва : Прогресс, 1981. - 367 с. - С. 211–217.
- 196.** Толстых, А.В. Возрасты жизни / А.В. Толстых. — М.: Молодая гвардия, 1988. – 223 с.
- 197.** Туев, В.А. Понимание счастья в контексте смысла жизни человека / В.А. Туев, А.А. Сулова // Вестник БГУ. Философия. – 2019. – Вып. 3. – С. 28–37.
- 198.** Черныш, М.Ф. Факторы, влияющие на переживание счастья в российском обществе / М.Ф. Черныш // Социологическая наука и социальная практика. – 2019. – Том 7. – № 2. – С. 9–33.
- 199.** Чепурных, М.Н. Индексы счастья: социологический обзор / М.Н. Чепурных // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 9. – С. 67–69.
- 200.** Чуешева, Н.А. Понятие «Образ мира» в психологической науке / Н.А. Чуешева // Вестник ТГПУ. Серия Психология. – 2007. – Вып. 10 (73). – С. 20–23.
- 201.** Чиксентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. — М.: Смысл, 2017. – 416 с.
- 202.** Улановский, А.М. Теория речевых актов и социальный конструкционизм / А.М. Улановский // Постнеклассическая психология. Журнал конструкционистской психологии и нарративного подхода. – 2004. – №1. – С. 88–98.
- 203.** Улыбина, Е.В. Психология обыденного сознания / Е.В. Улыбина. – Москва : Смысл, 2001. - 263 с.
- 204.** Фейербах, Л. Избранные философские произведения: В 2-х т. / Л. Фейербах. – М.: Госполитиздат, 1955. – Т. 1. – С. 564–579.
- 205.** Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / П.П. Фесенко. - Москва, 2005. – 206 с.
- 206.** Франк, С.Л. Смысл жизни / С.Л. Франк. — М.: АСТ, 2004. – 157 с.
- 207.** Франкл, В. Человек в поисках смысла : Сборник / В. Франкл; Общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. - Москва : Прогресс, 1990. - 366 с.
- 208.** Фромм, Э. Искусство любить / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2019. – 221 с.

**209.** Халина, Н.В. Сходство образа Я и образа значимого другого как фактор, влияющий на удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте [электронный ресурс] / Н.В. Халина // Современные исследования социальных проблем (эл. журнал). – 2012. – №10(18). – С. 43. URL: <https://cyberleninka.ru/article/>.

**210.** Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность : Учеб. пособие для студентов вузов по направлению и спец. "Психология", "Клинич. психология" / Х. Хекхаузен; Науч. ред. пер. на рус. яз.: Д.А. Леонтьев, Б.М. Величковский. – 2. изд. - М. [и др.] : Питер : Смысл, 2003. – 859 с.

**211.** Херцберг, Ф. Мотивация к работе / Ф. Херцберг, Б. Снидерман, Б. Моснер. Пер. с англ. Д.А. Куликова. Под общ. ред. Е.А. Борисовой. – М.: Издательство «Вершина», 2007. – 240 с.

**212.** Хоружий, С.С. Дискурсы внутреннего и внешнего в практиках себя / С.С. Хоружий // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – №4. – С. 23–31.

**213.** Хьелл, Л. Теории личности. Основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 1997. – 606 с.

**214.** Худякова, Е.С. Нарратив и идентичность: от детства до старости. Монография / Е.С. Худякова. – Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т., 2019. – 209 с.

**215.** Чернышевский, Н.Г. Избранные философские сочинения / Н.Г. Чернышевский. – М.: Госполитиздат, 1950. – Т. II. – С. 98–109.

**216.** Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия / Р.М. Шамионов // Вопросы социальной психологии личности. – 2003. – № 4. – С. 27–41.

**217.** Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 294 с.

**218.** Шамионов, Р.М. Теоретические подходы к этнопсихологическим и кросс-культурным исследованиям субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов // Вестник РУДН. Серия Педагогика и Психология. – 2016. – №1. – С. 6–19.

**219.** Шамсетдинова, А.П. Социальный образ счастья и проблема его идентификации в философских учениях древнего мира / А.П. Шамсетдинова

// Философская мысль и философское образование в Республике Башкортостан: история и современность. Уфа: РИЦ БашГУ, 2008. – С. 137–143.

**220.** Шаповаленко, И.В. Возрастная психология: (Психология развития и возрастная психология) : Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И.В. Шаповаленко. – М.: Изд-во «Гардарики», 2005. – 349 с.

**221.** Шварц, Ш. Культурные ценностные ориентации: природа и следствия национальных различий / Ш. Шварц // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2008. – Т. 5. – № 2. – С. 37–67.

**222.** Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–121.

**223.** Шматова, Ю.Е. Измерение уровня счастья: обзор российских и зарубежных исследований / Ю.Е. Шматова, М.В. Морев // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2015. – № 3 (39). – С. 141–162.

**224.** Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости / А.Шопенгауэр. – М.: АСТ, 2019. – 288 с.

**225.** Шульга, Т.И. Представление о счастье у подростков как ценность осмысленной жизни // Психологические проблемы смысла жизни и акме: материалы XVIII симпозиума. – Москва: Психологический институт РАО, 2013. (дата обращения 15.05.2019)

**226.** Элкин, Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / Элкин Д. – М.: Когито-центр, 1996. – 160 с.

**227.** Эммонс, Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности / Р. Эммонс. — М.: Смысл, 2004. – 416 с.

**228.** Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – Москва : независим, 2014. – 574 с.

**229.** Ясперс, К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс. – М.: Политиздат, 1991. – 527 с.

### **Источники литературы на иностранных языках**



- 230.** Bauer, J.J. Interpreting the Good Life: Growth Memories in the Lives of Mature, Happy People / J.J. Bauer, D.P. McAdams & A.R. Sakaeda // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2005. – 88(1). – P. 203–217.
- 231.** Bond, J. Quality of life and older people. Maidenhead: Open University Press / J. Bond, L. Cornel. – 2004. – 131 p.
- 232.** Boyd, J.N. Time perspective, health, and risk taking / J.N. Boyd, P.G. Zimbardo // *Understanding Behavior in the Context of Time*. Mahwah, Erlbaum. – 2005. – P.23.
- 233.** Bradburn, N. The structure of psychological well-being / By Norman M. Bradburn ; With the assistance of C. Edward Noll. – Chicago : Aldine publ. co., 1969. – XVI. – 318 c.
- 234.** Brickman, P. Hedonic relativism and planning the good society // M.H. Appley (Eds.), *Adaptation level theory* / P. Brickman, D. T. Campbell. – New York: Academic Press, 1971. – P. 287–302.
- 235.** Brockmeier, J. Autobiographical time Narrative Inquiry / J.Brockmeier // *Narrative Inquiry*. – 2000. – V.10. – Issue 1. – P. 51–73.
- 236.** Campbell, A. The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction / A. Campbell, Ph.E. Converse, W.I. Rogers. – New York: Russel Sage Foundation, 1976. – P. 213–229.
- 237.** Carmel, S. The will to live as an indicator of well-being and predictor of survival in old age // *Understanding Well-being in The Oldest Old*. – NY: Cambridge University Press, 2011. – P. 281–289.
- 238.** Davis, W. A theory of happiness / W. Davis // *American Philosophical Quarterly*. – 1981. – Vol. 14. – № 1. – P. 111–120.
- 239.** Deci, E.L. Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction / E.L. Deci, R.M. Ryan // *Journal of Happiness Studies*. – 2008. – № 9. – P. 1–11.
- 240.** Diener, E. Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being / E. Diener, R.E. Lucas, C.N. Scollon // *American Psychologist*. – 2006. – Vol. 61, №. 4. – P. 305–314.
- 241.** Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 1984. – № 95. – P. 542–575.
- 242.** Diener, E. Subjective well-being: three decades of progress / E. Diener, E.M. Suh, R. Lucas, H. Smith // *Psychological bulletin*. – 1999. – Vol. 125. – № 2. – P. 276–302.

- 243.** Diener, E. Factors predicting the subjective well-being of nations / E. Diener // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol.69. – P. 851–864.
- 244.** Diener, E. Well-Being / E. Diener, R.E. Lucas, S. Oishi // *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 2002. – P. 63–73.
- 245.** Diener, E. Happiness of the very wealthy / E. Diener, J. Horwitz, R.A. Emmons // *Social Indicators Research*. – 1995. – Vol. 16. – P. 270–274.
- 246.** Dontsov, A.I. The relationship between vectors of psychological security and identity continuity / A.I. Dontsov, Yu.P. Zinchenko, E.B. Pereyagina, O.A. Donskaya // *PSYRGGU 2019. Psychology of subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development // The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences*. EpSBS. – 2019. – Vol. 64. – P. 123–129.
- 247.** Duckitt, J. Right-wing authoritarianism and political intolerance among whites in the future majority-rule in South Africa / J. Duckitt, B.A. Farre // *The Journal of social Psychology*. – 1994. – 134(6). – P. 735-741.
- 248.** Federico, S.M. Political expertise, social worldviews and ideology / S.M. Federico, C.V. Hunt // *Social Justice Research*. – 2009. – №2. – P. 259–279.
- 249.** Galbraith, J.K. *The Affluent Society: 40th anniversary edition, update and with a new introduction by the author* / J.K. Galbraith. – Mariner Books, 1998. – 288 p.
- 250.** Gonzales, A. Time in Perspective / A. Gonzales, P. Zimbardo // *Psychology Today*. – 1985. – 19(3).
- 251.** Greenberg, J. Proximal and distal defenses in response to reminders of one's mortality: Evidence of a temporal sequence / J. Greenberg, J. Arndt, L. Simon, T. Pyszczynski & S. Solomon // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2000. – 26(1). – P. 91-99.
- 252.** Greenberg, J. The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory / J. Greenberg, T. Pyszczynski & S. Solomon // In: R.F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self*. – New York: Springer-Verlag, 1986. – P. 130–212.
- 253.** Crespo, R.F. Happiness Economics, Eudaimonia and Positive Psychology: From Happiness Economics to Flourishing Economics / R.F. Crespo, B. Mesurado // *Journal of Happiness Studies*. – 2015. – V. 16. – Is. 4. – P. 931–946.

- 254.** Griffin, J. Well-Being: Its Meaning, Measurement, and Moral Importance / J. Griffin. – Oxford: Clarendon Press, 1986. – 424 p.
- 255.** Guidi, M.E.L. Jeremy Bentham's Quantitative Analysis of Happiness and its Asymmetries / M.E.L. Guidi // Handbook on the Economics of Happiness. – 2007. – P. 68-94.
- 256.** Haybron, D.M. Comments on Badhwar, Well-Being: Happiness in a Worthwhile Life / D.M. Haybron // The Journal of Value Inquiry. – 2016. – Vol. 50. – Is. 1. – P. 195–207.
- 257.** Haybron, D.M. The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing / D.M. Haybron. – OUP Oxford, 2008. – 376 p.
- 258.** Haybron, D.M. Two Philosophical Problems In The Study Of Happiness / D.M. Haybron // Journal of Happiness Studies. – 2000. – № 1. P. 207–225.
- 259.** Jahoda, M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. – New York: Basic Books, 1958. – 172 p.
- 260.** Lykken, D. Happiness Is A Stochastic Phenomenon / D. Lykken, A.Tellegen // Psychological Science. – 1996. – № 7(3). – P. 186–189.
- 261.** Kahneman, D. Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). — New York: Russell Sage Foundation Press, 1999. – 608 p.
- 262.** Kahneman, D. Well-being: The foundations of hedonic psychology / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. – Russell Sage Foundation Publications, 2003. – 254 P.
- 263.** Kornilova, T.V. The principle of uncertainty in psychology of choice and risk / T.V. Kornilova // Psikhologicheskie issledovaniya. – 2014. – T. 8. – № 40. – P. 3–13.
- 264.** Kornilova, T.V. Tolerance for Uncertainty and Emotional Intelligence and the Use of Hints in Decision-Making / T.V. Kornilova // Psychology Journal of the Higher School of Economics. – 2014. – T. 11. – № 4. – P. 19–36.
- 265.** Lyubomirsky, S. Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being / S. Lyubomirsky // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56. – №3. – P. 239–249.
- 266.** Lucas, R.E. Factors influencing relation between extraversion and pleasant affects / R.E. Lucas, F. Fujita // Journal of Personality and social psychology. – 2001. – Vol. 79(6): 1039-56.

**267.** Michalo, A.C. Multiple discrepancies theory (MDT) / A.C. Michalos // Social Indicators Research. – 1985. – № 16 (4). – P. 347–414.

**268.** Mroczek, D. Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study / D. Mroczek, A. Spiro // Journal of Personality and Social Psychology. – Vol. 88. – 2005. – P. 189–202.

**269.** Nuttin, J. Future time, perspective and motivation. Theory and Research Method / J. Nuttin, W. Lens. – New York: Leuven University Press & Eribaum. – 1985. – 238 p.

**270.** Oishi, S. Current and Future directions of culture and happiness research / S. Oishi, E.A. Gilbert // Current opinion in psychology. – 2015. – №8. P. 54–58.

**271.** Perelygina, E.B. Trust and subjective wellbeing as predictors of psychological security of personality / E.B. Perelygina, O.Yu. Zotova, O.A. Donskaya // PSYRGGU 2020. Psychology of Personality: Real and Virtual Context // The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences. EpSBS. – 2020. – Vol. 67. – P. 601–608.

**272.** Ryan, R.M. Living Well: A Self-Determination Theory Perspective On Eudaimonia / R.M. Ryan, V. Huta, E.L. Deci // Journal of Happiness Studies. – 2008. – № 9. – P. 139–170.

**273.** Ryff, C.D. Psychological Weii-Being / C.D. Ryff // Enciclopedia of Gerontology. – 1996. – Vol.2. – P. 365–369.

**274.** Sumner, L.W. Welfare, happiness, and ethics / L.W. Sumner. – Oxford University Press, USA, 1999. – 625 p.

**275.** Veenhoven, R. Is happiness relative? / R. Veenhoven // Social Indicators Research. – 1991. – Vol. 24. – № 1. – P. 1–34.

**276.** Waterman, A.S. The Implications Of Two Conceptions Of Happiness (Hedonic Enjoyment And Eudaimonia) For The Understanding Of Intrinsic Motivation / A.S. Waterman, S.J. Schwartz, R. Conti // Journal of Happiness Studies. – 2008. – № 9. – P. 41–79.

**277.** Westerhof, G.J. Age Identity and Subjective Well-being: A Compration of the US and Germany / G.J. Westerhof, A.E. Barret // Journal of Gerontology: social science. – 2005. – №3. – P. 129–136.

**278.** Wilson, W. Correlates of avowed happiness / W. Wilson // Psychological Bulletin. – 1967. – Vol. 67(4). – P. 294-306.

**279.** Zaleski, Z. Personal future in hope and anxiety perspective / Z. Zaleski. Psychology of Future Orientation. – Lublin [Poland] : Towarzystwo Naukowe KUL, 1994. – 232 p.

**280.** Zimbardo, P.G. Putting Time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – №7(6). – P. 1271-1278.

**281.** Zotova, O.Yu. Procrastination as a factor of avoiding threats to subjective wellbeing / O.Yu. Zotova, L.V. Tarasova, T.N. Nikolaeva, V.A. Klimenko, O.A. Donskaya // PSYRGGU 2019. Psychology of subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development // The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences. EpSBS. – 2019. – Vol. 64. – P. 809–815.

## Приложение.

### Приложение 1. Бланки опросников.

НОМЕР АНКЕТЫ \_\_\_\_\_

Уважаемый респондент, Вам предлагается ответить на вопросы по всем опросникам. Пожалуйста, ответьте на все пункты опросников. Убедительно просим Вас при ответе на вопросы ни с кем не обсуждать Ваше мнение. Это важно, потому что нас интересует именно Ваша личная точка зрения.

**Если какие-то из пунктов опросников не отражают полностью Вашу позицию или мнение, то выбирайте ответ, максимально близкий для Вас в представляемой ситуации.**

#### Опросник № 1 (ТСЖО Леонтьева)

**Инструкция:** Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (*или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны*).

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.

8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.

20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.
--	---	---	---	---	---	---	---	---

## Опросник №2 (Опросник временной перспективы Зимбардо)

**Инструкция :** Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?»

Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (*1 - совершенно верно, 2 - скорее неверно, 3 - нейтрально, 4 - скорее верно, 5 - совершенно верно*). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждение	Совершенно не верно	Скорее неверно	Нейтрально	Скорее верно	Совершенно верно
1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3. Судьба многое определяет в моей жизни.					
4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7. Мне приятно думать о своем прошлом.					
8. Я действую импульсивно.					
9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19. В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					



23. Я принимаю решения под влиянием момента.					
24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					
29. Я скучаю по детству.					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу.					
31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
<b>Утверждение</b>	<b>Совершенно не верно</b>	<b>Скорее неверно</b>	<b>Нейтрально</b>	<b>Скорее верно</b>	<b>Совершенно верно</b>
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33. Редко получается так, как я ожидаю.					
34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53. Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

### Опросник №3 (состоит из 3х частей, Опросник ценностей Шварца)

Спросите себя: «Какие ценности важны для меня как руководящие принципы в моей жизни? Какие ценности менее важны для меня?». Далее приведены два списка ценностей, взятых из различных культур. В скобках приведено объяснение ценности.

**Ваша задача:** оценить, насколько важна для вас каждая ценность в качестве руководящего принципа вашей жизни

*Шкала для оценки*

Оценка	Значение ценности
7	Исключительно важная в качестве руководящего принципа вашей жизни ценность, обычно таких ценностей бывает одна-две
6	Очень важная
5	Достаточно важная
4	Важная
3	Не очень важная
2	Мало важная
1	Не важная
0	Совершенно безразличная
-1	Это противоположно принципам, которым вы следуете

До того, как вы начнете, прочитайте список из 30 ценностей и выберите одну, которая наиболее важна для вас, и оцените ее важность «7». Далее выберите ценность наименее важную для вас и оцените ее «-1», «0» или «1» согласно ее важности. Затем оцените оставшиеся ценности. Постарайтесь различать ценности, насколько это возможно, используя все номера.

#### 1. Руководящим принципом в моей жизни эта ценность является в следующей степени

№ п/п	Ценности	Оценка
1	Равенство (равные возможности для всех)	
2	Внутренняя гармония (быть в мире с самим собой)	
3	Власть (контроль над другими, доминантность)	
4	Удовольствие (удовлетворение желаний)	
5	Свобода (свобода мыслей и действий)	
6	Духовная жизнь (акцент на духовных, а не материальных вопросах)	
7	Чувство общности (ощущение, что другие заботятся обо мне)	
8	Социальный порядок (стабильность общества)	
9	Интересная жизнь (жизнь, полная впечатлений)	
10	Смысл жизни (цели в жизни)	
11	Вежливость (предупредительность, хорошие манеры)	
12	Богатство (материальная собственность, деньги)	
13	Безопасность нации (защищенность своей нации от врагов)	
14	Чувство собственного достоинства (вера в собственную ценность)	
15	Взаимность в отношениях с людьми (учет интересов других людей, избегание конфронтаций)	
16	Творчество (уникальность, богатое воображение)	
17	Мир во всем мире (свобода от войн, конфликтов)	
18	Уважение традиций (сохранение признанных традиций, обычаев)	
19	Зрелая любовь (глубокая эмоциональная и духовная близость)	

20	Самоограничение (самодисциплина, устойчивость к соблазнам)	
21	Равнодушие к мирским заботам (право на уединение)	
22	Безопасность семьи и близких людей	
23	Общественное признание (одобрение, уважение других)	
24	Единение с природой	
25	Новизна (жизнь, наполненная проблемами, новизной и изменениями)	
26	Мудрость (зрелое понимание мира)	
27	Авторитет (право быть лидером)	
28	Настоящая дружба (близкие друзья)	
29	Мир красоты (красота природы и искусства)	
30	Социальная справедливость (исправление несправедливости, забота о слабых)	

Теперь оцените, насколько каждая из следующих ценностей важна для вас в вашей жизни. Эти ценности выражаются как более или менее важные для вас качества.

До того, как вы начнете, прочитайте список ценностей с 31 по 57, выберите одну из наиболее важных для вас ценностей и оцените ее важность. Далее выберите ценность, наиболее противоречащую вашим принципам (или, если такой нет, выберите ценность наименьшей для вас важности), и оцените ее «-1», «0» или «1». Затем оцените оставшиеся ценности.

## 2. Важной в моей жизни эта ценность является в следующей степени

№ п/п	Качество	Оценка
31	Независимый (надеющийся на себя, самодостаточный)	
32	Умеренный (избегающий крайностей в чувствах и действиях)	
33	Преданный (преданный друзьям, группе)	
34	Честолюбивый	
35	Широко мыслящий (терпимый к различным идеям и верованиям)	
36	Кроткий (простой, не стремящийся привлечь к себе внимание)	
37	Смелый (ищущий приключений, риск)	
38	Защищающий природу	
39	Влиятельный (имеющий влияние на людей и события)	
40	Почитающий родителей	
41	Целеустремленный (трудолюбивый, вдохновенный)	
42	Здоровый (не больной физически или душевно)	
43	Способный (компетентный, способный эффективно действовать)	
44	Принимающий свою участь	
45	Честный (откровенный, искренний)	
46	Заботящийся о своей репутации (защита собственного «лица»)	
47	Покорный (исполнительный, подчиняющийся правилам)	
48	Умный (логично мыслящий)	
49	Полезный (работающий на благо других)	
50	Наслаждающийся (едой, сексом, развлечениями и др.)	
51	Верующий (благочестивый, придерживающийся религиозной веры и убеждений)	
52	Ответственный (надежный, заслуживающий доверия)	
53	Любознательный (интересующийся всем, пылливый)	
54	Незлобивый (желающий простить другого)	
55	Успешный (достигающий цели)	
56	Чистоплотный (опрятный, аккуратный)	
57	Уверенный в себе	

**3. Ниже приведены описания некоторых людей. Пожалуйста, прочитайте каждое описание и подумайте, насколько каждый человек похож или не похож на Вас. Поставьте крестик в одной из клеточек справа, которая показывает, насколько описываемый человек похож на Вас.**

		Очень похож на меня	Похож на меня	В некоторой степени похож на меня	Немного похож на меня	Не похож на меня	Совсем не похож на меня
1.	Придумывать что-то новое и быть изобретательным важно для него. Он любит поступать по-своему, на свой лад.						
2.	Для него важно быть богатым. Он хочет, чтобы у него было много денег и дорогих вещей.						
		Очень похож на меня	Похож на меня	В некоторой степени похож на меня	Немного похож на меня	Не похож на меня	Совсем не похож на меня
3.	Он считает, что важно, чтобы с каждым человеком в мире обращались одинаково. Он верит, что у всех должны быть равные возможности в жизни.						
4.	Для него очень важно показать свои способности. Он хочет, чтобы люди восхищались тем, что он делает.						
5.	Для него важно жить в безопасном окружении. Он избегает всего, что может угрожать его безопасности.						
6.	Он считает, что важно делать много разных дел в жизни. Он всегда стремится к новизне.						
7.	Он верит, что люди должны делать то, что им говорят. Он считает, что люди должны придерживаться правил всегда, даже когда никто не видит.						
8.	Для него важно выслушать мнение людей, которые отличаются от него. Даже если он не согласен с ними, он все равно хочет их понять.						
9.	Он считает, что важно не просить большего, чем имеешь. Он верит, что люди должны довольствоваться тем, что у них есть.						
10.	Он всегда ищет повод для развлечения. Для него важно делать то, что доставляет ему удовольствие.						

11	Для него важно самому решать, что делать. Ему нравится быть свободным в планировании и выборе своей деятельности.						
12	Для него очень важно помогать окружающим. Он хочет заботиться об их благополучии.						
13	Для него очень важно преуспеть в жизни. Ему нравится производить впечатление на других людей.						
14	Для него очень важна безопасность его страны. Он считает, что государство должно быть готово к защите от внешней и внутренней угрозы.						
		<b>Очень похож на меня</b>	<b>Похож на меня</b>	<b>В некоторой степени похож на меня</b>	<b>Немного похож на меня</b>	<b>Не похож на меня</b>	<b>Совсем не похож на меня</b>
15	Он любит рисковать. Он всегда ищет приключений.						
16	Для него важно всегда вести себя должным образом. Он хочет избегать действий, которые люди сочли бы неверными.						
17	Для него важно быть главным и указывать другим, что делать. Он хочет, чтобы люди делали то, что он говорит.						
18	Для него важно быть преданным своим друзьям. Он хочет посвятить себя своим близким.						
19	Он искренне верит, что люди должны заботиться о природе. Заботиться об окружающей среде важно для него.						
20	Быть религиозным важно для него. Он очень старается следовать своим религиозным убеждениям.						
21	Для него важно, чтобы вещи содержались в порядке и в чистоте. Ему действительно не нравится беспорядок.						
22	Он считает, что важно интересоваться многим. Ему нравится быть любознательным и пытаться понять разные вещи.						
23	Он считает, что все народы мира должны жить в гармонии. Содействовать установлению мира между всеми группами людей на земле важно для него.						

24	Он думает, что важно быть честолюбивым. Ему хочется показать насколько он способный.						
25	Он думает, что лучше всего поступать в соответствии с установившимися традициями. Для него важно соблюдать обычаи, которые он усвоил.						
26	Для него важно получать удовольствие от жизни. Ему нравится «баловать» себя.						
27	Для него важно быть чутким к нуждам других людей. Он старается поддерживать тех, кого знает.						
		<b>Очень похож на меня</b>	<b>Похож на меня</b>	<b>В некоторой степени похож на меня</b>	<b>Немного похож на меня</b>	<b>Не похож на меня</b>	<b>Совсем не похож на меня</b>
28	Он полагает, что всегда должен проявлять уважение к своим родителям и людям старшего возраста. Для него важно быть послушным.						
29	Он хочет, чтобы со всеми поступали справедливо, даже с людьми, которых он не знает. Для него важно защищать слабых.						
30	Он любит сюрпризы. Для него важно, чтобы его жизнь была полна ярких впечатлений.						
31	Он очень старается не заболеть. Сохранение здоровья очень важно для него.						
32	Продвижение вперед в жизни важно для него. Он стремится делать все лучше, чем другие.						
33	Для него важно прощать людей, которые обидели его. Он старается видеть хорошее в них и не держать обиду.						
34	Для него важно быть независимым. Ему нравится полагаться на себя.						
35	Иметь стабильное правительство важно для него. Он беспокоится о сохранении общественного порядка.						
36	Для него очень важно все время быть вежливым с другими людьми. Он старается никогда не раздражать и не беспокоить других.						
37	Он по-настоящему хочет наслаждаться жизнью. Хорошо проводить время очень важно для него.						

38	Для него важно быть скромным. Он старается не привлекать к себе внимание.						
39	Он всегда хочет быть тем, кто принимает решения. Ему нравится быть лидером.						
40	Для него важно приспособливаться к природе, быть частью ее. Он верит, что люди не должны изменять природу.						

#### Опросник №4 (Опросник субъективного благополучия Шевеленковой)

**Инструкция:** Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.						

7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня						



устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл.						
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.						

38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.						
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.						
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						

53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как						

мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оцени-вают то, что я выбираю в жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						

84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.

### Опросник №5 (ШПАНА)

Вам предлагается список прилагательных, которые описывают различные чувства и эмоции. Прочитайте каждое прилагательное и отметьте рядом с ним, в какой мере Вы чувствовали себя так в течение прошедших нескольких недель (*последней недели и другого релевантного периода времени*).

Используйте следующие варианты ответов:

1	2	3	4	5
Почти или совсем нет	Немного	Умеренно	Значительно	Очень сильно

1. увлеченный \_\_\_\_
2. подавленный \_\_\_\_
3. радостный \_\_\_\_
4. расстроенный \_\_\_\_
5. полный сил \_\_\_\_
6. виноватый \_\_\_\_
7. испуганный \_\_\_\_
8. злой \_\_\_\_
9. заинтересованный \_\_\_\_
10. уверенный \_\_\_\_
11. раздраженный \_\_\_\_
12. сосредоточенный \_\_\_\_
13. стыдящийся \_\_\_\_
14. вдохновленный \_\_\_\_
15. нервный \_\_\_\_
16. решительный \_\_\_\_
17. внимательный \_\_\_\_
18. беспокойный \_\_\_\_
19. бодрый \_\_\_\_
20. тревожный \_\_\_\_

### Опросник №6 (КОБТ Корниловой)

**Инструкция:** Перед Вами список личностных черт, которые могут Вас характеризовать в большей или меньшей степени. Пожалуйста, оцените каждое утверждение с точки зрения того, *насколько Вы с ним согласны*. Следует оценивать степень, в которой каждая пара черт Вам свойственна, даже если одна из черт в паре более свойственна Вам, чем другая черта. Напишите рядом с каждым утверждением цифру, обозначающую Вашу степень согласия с этим утверждением.

Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

Я считаю себя:

1.		Экстравертированным, полным энтузиазма.
2.		Критичным, придирчивым.
3.		Надежным, самодисциплинированным.
4.		Тревожным, легко расстраивающимся.
5.		Открытым новому опыту, сложным.
6.		Сдержанным, тихим.
7.		Отзывчивым, теплым.
8.		Неорганизованным, беспечным.
9.		Спокойным, эмоционально стабильным.
10.		Конвенциональным, не творческим.

**Опросник №7**

Вам представлено 4 объекта ("Счастливый человек", "Я-в настоящем", "Я-в будущем", "Я-в прошлом") и 31 характеристика. В каждом из столбцов Вам предстоит проставить цифры от "1" до "10" напротив наиболее важных для данного объекта характеристик. Начните с первого столбца "Счастливый человек" (Прежде чем приступать к выбору характеристик для данного объекта, вспомните конкретного человека, которого Вы считаете наиболее счастливым и выберите характеристики, которые важны, по Вашему мнению, для него). Прочитайте весь список характеристик и выберите наиболее важную из списка для данного объекта. Отметьте ее в столбце цифрой "1". Далее, из оставшихся характеристик выберите самую важную и отметьте в столбце цифрой "2". И так далее, пока не выберете десять характеристик. Для оставшихся объектов в столбцах проделайте ту же процедуру оценки.

	<b>Счастли вый человек</b>	<b>Я в настоя щем</b>	<b>Я в будущ ем</b>	<b>Я в прош лом</b>
1 Здоровье близких				
2 Собственное материальное благополучие				
3 Любовь				
4 Молодость				
5 Забота и поддержка родных и близких				
6 Карьера				
7 Уверенность в себе				
8 Гармония с самим собой (принятие себя)				
9 Уверенность в будущем				
10 Позитивные переживания				
11 Наличие семьи				
12 Наличие друзей				
13 Наличие детей (внуков)				
14 Взаимопонимание и доверие				

15 Мир и стабильность				
16 Наличие любимого дела или увлечений				
17 Свобода, независимость				
18 Душевный покой				
19 Наличие веры, религия				
20 Легкость, беззаботность				
21 Удача				
22 Путешествия, положительные впечатления				
23 Самореализация				
24 Материальное благополучие моих близких				
25 Устроенный быт				
26 Успех				
27 Смелость				
28 Интеллект				
29 Усердие, терпение				
30 Умение жить настоящим				
31 Собственное здоровье				

**В завершении опроса, ответьте, пожалуйста, еще на несколько вопросов.** Убедительно просим Вас при ответе на вопросы анкеты ни с кем не обсуждать Ваше мнение. Это важно, потому что нас интересует именно Ваша личная точка зрения.

**Ваше согласие с тем или иным предложенным вариантом ответа обозначайте, отмечая в анкете соответствующую суждению цифровую позицию.**

Анкету подписывать не нужно. При обработке данных авторский коллектив гарантирует Вам анонимность Ваших ответов.

**1. Укажите Ваш пол:**

1. Мужской
2. Женский

**2. Ваш возраст:**

1. От 35 до 54 лет
2. От 55 до 75 лет

**3. Семейное положение**

1. Холост/в разводе
2. Женат/замужем
3. Вдовец/вдова

**4. К какой группе Вы относите себя (свою семью) по уровню дохода (обведите соответствующую цифру, 1 – очень бедный, 5 – очень богатый)?**

1—2—3—4—5

**5. К какой группе Вы относите себя по уровню физического здоровья (обведите соответствующую цифру, 1 – абсолютно здоров, 5 – крайне плохое здоровье)?**

1—2—3—4—5

**6. Отметьте состав проживания:**

1. Постоянно проживаю один (одна)

2. Живу с супругом (супругой), веду совместное хозяйство без регистрации брака
3. Постоянно проживаю с детьми (внуками)
4. Постоянно проживаю с другими родственниками

**7. Социальное положение:**

1. Нахожусь на пенсии, не работаю
2. Пенсионер, но имею постоянную работу
3. Имею постоянную официальную работу / «самозанятый»
4. Имею временный заработок
5. Не работаю

**8. Отношение к досуговой деятельности (хобби, увлечение, участие в различных социальных, образовательных программах и т.д.)**

1. Есть постоянные увлечение (спорт, художественная деятельность, музыка, походы в кино, театр и пр.)
2. Регулярно участвую в различных муниципальных образовательных и досуговых программах («Московское долголетие», образовательные курсы при службах занятости и пр.)
3. Периодически самостоятельно (дома) организую свой досуг, без участия в группах
4. Ничем не увлекаюсь.

**9. Как Вы оцените уровень удовлетворенности собственной жизнью (обведите соответствующую цифру, 1 – абсолютно удовлетворен (а), 5 - совершенно не удовлетворён(а))?**

1—2—3—4—5

**10. Как Вы оцените степень собственного счастья (обведите соответствующую цифру, 1 – абсолютно счастлив (а), 5 - совершенно несчастлив(а))?**

1—2—3—4—5

**СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!**