Гончарова О.О. Счастье для всех: Забытый концепт или новое основание социального порядка? // Социология власти. – 2019. – Т. 31, № 4. – С. 185–209.

Дюркгейм Э. О разделении общественного труда / пер. с фр. А.Б. Гофмана. – М.: Канон, 1996. – 432 с.

Инглхарт Р., Титова А. Человек и счастье: Рональд Инглхарт: «Очень хорошее будущее вполне вероятно» // Кот Шрёдингера. – 2015. – № 10. – Режим доступа: https://kot.sh/statya/775/chelovek-i-schaste (Дата обращения: 20.04.2020.)

Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: К конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 14–37.

Лэйард Р. Счастье: Уроки новой науки. – М.: Издательство Института Гайдара, 2012. – 416 с.

Concepts of happiness across time and cultures / Oishi Sh., Graham J., Kesebir S., Costa Galinha I. // Personality a. social psychology bull. – 2013. – Vol. 39, N 5. – P. 559–577.

Glatzer W. Happiness: Classic theory in the light of current research // J. of happiness studies. – 2000. – Vol. 1, N 4. – P. 501–511.

Holmes M., McKenzie J. Relational happiness through recognition and redistribution: Emotion and inequality // European j. of social theory. – 2019. – Vol. 22, N 4. – P. 439–457.

McKenzie J. Is there such a thing as happiness in the present? Happiness and temporality // J. of classical sociology. – 2018. – Vol. 18, N 2. – P. 154–168.

Neves C.M. Optimism, pessimism and hope in Durkheim // J. of happiness studies. – 2003. – Vol. 4, N 2. – P. 169–183.

Plé B. Auguste Comte on positivism and happiness // J. of happiness studies. – 2000. – Vol. 1, N 4. – P. 423–445.

Raibley J.R. Happiness is not well-being // J. of happiness studies. – 2012. – Vol. 13, N 6. – P. 1105–1129.

Vowinckel G. Happiness in Durkheim's sociological policy of morals // J. of happiness studies. – 2000. – Vol. 1, N 4. – P. 447–464.

Wierzbicka A. «Happiness» in cross-linguistic & cross-cultural perspective // Daedalus. – 2004. – Vol. 133, N 2. – P. 34–43.

Zingerle A. Simmel on happiness // J. of happiness studies. – 2000. – Vol. 1, N 4. – P. 465–477.

УДК 304.2

2020.03.003. ТОРОТОЕВА А.М. НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ФЕНОМЕНА СЧАСТЬЯ: ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЛЕКЦИЙ СПИКЕРОВ КОНФЕРЕНЦИЙ TED. (Обзор).

TOROTOEVA A.M. Scientific approaches to studying the phenomenon of happiness: Based on lectures of TED Conference speakers. (Review). – DOI: 10.31249/rsoc/2020.03.03

Аннотация. С целью изучения феномена счастья как предмета научного исследования были рассмотрены лекции спикеров TED, в которых они представили результаты своих исследований о том, что такое счастье, в чем оно проявляется и как социальные отношения и материальные блага влияют на ощущение счастья.

Abstract. In order to study the phenomenon of happiness as a subject of scientific research, lectures of TED speakers were examined. The lecturers presented the results of their research on the definition of happiness, its nature and how social relationships and material benefits affect the feeling of happiness.

Ключевые слова: счастье; социальные отношения; удовлетворение; психоэмоциональное состояние; психология личности; поток; творческий процесс; вовлеченность; благотворительность; одиночество.

Keywords: happiness; social relations; satisfaction; psycho-emotional state; personality psychology; flow; creative process; involvement; charity; loneliness.

Счастье на протяжении всей истории является одной из главных потребностей человека – практически вся его деятельность направлена на достижение той или иной формы удовлетворения, которое еще до недавнего времени имело сакральный характер и считалось недостижимым для изучения и восприятия наукой. Счастье наделяли универсальными характеристиками, которые, как правило, были связаны с материальными благами и несли в себе определенную идею о том, что значит быть довольным жизнью. С развитием нового подхода к изучению психологии личности феномен счастья стал объектом научного исследования и одной из наиболее востребованных и интересных тем для анализа, так как начало меняться само восприятие данного феномена. С 1984 г. американский некоммерческий фонд TED проводит ежегодные конференции, на которых специалисты в различных сферах делятся результатами своих исследований и озвучивают свои идеи[1]. Помимо обсуждения вопросов политики, искусства, технологий, бизнеса и других сфер, спикеры конференций поднимают

[1] TED. – Mode of access: https://www.ted.com (Accessed: 14.05.2020.)

тему счастья и способов его достижения. Научный подход к изучению счастья делает саму идею стать счастливым более доступной и понятной для большего количества людей. В данном обзоре представлены основные идеи пяти лекторов конференций в рамках проекта TED, которые провели исследования феномена счастья и представили свои ответы на волнующий миллионы людей вопрос – какова формула счастья.

Одним из наиболее спорных вопросов в рамках данной темы является связь ощущения счастья с деньгами: можно ли купить счастье и сколько оно стоит? Американский писатель Бенджамин Уоллес провел исследование того, почему люди тратят огромные суммы денег и делает ли это их счастливыми [Wallace, 2008]. Существует мнение, что наиболее дорогие и желанные вещи являются лучшими в своем роде. В ходе своего исследования Уоллес попробовал различные блюда и продукты, чтобы выяснить, действительно ли обладание материальными ценностями положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека.

Он поделился своим опытом посещения ресторанов и дегустации дорогого сорта говядины Кобэ, порция которой стоит 160 долл. США, и белых трюфелей, стоимость которых составляет 120 долл. В обоих случаях Уоллес отмечает, что при такой стоимости и востребованности данных продуктов ни один из этих деликатесов ему не понравился. Также он воспользовался мылом с частицами серебра за 125 долл. и подчеркнул, что никто не отметил особого эффекта от этого средства, как и то, что на нем были джинсы за 800 долл. Он воспользовался дорогостоящими кроватью, автомобилем и другими вещами, которые, несмотря на свою стоимость, не принесли ему удовлетворения, испытываемого людьми при покупке или потреблении предметов роскоши. Стоимость предметов напрямую влияет на то, какое удовольствие испытывает человек при их использовании. Уоллес приводит в пример владельца дорогих клюшек для гольфа, которые не имеют особенных свойств и качеств, кроме своей высокой цены. Тем не менее этот человек испытывает счастье только потому, что владеет ими.

Еще более интересным является исследование, проведенное во время дегустации редкого сорта вина, которое было подано с разными ценниками. Опрос участников дегустации показал, что большинству опрошенных больше понравилось то вино, у которо-

го цена выше, несмотря на то что был представлен всего один сорт. Более того, томография мозга пьющих вино показала, что более дорогое вино им понравилось не только на словах – мозг действительно испытывал большее удовольствие от употребления продукта, который был представлен с высокой ценой. Исходя из данного исследования можно сделать вывод о том, что человек подсознательно позитивнее реагирует на то, что считает дорогим, и ждет положительную оценку со стороны окружающих. Обладание предметами роскоши направлено не только на удовлетворение собственных потребностей, но и на демонстрацию своего социального и финансового положения, которое напрямую связано с ощущением счастья.

Проблема связи финансовых возможностей и моральной удовлетворенности вызывает интерес многих исследователей и, вероятно, является наиболее актуальной в рамках исследования феномена счастья. Так, психолог, профессор Гарвардской школы бизнеса (г. Бостон, США) Майк Нортон в своем выступлении на TEDxCambridge в 2011 г. выразил мысль, что общественная установка «счастье не в деньгах» ошибочна, так как материальные ценности часто являются решающим фактором для качества жизни человека [Norton, 2011].

Нортон представил результаты своего исследования, показавшего, что ключом к достижению ощущения счастья является «правильное» распоряжение своими денежными средствами, которое зачастую выражается в благотворительности. В рамках исследования был проведен эксперимент для измерения уровня счастья, в котором Нортон и его коллеги пригласили поучаствовать несколько человек, преимущественно студентов Университета Британской Колумбии (г. Ванкувер, Канада), и, разделив их на две группы, раздали им конверты с записками и наличными, сумма которых варьировалась от 5 до 20 канадских долларов. В записках для людей из первой группы было сказано потратить деньги на себя, а вторая группа получила записки с указанием потратить их на других людей. Вечером того же дня исследовательская группа связалась с участниками эксперимента и опросила их, на что они потратили полученные средства и насколько счастливыми себя чувствуют. Участники из первой группы отметили, что не почувствовали особой разницы после того, как купили себе что-то на эти

деньги. Опрос второй группы показал, что после совершения покупок для других или пожертвований они чувствуют себя более счастливыми. Примечательно, что в обеих группах были люди, которые купили кофе из Starbucks, но те, кто оплатил этими деньгами напиток для другого человека, чувствовали себя более удовлетворенными. Тем не менее Нортон отмечает, что результаты данного эксперимента не могут считаться универсальными, так как канадские студенты в целом довольно обеспеченные и их восприятие счастья не может рассматриваться как среднестатистическое. Поэтому было решено провести подобное исследование в Уганде, как в стране с менее развитой системой социальной поддержки и низким уровнем финансового благополучия населения. Результаты были схожими с канадским экспериментом и показали, что, несмотря на культурные различия, мотивация не влияет на уровень удовлетворения, получаемого человеком, – затраты на других, вне зависимости от того, на что именно были потрачены деньги, повышают уровень счастья.

Подобная тенденция наблюдается и в компании офисных работников или в команде спортсменов. Эксперимент в одной бельгийской компании, которая занимается продажей медицинских препаратов, показал, что у членов группы, потративших деньги на своих коллег, в последующем помимо уровня счастья возросли и продажи. Среди спортивных команд также более высокие результаты показали группы, которые потратили деньги на других. Таким образом Нортон пришел к выводу, что ключом к достижению счастья является альтруизм: чем больше человек думает о других, тем счастливее он становится. Это проявляется и на примере людей, которые выиграли в лотерею крупную сумму денег: как правило, они быстро тратят денежные средства на свои потребности, влезают в долги или вынуждены терпеть постоянные просьбы знакомых одолжить им денег. Это портит их отношения с окружающими, и они становятся асоциальными и эгоистичными. Как результат, такие люди остаются в одиночестве и становятся несчастнее.

Нэнси Эткофф, когнитивный психолог из Гарвардской медицинской школы (г. Бостон, США), в своем выступлении также выразила мысль, что будучи социальным животным, человек нуж-

дается во взаимодействии с другими людьми и стремится быть погруженным в окружающий мир [Etcoff, 2004].

Эткофф считает, что в человеке заложено стремление становиться счастливее и приумножать свое счастье. Она подчеркивает, что постоянные попытки человека быть более удовлетворенным своей жизнью наглядно демонстрирует то, что множество книг с советами, как стать счастливее, становятся бестселлерами, а объем торговли наркотиками и антидепрессантами едва ли не превышает объем торговли нефтью. Основной проблемой современного мира Эткофф называет то, что, несмотря на рост доходов, уровень счастья в целом не меняется. При этом по всему миру с каждым днем растет число людей, страдающих депрессией, что приводит к увеличению числа самоубийств. И всё же лектор уверена, что негативные эмоции необходимы, так как человек бы не выжил, испытывая только удовольствие. Она полагает, что эмоциональную систему человека можно разделить на положительную и чрезвычайно чувствительную отрицательную систему, из-за которой человек резче реагирует на негативные факторы: реакция на угрозу является первичным инстинктом выживания.

Ответственность за то, что психология слабо продвинулась в изучении феномена счастья, частично возлагают на Зигмунда Фрейда, который считал поиски счастья бессмысленными и отвергал идею его достижения в реальном мире. То есть основной мыслью было уменьшение уровня страданий, и до недавнего времени главным объектом изучения психологии считались дефекты и психологическое состояние индивида. Тем не менее новая наука о счастье отошла от такого подхода, и ее главным отличием является отсутствие поляризации понятий несчастья и счастья, которые в традиционной науке считаются диаметрально противоположными. Другими словами, счастье представляет собой нечто большее, чем состояние, при котором отсутствуют страдания, и не исключает все негативные эмоции, так как они отвечают за готовность организма реагировать на угрозу из внешнего мира.

Несмотря на это, Эткофф считает, что удовольствие и стремление к позитивному заложены в подсознании человека – большинство людей с детства так или иначе испытывают симпатию к красоте, предпочитают сладкое горькому и положительно реагируют на приятное. Именно поэтому сигналы позитивных

эмоций универсальны для всех культур, рас и возрастов и выражаются в простой мимике. Наиболее показательным примером является улыбка – характерные мимические движения начинают проявляться у маленьких детей как реакция на заботу матери или любое явление, вызывающее положительную эмоцию.

В пользу данного утверждения говорит также реакция на природу, так как подсознательно человек получает удовольствие от взаимодействия с окружающим миром. Позитивное влияние природы на подсознание человека было исследовано на пациентах, находящихся в процессе восстановления после операций. Пациенты, лежавшие в палате, окна которой выходили на двор с деревьями, восстанавливались гораздо быстрее, чем те, чьи окна выходили на кирпичную стену. Этим пациентам требовался дополнительный уход и больше лекарственных препаратов.

Не только природа, но и весь окружающий мир влияет на уровень счастья индивида, поскольку человек чувствует себя счастливым в процессе общения или когда он сосредоточен на чем-то, что ему нравится. Для того чтобы определить негативное влияние одиночества на психику человека, был проведен анализ текстов авторов, покончивших жизнь самоубийством. Было определено, что в таких текстах чаще всего встречаются местоимения «я» и «мой» и практически отсутствуют «мы» и «наше». Именно поэтому новая психология в процессе изучения феномена счастья акцентирует внимание на «мы», т.е. на социальных взаимодействиях между людьми и их положении в обществе, которое влияет на самочувствие человека и его удовлетворенность жизнью.

О важности выстраивания отношений говорит и Роберт Уолдингер (Гарвардская медицинская школа), который является уже четвертым по счету директором самого продолжительного в мире исследования счастья [Waldinger, 2015]. Во время своего выступления на конференции в 2015 г. он поделился главными выводами, к которым пришла исследовательская группа в ходе уникального Гарвардского исследования развития взрослых, длившегося более 75 лет. Изначально в 1938 г. участниками данного проекта стали 724 молодых мужчины, отобранные посредством интервью с самими кандидатами и их родителями. В исследовании приняли участие представители разных социальных слоев и возрастов: часть из них являлись студентами Гарварда и участвовали во Вто-

рой мировой войне, другая часть была представлена мальчиками из неблагополучных семей из беднейшего района Бостона. Все кандидаты прошли медицинское обследование, так как основной задачей исследования было проследить за развитием человека с подросткового возраста до глубокой старости, чтобы понять, что делает его здоровым и счастливым.

В 2015 г. участниками проекта числились всего 60 мужчин из изначальных 724, и большинство из них достигло девяностолетнего возраста. Они различаются родом деятельности, социально-экономическим статусом и семейным положением. Каждые два года участники проходят медицинское обследование, заполняют анкету и отвечают на вопросы о своей жизни и самочувствии; опрашиваются и члены их семей, многие из которых также стали активными участниками исследования.

Опрос молодежи показал: представители поколения миллениалов в качестве главных целей жизни называли финансовую состоятельность и славу. В то же время главные уроки самого продолжительного исследования счастья продемонстрировали, что основной составляющей счастливой жизни являются не богатство и карьера, а крепкие и доверительные отношения. Всего исследователи извлекли три больших урока об отношениях. Во-первых, исследование выявило отрицательное влияние одиночества: одинокие люди менее счастливые и чаще страдают от проблем со здоровьем, чем те, которые смогли выстроить устойчивые социальные связи, – люди с такими отношениями более здоровые, счастливые, и продолжительность их жизни дольше. Во-вторых, счастье человека не определяется наличием постоянного партнера или количеством друзей; важно именно качество отношений с окружающими – конфликты оказывают негативное влияние на самочувствие, в то время как удовлетворенность отношениями оказывает положительное воздействие на состояние здоровья в пожилом возрасте. То есть здоровые отношения влияют не только на психологическое состояние человека, но и на общее состояние его здоровья. При этом было обнаружено, что люди с токсичными или неудавшимися отношениями более чувствительны к эмоциональной боли, чем к физической, а те, кто счастлив в отношениях, даже с физической болью справляются лучше. Третий урок заключается в том, что отношения с окружающими влияют не только на тело, но

и на работу мозга: доверительные отношения и чувство верности положительно отражаются на сохранении памяти и мыслительных процессах. Отсутствие таковых становится причиной проблем с доверием, что в дальнейшем приводит к ухудшению памяти. Исследователи не исключают наличия конфликтных ситуаций и у тех, кто счастлив в отношениях; исследование показало, что даже при наличии незначительных проблем важнее всего чувствовать собственную значимость и привязанность. Таким образом, согласно результатам данного исследования, именно отношения являются ключом к счастью и способствуют хорошему самочувствию.

Уолдингер отмечает, что стремление человека находить удовлетворение в материальном мире или в мимолетных радостях частично оправданно, так как любые отношения, особенно продолжительные и устойчивые, требуют постоянной работы и большого вклада всех сторон. Тем не менее именно в вовлеченности в социальные взаимоотношения, по мнению группы исследователей, заключается секрет хорошей жизни.

Еще одну интересную мысль о счастье озвучил на конференции 2004 г. американский психолог Михай Чиксентмихайи (Клермонтский университет, США). В ходе своей лекции он раскрыл концепцию потока, который, по его мнению, связан с ощущением счастья [Csikszentmihaly, 2004]. Как и другие исследователи, Чиксентмихайи признает, что нехватка денег заставляет человека чувствовать себя несчастным, при этом как таковое их наличие не оказывает влияния на удовлетворенность жизнью. Именно поэтому существует необходимость рассмотреть другие факторы, которые влияют на психоэмоциональное состояние человека. Экстаз представляет собой выход за пределы окружающей реальности, состояние, при котором индивид находится на пике своих возможностей и испытывает удовлетворение, так как его сознание освобождается от негативных мыслей, а мозг перестает их воспроизводить. В рамках исследования этого состояния Чиксентмихайи провел наблюдение за представителями различных творческих профессий, чтобы понять, что побуждает их чувствовать себя счастливее. Он отмечает, что, как правило, такие профессии не являются высокооплачиваемыми, но при этом люди чувствуют удовлетворение, ведь у них есть мотивация и способность создавать новое, что дает им смысл жизни.

В процессе сосредоточенной творческой деятельности человеческий мозг перестает думать о бытовых проблемах и не воспринимает окружающую реальность: объем перерабатываемой информации в процессе такого труда превышает человеческие возможности, поэтому не ощущаются даже базовые потребности – необходимость утолить голод или отдохнуть. Тем не менее подобный труд требует совершенного владения техническими приемами и многолетних регулярных занятий, иначе такая деятельность не сможет довести человека до состояния экстаза или потока.

Творческую деятельность можно охарактеризовать как непроизвольный поток. Например, у музыкантов это проявляется в том, что они непрерывно пишут музыку или доводят игру на инструментах до автоматизма. Подобное часто происходит и у представителей других видов деятельности: спортсмены в процессе тренировок забывают о состоянии своего организма и продолжают выполнять сложные упражнения, которые могут привести к травме. Состояние потока может наблюдаться и в бизнесе, когда успех организации напрямую связан со страстью к своему делу и стремлением помогать другим. Это приносит чувство удовлетворения и, как результат, делает человека счастливее.

Глобальное исследование, охватившее множество культур и разные социальные слои, показало, что в состояние потока входят семь составляющих: сосредоточенность; ощущение экстаза, вовлеченности в процесс; чувство ясности происходящего; знание того, что необходимо сделать, и того, что это выполнимо; чувство спокойствия; отсутствие временны́х рамок; ценность деятельности. Другими словами, в состоянии потока сознание свободно от каких-либо установленных рамок и направлено только на творческий процесс.

Чиксентмихайи провел исследование, по результатам которого была составлена диаграмма, измеряющая ощущение потока. Для измерения было выбрано два параметра: уровень сложности деятельности и количество задействованных в процессе навыков. В исследовании приняли участие несколько человек, которые с помощью пейджеров десять раз в день получали сигналы, после чего они должны были предоставить отчет о том, чем они занимались, о своих ощущениях и самочувствии. Результаты показали, что человек находится в состоянии потока, когда уровень сложно-

сти и используемых навыков выше среднего, т.е. когда он занят любимым и интересным делом, требующим сосредоточенности. При других обстоятельствах уровень удовлетворения ниже и варьируется в зависимости от применяемых навыков и степени сложности процесса. При недостатке способностей, но высоком уровне сложности можно попасть в поток при условии развития навыков. В противоположном случае, когда человек достаточно способен, но уровень сложности ниже, он находится в комфортном для себя состоянии, однако это не приносит такого удовлетворения.

На сегодня главной задачей исследования счастья, по мнению Михая Чиксентмихайи, является то, каким образом можно проживать большее количество времени в канале потока. Именно поэтому исследования в данной области продолжаются.

Различные исследования показали, что существует множество подходов к определению счастья и его достижению. Большинство исследователей отмечают в своих выступлениях роль материальных благ в ощущении счастья – некоторые считают деньги решающим фактором, другие утверждают, что высокий уровень дохода не влияет на психоэмоциональное состояние человека. Тем не менее все они согласны с тем, что наибольшее влияние на ощущение счастья оказывает взаимодействие с окружающим миром: отношения с другими людьми, вовлеченность в какой-либо процесс, помощь окружающим, социальное положение. Наиболее несчастными являются одинокие люди без увлечений и с прогрессирующим кризисом доверия. Таким образом, можно сделать вывод о том, что наука изучает счастье как феномен, тесно связанный с социальными процессами и ролью человека в социальных отношениях, что указывает на важную роль социологии в изучении феномена счастья.

Список источников

Csikszentmihaly M. Flow, the secret to happiness // TED2004. – 2004. – Feb. – Mode of access: https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness (Accessed: 14.05.2020.)

Etcoff N. Happiness and its surprises // TED2004. – 2004. – Feb. – Mode of access: https://www.ted.com/talks/nancy_etcoff_happiness_and_its_surprises (Accessed: 14.05.2020.)

Norton M. How to buy happiness // TEDxCambridge. – 2011. – Nov. – Mode of access: https://www.ted.com/talks/michael_norton_how_to_buy_happiness (Accessed: 14.05.2020.)

Waldinger R. What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness // TEDxBeaconStreet. – 2015. – Nov. – Mode of access: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness (Accessed: 14.05.2020.)

Wallace B. The price of happiness // Taste3 2008. – 2008. – July. – Mode of access: https://www.ted.com/talks/benjamin_wallace_the_price_of_happiness (Accessed: 14.05.2020.)

УДК 316.45
2020.03.004. ЕВСЕЕВА Я.В. ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ. (Обзор).
EVSEEVA Ya.V. Age of happiness. (Review). – DOI: 10.31249/rsoc/2020.03.04

Аннотация. В настоящем обзоре рассматриваются различия в ощущении счастья в разных возрастных группах – у молодежи, людей среднего возраста и пожилых, соответственно. Согласно авторам статей, составивших данный обзор, в последние годы появляется все больше исследований, утверждающих, что наиболее высокий уровень счастья и субъективного благополучия наблюдается в пожилом возрасте. Обзор прослеживает, в чем выражается данный феномен, каковы могут быть его причины, насколько он универсален и какие последствия это может иметь для обществ будущего.

Abstract. The present review considers differences in the perception of happiness in various age groups: among young, middle-aged and older people, respectively. According to the authors of the articles reviewed, increasing numbers of studies have recently claimed that the highest levels of happiness and subjective well-being are observed in later maturity. The review traces how the phenomenon in question is manifested, what may be its causes, to what extent it is universal and what consequences this may have for future societies.

Ключевые слова: счастье; благополучие; возрастные группы; пожилые люди; социальная психология.

Keywords: happiness; well-being; age groups; older people; social psychology.

В западных, прежде всего англоязычных, социальных науках существует представление о том, что большинство людей счастли-