

РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЧАСТЬЕ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Л.Н. РОЖИНА, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии факультета психологии БГПУ им. Максима Танка

В статье представлены результаты эксперимента, направленного на развитие представлений студентов о счастье, его детерминантах и эмоциях счастливого человека.

Ключевые слова: счастье, счастливый человек, детерминанты счастья, эмоции счастливого человека, семантические структуры, интенциональный опыт, рейтинговое оценивание, качественно-аналитическая обработка, смысловая наполненность, критерий Манна-Уитни, хи-квадрат критерий.

Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, он виноват сам. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранил этого неудобства или недоразумения.

Л.Н. Толстой

Понятие «счастье» сложно и многогранно по своему содержанию. Смысловые его оттенки поистине безграничны. Мы можем говорить о счастливом детстве, отрочестве, счастливой юности и старости, о счастливых денечках, мгновениях счастья и в целом – о счастливой жизни, счастливой любви, счастливом человеке. Привычно используется это понятие в характеристике семейных отношений: счастливая семья, счастливая пара, счастливые родители, счастливые дети, счастливый отец, счастливая мать и т.д. Счастье означает оценочную шкалу различных жизненных событий: радоваться счастливой встрече, счастливой судьбе, счастливому случаю или счастливой развязке, счастливым событиям, счастливому выигрышу, счастливому билету и счастливой находке, счастливому открытию, счастливому подарку. Определение «счастливый» используем в описании экспрессивных компонентов эмоций: счастливое выражение лица, счастливая улыбка, счастливый смех, голос, взгляд.

Толковые словари разных времен фиксируют различные смыслы счастья: благоденствие, благополучие, земное блаженство, желанное, жизнь, покой и довольство, осуществленное желание и т.д.

Традиции анализа проблемы счастья, представленные в теориях **эвдомонизма** и **гедонизма**, были заложены еще в древнегреческой философии. В понимании эвдомонистов счастье нельзя отождествлять только с удоволь-

ствием и наслаждением. Эти чувства, как и многие другие, лишь сопутствуют счастью. Для древнегреческих философов счастье неразрывно связано с нравственной, справедливой и разумной жизнью. Аристотель считал, что счастливая жизнь – «...это жизнь по добродетели, а такая жизнь сопряжена с добropорядочным усердием и состоит не в развлеченьях» [2, с. 530].

Философы XVIII века, среди которых можно назвать Р. Декарта, Б. Спинозу, Г. Лейбница, К. Гельвеция, П. Гольбаха, понимали счастье как состояние общей гармонии, жизненного порядка. Не отрицая роли удовольствия, многие из философов связывали его и с духовной деятельностью. Наслаждение и удовольствие Г. Спенсер считал может быть не только самоцелью, но и способными играть определенную роль в поведении человека, стимулируя его действия. Получить удовольствие можно и в стремлении к пользе, справедливости, истине. Русский социолог XIX века П.Л. Лавров высоким наслаждением считал наслаждение развитием, а высшей степенью наслаждения – наслаждение нравственной жизнью.

Одаривать людей счастьем и оттого самому становиться счастливым – мотив многих суждений о счастье, высказанных великими мыслителями, философами, писателями, поэтами.

«Добродетель – это собственное счастье, – писал Л. Фейербах, – которое ощущают только вместе с чужим счастьем...» [25, с. 547].

Ту же мысль высказывал персидский поэт IX века Рудаки:

*Несчастен, кто берет, но не дает взаимно,
Я счастлив оттого, что брал, но и даю.*

Эгоист не способен стать счастливым, потому что счастье невозможно вне человеческого единения. «Самый счастливый человек тот, кто дает счастье наибольшему числу людей», — считал Д. Дидро. Несколько десятилетий спустя ему вторил Людвиг Ван Бетховен: «Нет ничего выше и прекрасней, чем давать счастье другим людям». «Занимаясь самим собой, человек только в редких случаях и далеко не с пользой для себя и для других удовлетворяет свое стремление к счастью», — эти слова принадлежат Ф. Энгельсу.

Шопенгауэр высказывал мысль о том, что счастье человека — в его собственных достоинствах: «...то, что мы имеем в себе — наша личность и подлинная ценность ее — является единственным непосредственным фактором нашего счастья и довольства...» и далее «...из людей счастлив лишь тот, в ком много внутренних сокровищ...».

Английский философ Г. Хоум связывал счастье с порядочностью, чувством долга, а последнее — с духовным богатством личности. Одним из источников счастья он считал способность восхищаться искусством. Эту же мысль спустя почти век выскажет Г. Успенский, утверждая, что именно красота дает ощущение счастья быть человеком.

Одним из основ счастья является труд. Еще Леонардо да Винчи писал о том, что оно дается лишь тому, кто много трудится. Б. Шоу принадлежат слова: «Для счастья нужно устать». И. Кант утверждал: «Работа — лучший способ насладиться жизнью». «Я чувствую себя счастливым, когда тружусь», — писал Л. Толстой.

Толкование счастья в **гедонизме** прямо связывается с чувством наслаждения. Аристипп (III в. до н.э.), сформулировавший основные положения этого научного течения, считал удовольствие единственным для себя благом. Отсюда его жизненная программа: надлежит довольствоваться днем нынешним, брать все удовольствия (прежде всего телесные), которые возможны, не заботясь о последствиях, не стесняя себя никакими взглядами.

Выдающийся просветитель петровской эпохи Феофан Прокопович считал, что земные удовольствия не могут препятствовать счастью: поскольку человек состоит из тела и души, постольку «чтобы быть счастливым, надобно ему иметь в обоим и хорошее состояние».

Некоторые из философов, считая стремление к чувственным наслаждениям вполне естественным, вместе с тем выступали против крайностей, с отвращением отзываясь о тех, кто потворствует своим низменным инстинктам, эгоизму и грубой чувственности.

В отличие от гедонизма Аристиппа, где все удовольствия равнозначны, эпикурейцы признавали наслаждение духа, а не только плоти, полагая, что путь к наслаждению опосредован разумом и делами человека: «Наше счастье и наше несчастье — суть, следовательно, плоды наших дел — следствие нашей мудрости или нашей глупости» [1, с. 200].

О горечи разочарований, принесенных чувственными наслаждениями, писал О. Уйальд. Мысль об утрате счастья в ситуации жизни «без забот и препятствий» высказывал С. Цвейг:

«... как раз то обстоятельство, что я привык получать от судьбы все, чего хотел, и вне этого никаких притязаний к ней не иметь, мало-помалу породило некоторое притупление интереса, какую-то мертвенность в самой жизни. В иные минуты я испытывал безотчетную тоску; не то чтобы я чего-нибудь желал — это было желание желаний, потребность хотеть сильнее, необузданнее, упорней, жить горячее, может быть даже узнать страдание.

Я устранил из своего существования, посредством чрезмерно разумной тактики, всякое противодействие, и это отсутствие сопротивления расслабляло мою жизнеспособность. Я замечал, что желаю все меньше, все слабее, что какое-то оцепенение овладевает моими чувствами, что я, пожалуй, будет правильнее всего так выразиться — страдаю духовным бессилием, неспособностью к страстному обладанию жизнью.

... Внешне я по-прежнему жил в свое удовольствие, не зная ни забот, ни препятствий, не сходя с однажды избранного пути; недели, месяцы неприметно скользили мимо, медленно превращаясь в годы.

... Из-за этой внутренней неподвижности дни мои становились все более однообразными, несмотря на пестроту занятий и мелких происшествий; одинаково тусклые, они следовали друг за другом, появлялись и блекли, как листья на дереве» [31, с. 171–173].

Мысль С.Л. Рубинштейна о том, что жизнь, превратившаяся в погоню за удовольствиями «это не жизнь, а ее извращение, приводящее к неизбежному ее опустошению» [23, с. 366], подтверждается и развивается в суждениях деятелей науки и культуры.

Классик английской литературы Г. Честертон писал: «Великая радость не срывает поход розовые бутоны — ее взгляд прикован к вечерней розе, которую видел Данте» [33, с. 210].

Э. Франкл считает, что стремление к счастью основанному на удовольствиях, чувственных наслаждениях, является «саморазрушающим». Основываясь на многих эмпирических фактах, ученый приходит к выводу, что мы на этой земле не для того, чтобы наслаждаться.

Разумеется, в современных представлениях о счастье не отрицается роль удовольствия, умения ощущать «сладость бытия» (В. Жуковский и И. Ильин), наслаждение «чувством жизни» (Н. Карамзин, И. Мечников, И. Шмелев, Э. Зайцев), способность видеть «счастье всюду» (И. Бунин).

Мудрость человеческого счастья заключается уже в том, что Я — человек, Я — «дышу и живу» (В. Высоцкий), понимаю, что «Я во всем. И все во мне» (Ф. Тютчев, И. Бунин), что способен любить (Б. Паскаль, Стендаль, Л. Толстой, И. Ильин, В. Гюго), вижу красоту окружающего мира («Я вижу. Слышу. Счастлив. Все во мне» (И. Бунин).

Однако существует и другая типология счастья, которая характерна для личности, смысло-жизненные ориентации которой предполагают, прежде всего, достижение поставленных целей, осуществление основного смысла жизни, служение высоким идеалам, осознание нужности другим людям, даже если это было сопряжено с большими жизненными невзгодами, страданиями. «В боли, — писал Ф. Ницше, — столько же мудрости, сколько и в удовольствии: подобно последнему, она принадлежит к родоохранительным силам первого ранга. Не будь она такой, она давно исчезла бы; то, что от нее страдают, вовсе не является аргументом против нее, такова ее сущность. Мне чудится в боли команда капитана корабля «убрать паруса!» Управлять парусами на тысячу лавдов — этому должен был выучиться отважный мореходец, «человек», иначе с ним было бы слишком быстро покончено, и океан вскоре поглотил бы его [18, с. 236–237].

Ему же принадлежит и другое, не менее интересное, в контексте нашей статьи, рассуждение: «Иметь тонкие чувства и утонченный вкус; свикнуться с изысканными и наилучшими сторонами духа, как с правильным и насыщенным режимом питания; наслаждаться сильной, смелой, отважной душой; со спокойным взором и твердым шагом проходить жизнь, всегда готовясь к самому крайнему, как к празднику, и исполняясь стремления к

неизведанным мирам и морям, людям и богам; вслушиваться во всякую более веселую музыку, словно бы там устроили себе короткий отдых, и удовольствие храбрые мужи, солдаты, мореплаватели, и в глубочайшем наслаждении мгновением не выдерживать натиска слез и всей пурпурной меланхолии счастливец — кто бы не хотел иметь всего этого в своем обладании, своим состоянием!» [18, с. 237].

В своих «Высоких настроениях» Ф. Ницше писал о том, что, возможно, для «... будущих душ обычным оказалось бы как раз то состояние, которое до сих пор лишь временами проступало в наших душах в виде содрогającego их исключения: беспрестанное движение между высоким и глубоким, и чувство высокого и глубокого, как бы постоянное восхождение по лестнице и в то же время почитание на облаках [18, с. 237].

Смысл счастья не в чистом аскетизме, отказе от всех наслаждений, а в способности жить полноценно, — в этом мнении единодушны большинство философов и психологов.

Великий русский философ И.А. Ильин утверждал, что «... каждый из нас приобщается к высшему, сверхземному счастью, когда повинуется голосу своей совести и предается ее потоку, ибо этот поток уже поет ликующую мелодию состоявшегося преодоления и потустороннего мира» [14, с. 245].

Эти две ипостаси счастья могут существовать, одновременно дополняя друг друга, но могут и каждая жить сама по себе. Подтверждением этому является и «целевая» теория М. Аптера, согласно которой выделяются два основных мотивационных состояния людей — «целевое» и «парацелевое». Если в первом случае главное — достижение отдаленных целей, то во втором главным выступает не результат, а сам процесс деятельности [34, с. 265–280].

Выделенные в современной философии и психологии базовые типы счастья, один из которых связан с гедонистическими установками, а другой — со смысло-жизненными ценностями и целями, дополняется третьим типом, характеризующим категорию людей, которым свойственна «боязнь» счастья, о которой писал Н.А. Бердяев [4, с. 62].

В известной книге М. Аргайла «Психология счастья» обобщены данные многочисленных исследований зарубежных психологов по рассматриваемой теме. Изучая когнитивные аспекты счастья, психологи пишут о значимости таких личностных характеристик, как самооценка, оптимизм, наличие цели в жизни, внутренняя гармония, независимость, внутренний контроль,

позитивное отношение к жизни, принятие себя, личностный рост, здоровье, высокий уровень благополучия [2].

Другие психологи связывают счастье с удовлетворенностью жизнью и переживанием положительных эмоций, с романтической любовью и дружбой [2, с. 180–185].

Некоторые исследователи считают, что уровень счастья определяют межличностные особенности, причем в большей мере, чем принадлежность к социальному классу, денежный фактор, работа, досуг и другие переменные внешней среды [2, с. 190].

В монографии российского психолога И.А. Джидарьян основное внимание сосредоточено на исследовании ценностных оснований и специфики репрезентации счастья в обыденном сознании современного российского общества. «Специфика счастья, как ценности, выражается в том, что оно содержится и как бы «проходит» через все другие ценности личности, ...являясь результатом и побочным продуктом их реализации» – к такому выводу приходит автор [9, с. 142]. От того, насколько представлены и реализованы в жизни человека его личностные ценности, зависит его ощущение (переживание) счастья, тем больше у него оснований чувствовать себя счастливым и удовлетворенным жизнью.

Организация и методика эксперимента

Концептуальной основой формирующего эксперимента являлась реализуемая нами идея междисциплинарной интеграции: психология – филология – мировая художественная культура.

Начало экспериментальному исследованию было положено в 1998–2000 учебных годах на факультетах естествознания и русской филологии. Эксперимент был продолжен на первых курсах на отделении «Музыкальное искусство и практическая психология», а также «Биология и практическая психология» в течение 2000–2004 учебных годов в процессе изучения курсов «Общая психология» и «Методика преподавания психологии» (1–4 курсы).

Соответствующие характеристики счастья и счастливого человека можно использовать в целях доказательства субъективности психического отражения, рассмотрения феноменологии внутреннего мира человека, раскрытия смысла многих понятий общей психологии, таких, например, как психическая реальность, психический феномен, психическое целое и т.д.

Проблематика счастья, его детерминант, различных уровней его осознания и переживания, оценки и отношения к нему, его содержания и структуры, имеющих как общую типологию, так и индивидуальную личностные смыслы, легко вписывается во все темы курса «Общей психологии», начиная такими, как «Сознание», «Самосознание», «Неосозна-

ваемые процессы», «Деятельность», «Личность», заканчивая познавательными процессами (от «Ощущения» до «Воображения»). Проблема счастья органично включается и в темы: «Эмоции», «Воля», «Темперамент и характер», «Способности».

В курсе «Методика преподавания психологии» представлялись различные варианты использования предложенных преподавателем и подобранных самими студентами текстов в процессе изложения соответствующих тем курсов «Общей психологии», «Психологии развития», «Дифференциальной» и «Социальной» психологии, «Педагогической психологии», в консультативной и терапевтической психологии, в курсах «Психология творчества», «Музыкальная психология».

В курсе «Методика преподавания психологии» разработка научных представлений о счастье, когнитивных и эмоциональных компонентов в его психологической структуре, о «двухмодальности строения счастья» [33; с. 71, 73–74] осуществляется как в лекционном курсе, так и в процессе семинарских, практических и лабораторных занятий, различная тематика которых позволяет рассматривать соответствующие вопросы программы, иллюстрируя и конкретизируя теоретические положения высказываниями и смысловыми конструктами понятия счастья выдающихся мыслителей прошлого: философов, психологов, ученых, писателей, поэтов, художников и других деятелей искусства и культуры – от Демокрита, Б. Спинозы, П. Гольбаха, Аристотеля, Ф. Аквинского, Л. Фейербаха до Н. Бердяева, И. Ильина, В. Розанова; от В. Жуковского, Е. Баратынского, А. Пушкина, М. Лермонтова, Ф. Тютчева, И. Тургенева, И. Бунина, Б. Зайцева, И. Шмелева, А. Чехова, С. Мозга, С. Цвейга, А. Сент-Экзюпери, А. Камю до поэтов серебряного века, французской плéяды, русских и белорусских поэтов довоенного, военного и послевоенного времени.

Кроме того, студенты самостоятельно подбирали соответствующие научные, публицистические, философские, документально-литературные и художественные тексты из названных преподавателем источников, осуществляя далее ценностный обмен в процессе интерактивного обучения. Основная задача, которая стояла перед ними, заключалась в разъяснении того, как подобранный ими материал может быть использован в преподавании различных психологических дисциплин.

Теоретическим основанием интерпретации полученных экспериментальных данных выступает положение о ментальных структурах как фиксированных формах опыта, в которых М.А. Холодная выделяет следующие их свойства: 1) репрезентативность – участие в процессе построения объективированного образа того или иного фрагмента реальности; 2) многомерность – множество аспектов, учет которых обязателен для уяснения особенностей устройства; 3) конструктивность – видоизменения, обогащение и т.д.; 4) иерархичность организации – вложенность в одну схему других перцептивных схем разной степени общности; 5) способность к регуляции и контролю способов восприятия действительности. В контексте нашего исследования существенно важным является положение, согласно которому «ментальные структуры ...выстраиваются, накапливаются, видоизменяются

в опыте субъекта в ходе его взаимодействия с предметным миром, **миром других людей и миром человеческой культуры в целом** [30, с. 95].

Основное направление формирующего эксперимента – изменение и обогащение интенционального опыта и семантических структур как образующих составляющих в ментальном опыте субъекта.

Изучение представлений студентов о счастье – несчастье, счастливым – несчастливом человеке проводилось в несколько этапов. На первом этапе испытуемые представляли свободные описания названных понятий, затем они должны были назвать известные им детерминанты счастья и представить перечень эмоций счастливого человека, используя субстантивную и атрибутивную шкалы эмоций [22, с. 16–117], дополнив этот перечень теми конструктами, которые могли быть почерпнуты ими из соответствующего учебно-методического пособия [21; 22], а также – из самостоятельно прочитанных документальных и художественных текстов.

Наряду с контент-анализом и качественной обработкой экспериментальных данных нами были использованы статистические методы, в частности, хи-квадрат критерий, критерий Манна-Уитни, а также рейтинговое оценивание.

В статье приводятся результаты, полученные в женской выборке испытуемых (N=100), составивших 80% от общего числа участников эксперимента.

Результаты и их обсуждение

Одним из способов изучения представления о счастье заключается в проведении обследования, в рамках которого студентам задавался вопрос о том, что, по их мнению, детерминирует ощущение (переживание) счастья.

Ответ на этот вопрос и анализ свободных описаний показывает, что феноменологические детерминанты счастья включают достаточно большое количество суждений, которые мы объединили в несколько категорий, каждая из которых имеет различные оценочные рейтинги, которые фиксировались студентами по шкале от 0 до 5.

В таблице 1 сведены категории детерминант счастья и их рейтинговое оценивание, выявленные вначале на имплицитном уровне, а затем – на послеэкспериментальном этапе исследования, включавшем установку на использование знаний, полученных в процессе изучения психологических дисциплин. Как видим, статистически значимые различия выявлены почти по всем категориям и структурным компонентам внутри каждой из них.

Таблица 1

Сравнительный анализ категориальной структуры детерминант счастья в до- и послеэкспериментальных этапах исследования

Послеэкспериментальный этап		Доэкспериментальный этап		Различия по критерию Манна-Уитни
Категория и ее содержание	Средний рейтинговый балл	Категория и ее содержание	Средний рейтинговый балл	
Природные данные индивида:		Природные данные индивида:		
физический облик, включая его эстетическую оценку	3,8	физический облик	3,8	нет
тип ВНД	3,8	-----	0	p<0,01
пол	1,9	-----	0	p<0,05
сензитивность	1,8	-----	0	p<0,05
Здоровье	4,6	Здоровье	4,8	нет
События личной жизни		События личной жизни		
любовь	5	любовь	5	нет
замужество или женитьба по любви	4,83	семейное счастье	4,8	нет
рождение детей	4,8	-----	0	p<0,01
счастье и успехи детей	4,78	-----	0	p<0,01
Природный и предметный мир как источник многообразных ощущений, удовольствия, наслаждений	4,85	Природный и предметный мир	2,2	p<0,01
Эмоциональные состояния, определяющие переживания счастья и в свою очередь имеющие собственную детерминацию	4,83	Эмоциональные состояния	3,1	p<0,01
Умение радоваться жизни	4,2	Умение радоваться жизни	3,8	нет
События общественной жизни		События общественной жизни		
процветание страны, ее экономический и культурный рост	4,3	-----	0	p<0,01
мир и спокойствие в родном Отечестве и на планете	4,2	мир и спокойствие в родном Отечестве, процветание страны	3,8	нет
отсутствие терроризма, национальной вражды	4,1	-----	0	p<0,01

Отношения человека		Отношения человека		
к событиям личной жизни	4,9	-----	0	p<0,01
к другим людям и с другими людьми	4,86	к другим людям и с другими людьми	4,2	нет
к себе	3,8	-----	0	p<0,01
к событиям общественной жизни	3,2	-----	0	p<0,01
Успешная учеба	4,1	Успешная учеба	4,3	нет
Любимая работа, соответствующая способностям и создающая условия для самореализации	4,9	Любимая работа	3,6	p<0,01
возможность личностного роста	4,4		0	p<0,01
Материальное благополучие как возможность удовлетворять материальные и духовные потребности	4,6	Материальное благополучие	4,2	нет
Направленность личности		Направленность личности		
наличие ясной цели и возможности ее достижения	4,9	-----	0	p<0,01
личностные смыслы и ценности	4,6	наличие смысла жизни	3,6	p<0,05
Личностные черты		Личностные черты		
нравственные	4,9	нравственные	4,1	нет
эмоциональные	4,6	-----	0	p<0,01
коммуникативные	4,4	коммуникативные	4,4	нет
интеллектуальные	4,1	-----	0	p<0,01
волевые	4	волевые	3,8	нет
рефлексивные	3,2	-----	0	p<0,01
Типы личности и характера		Типы личности и характера		
экстраверт	4,7	-----	0	p<0,01
пикник	4,7	-----	0	p<0,01
самоактуализирующиеся личности	4,6	-----	0	p<0,01
плодотворная (продуктивная) личность	4,5	-----	0	p<0,01
деятельная личность	4,5	-----	0	p<0,01
интроверт	3,7	-----	0	p<0,01
Эмоциональные типы личности		Эмоциональные типы личности		
оптимисты	4,9	-----	0	p<0,01
любопытные	4,6	-----	0	p<0,01
совестливые	4,1	-----	0	p<0,01
эмпатийные	3,8	-----	0	p<0,01
сентиментальные	2,8	-----	0	p<0,01
обидчивые	1,2	-----	0	p<0,05
пессимисты	0,8	-----	0	нет
Тип темперамента		Тип темперамента		
сангвиники	4,1	-----	0	p<0,01
флегматики	3,6	-----	0	p<0,01
холерики	3,2	-----	0	p<0,01
меланхолики	1,8	-----	0	p<0,05

Иерархия рейтингового оценивания выглядит следующим образом: балл 5 – любовь. Балл 4,9 – нравственные черты и эмоциональные типы личности, обозначающиеся термином оптимист. Сюда же примыкает оценка значимости событий личной жизни, любимая работа, соответствующая склонностям и способностям и создающая условия для самореализации, наличие ясной цели и возможности ее достижения (4,9). Далее следуют: замужество по любви (4,87), общение с другими людьми (4,86).

Высоко оценивается значимость эмоциональных состояний (4,83), а также рождение детей (4,8). Возможность стать счастливым, как считают студенты, вероятнее у экстраверта, пикника (4,7), а также у самоактуализирующейся (4,6), плодотворной и деятельной личности (4,5).

Личностные смыслы и ценности, материальное благополучие как возможность удовлетворять духовные и материальные потребности оценивается достаточно высоко (4,5). Умение радоваться жизни (4,2) и успешная учеба (4,1).

Эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные и волевые черты, а также возможность личностного роста замыкают круг наиболее значимых детерминант, обеспечивающих переживание счастья (4,1). Достаточно высоко ценится внутренняя гармония (4,0). Особое место занимают также категории **вера в бога и свобода личности**, названные небольшим количеством испытуемых, но оцениваемых высшим баллом (5,0).

В 2004–2005 учебном году в ответах многих испытуемых появляются высказывания, прямо

связанные с историей Великой Отечественной войны и Великой Победы. Их смысловая наполненность различна: «счастье уцелеть в бою», «выиграть бой», «счастье совершить подвиг», «освободить родные города и села», «нести людям свободу», «вернуться с войны живым», «выдержать все испытания», «встретить на войне свою любовь», «застать в живых своих родных». Рейтинговое значение этих детерминант колеблется от 4,6 до 5,0 баллов. В работах, выполненных накануне 60-летия освобождения Беларуси (2004 г.) и 60-летия Победы (2005 г.), высоко оценены высказывания типа: «самыми счастливыми были люди, освобожденные из концлагерей, гетто, гестапо; те, кто вышел из землянок, лесов и болот; те, кто мог наесться вдоволь картошки и напиток (о, чудо!) свежего парного молока».

На уровне более низких значений оказались: отдых, релаксация (3,6), положительные воспоминания (3,1), спорт, физкультура (2,8), времена года, погода (2,8), мечты (2,65).

Студенты музыкально-педагогического факультета чаще, чем студенты других факультетов, в качестве важнейшей детерминанты счастья называют наслаждение искусством (особенно музыкальным), утверждая, что «музыка поднимает человека в небеса», «дарит счастье наслаждаться пением скрипки, звучанием рояля или виолончели», «доставляет наслаждение своей гармоничностью, мелодичностью и красотой», «уносит в мир дорогих воспоминаний и грез», «вызывает тончайшие и разнообразные переживания, которые делают человека счастливым».

Согласно данным психологов, представление о счастье индивидуализировано и является субъективной составляющей жизненного опыта личности. Поэтому естественно, что, выделяя общие детерминанты счастья, многие из них ссылаются на собственные критерии и эталоны, опираясь на мерки своего ценностного сознания.

Таким образом, названные студентами экспериментальной выборки детерминанты счастья и их оценочные рейтинги показывают, что существуют определенные инварианты описанных детерминант счастья.

Вместе с тем важно отметить, что внутри одной и той же категории репрезентируются разные смыслы испытуемых. Так, например, категория «Природный и предметный мир как источник многообразных ощущений, удовольствия, наслаждения» включает суждения, индивидуально различающиеся и по модальности

описываемых ощущений, и по характеру их эмоциональной тональности:

- «Голодный будет счастлив, если ему дадут кусок хлеба, а сытому нужна изысканная пища.

- Замерший человек счастлив, когда, наконец, попадет в тепло.

- Ощущения дарят счастье только на некоторое время. Иногда это просто бокал хорошего вина и вкусная, красиво поданная пища, к тому же любимая.

- Органические ощущения доставляют огромное удовольствие, переходящее в счастливые мгновения. Иногда – это просто касание руки, объятие, поцелуй, а кому-то нужны более сильные ощущения – полной близости. Вспомним стихи К. Бальмонта, В. Брюсова, И. Бунина, И. Северянина или прозу Б. Зайцева («Аграфена», «Голубая звезда») и т.д.

- Наслаждаюсь разными запахами – картофельной ботвы, укропа, мяты, мелиссы, цветущей гречихи, спелых колосьев, влажной прогретой земли. Идешь полями или огородами – и так хорошо, спокойно, чувствуешь, как «цышня агартае мне душу»¹.

Во многих свободных описаниях отмечается своеобразная детерминация счастья, которое может быть продолжительным, если обеспечивается воздействием разных объектов и явлений.

- Можно почувствовать себя счастливым, едва проснувшись и глянув в окно, туда, где уже и розовая заря. Потом выбежать босиком на траву, усеянную бриллиантами росы², вдохнуть свежий чистый воздух, пробежаться по саду, вдохнув запах и вкусив нежный вкус созревшей клубники. А далее – кружка молока утреннего надоя с краюхой черного хлеба и первые огурцы с грядки или красненькая, толстененькая, твердая редиска. А вкус молодой картошки с укропом, маслом и сметаной!

- Потом можно идти купаться и загорать. Какое это удовольствие – войти в прохладную воду, ощутить, как она обволакивает тело, холодит и бодрит его, а потом лечь на уже прогретый песок и вдыхать медвяный запах трав, который доносит легкий ветерок с ближайшего луга. А когда солнце прогреет и землю, и деревья, услышишь сосновый запах и можно писать прямо по Бунину или Тургеневу, Зайцеву или Шмелеву. «Все во мне. И я во всем»³.

¹ Строка из стихотворения М. Богдановича.

² Строка из стихотворения И. Бунина.

³ Строка из стихотворения Ф. Тютчева.

В другом описании, анализ которого выявляет ту же детерминанту – ощущения, иной сенсорный тип личности – иначе предпочтения и доминанты.

Я часто ощущаю себя счастливой в вечерние часы, летом, когда можешь расслабиться, забыть все проблемы и просто наслаждаться тишиной и покоем, любоваться красками вечера – неповторимо-прекрасными.

Где-то вдалеке, в соседней деревне, неясный, но настойчивый звук колокола зовет к вечерне. С соседних дач доносятся чьи-то голоса, гитарный перебор.

Я вижу, как «горит в высоте хризолит»¹, как небо становится иссиня-черным, и на нем зажигаются звезды, мерцающие «нежно и таинственно»².

Постепенно все затихает. Я выхожу на крылечко и жду, когда папа разожжет костер. Вот вспыхнул маленький огонек, потом он разрастается в пламя, раздается треск горящих сучьев, тянет запахом сгорающего вишняка. Становится тепло, хорошо, уютно и тогда понимаешь, «какое это счастье – жить на земле»³.

Мы специально привели примеры свободных описаний «сенсорных» детерминант, поскольку в исследованиях других авторов, изучавших проблему счастья, не встречается каких-либо сведений, характеризующих сферу счастья.

Анализ данных позволяет сделать вывод о том, что формирующий эксперимент имеет своим результатом не только изменение в представлениях о событиях и явлениях, которые детерминируют счастье человека, но и в выявлении того факта, что внешние причины действуют через посредство внутренних условий.

Сопоставление количества категорий, объединяющих соответствующие детерминанты счастья, и их смысловая наполненность выявляет суще-

ственные различия на до- и послеэкспериментальном этапе исследования. В тех же случаях, когда детерминанты по сути совпадают, мы имеем дело не только с иным рейтинговым оцениванием, но и с фактом более широкого и глубокого их наполнения. Так, природные данные индивида включают упоминание физического облика и его эстетических характеристик, тип ВНД, сензитивность. События личной жизни семантически отличаются от той же категории в послеэкспериментальных данных. В событиях общественной жизни значимыми становятся отсутствие терроризма и национальной вражды. Материальное благополучие как детерминанта счастья рассматривается в контексте возможности удовлетворения материальных и духовных потребностей. Перечень личностных черт состоит из нравственных, коммуникативных, волевых, интеллектуальных, эмоциональных и рефлексивных. Значительно расширяется и категория «отношения», выявляющая отношение к себе и другим людям, к событиям личной и общественной жизни.

Появляются новые категории, включающие психологические знания, которые на житейском уровне не обрели категориального оформления: направленность личности, типы личности и характера; эмоциональные типы личности; тип темперамента.

Как было сказано ранее, в рамках нашего исследования испытуемым было предложено дать свободное **описание эмоций (эмоциональных состояний)**, которые переживают счастливые люди, а затем дополнительно, используя имена существительные, прилагательные и причастия, составить алфавитные списки соответствующих дескрипторов.

Анализируя данные, полученные на разных этапах сбора эмпирического материала (до и после формирующего эксперимента), мы получили возможность составить субстантивную

Таблица 2

Субстантивная шкала эмоций счастливого человека

№	Субстантивная шкала эмоций	Количество упоминаний		Различия (критерий χ^2)
		До эксперимента	После эксперимента	
1.	«Безветрие души» [7]	0	17	$p < 0,01$
2.	Благоговение	0	21	$p < 0,01$
3.	Блаженство	31	94	$p < 0,01$
4.	Безмятежность	19	78	$p < 0,01$
5.	Беспокойство	4	11	нет
6.	Бодрость	38	62	$p < 0,05$
7.	Веселость	72	86	нет
8.	Вдохновение	9	78	$p < 0,01$

¹ Строки из рассказа К. Бальмонта.

² Строки из рассказа И. Бунина.

³ Строки из стихотворения И. Бунина.

⁴ Строка из стихотворения К. Бальмонта.

9.	Влюбленность	88	96	нет
10.	Волнение	7	64	p<0,01
11.	Воодушевление	6	34	p<0,01
12.	Восторг	62	84	нет
13.	Восхищение	74	88	нет
14.	Гордость	0	32	p<0,01
15.	Грусть	4	48	p<0,01
16.	Интерес	34	72	p<0,01
17.	Истома	0	56	p<0,01
18.	Легкость	36	86	p<0,01
19.	Ликование	14	48	p<0,01
20.	Любовь	95	98	нет
21.	«Мгновенья жизни полной» ^[1]	0	14	p<0,01
22.	Наслаждение	62	84	нет
23.	Нега	0	26	p<0,01
24.	Нежность	42	86	p<0,01
25.	Очарование	0	38	p<0,01
26.	Подъем (душевный)	0	66	p<0,01
27.	Покой	42	78	p<0,01
28.	Печаль	8	62	p<0,01
29.	Радость	92	96	нет
30.	Робость	2	94	p<0,01
31.	Смушение	4	38	p<0,01
32.	Смятение	0	32	p<0,01
33.	Сожаление	0	14	p<0,01
34.	Спокойствие	46	74	p<0,05
35.	Страсть	24	86	p<0,01
36.	Страх	3	28	p<0,01
37.	Томление	0	32	p<0,01
38.	Торжество	18	82	p<0,01
39.	Тоска	8	44	p<0,01
40.	Тревога	2	24	p<0,01
41.	Трепет	5	72	p<0,01
42.	Уверенность	42	82	p<0,01
43.	Удивление	4	67	p<0,01
44.	Удовольствие	68	82	нет
45.	Узнёслась	0	28	p<0,01
46.	Упоение	7	56	p<0,01
47.	«Чувство тишины и тонкой печали» ^[2]	0	18	p<0,01

табл. 2) и атрибутивную шкалу эмоциональных состояний счастливого человека.

Как видно из таблицы 2, экспериментальное обучение значительно расширяет «репертуар» эмоций, которые атрибутируются счастливому человеку. В экспериментальной выборке появляются новые дескрипторы: «безветрие души», благоговение, безмятежность, вдохновение, грусть, подъем (душевный), истома, нега, очарование, смушение, смятение, томление, торжество, трепет, тоска, узнёслась, упоение, «чувство тишины и тонкой печали»¹.

Характерным для студентов этой выборки является фиксирование внимания на факте переживания счастливым человеком эмоций разной модальности, включая такие из них, как бес-

покойство, грусть, печаль, смушение, смятение, страх, тоска.

Полученные данные свидетельствуют, что студенты экспериментальной выборки признают возможность переживания счастливым человеком эмоций, традиционно причисляемых к отрицательным, аргументируя свою позицию рассуждениями о сложности, неоднозначности внутреннего мира человека, о возможности сосуществования в нем эмоций и эмоциональных состояний разного значения, переходя при этом от дескрипторов к дискурсам:

• Я считаю, что счастливый человек, как и все люди, сложен, многозначен. Он не может жить и чувствовать одними и теми же «красками».

¹ Из стихотворения В. Брюсова.

² Из повести Б. Зайцева «Голубая звезда»

• *Вот я счастлива, потому что влюблена. Но я грущу и тоскую, когда расстаюсь с дорогим мне человеком. Я беспокоюсь и тревожусь за него, переживаю страх (как бы с ним ничего не случилось). И вместе с тем я остаюсь счастливой.*

• *В человеке живет всегда несколько личностей. И в счастливом – тоже. Поэтому, радуясь, наслаждаясь, ликуя, умиляясь, восхищаясь, я трепещу, смущаюсь, печалюсь, тоскую, беспокоюсь.*

• *Думаю, что главные эмоции счастливого человека – положительные: «безветрие души», блаженство, безмятежность, влюбленность (в мир, в людей, в красоту природы, а может, просто – в одного единственного, самого дорогого человека), душевный подъем, радость, как писал И.С. Тургенев «блаженная, страстная, чистая».*

• *Я убеждена, что счастливый человек – это тот, кто влюблен в жизнь и людей. А в любви, кроме бодрости и покоя, благоговения и восхищения, безмятежности и умиления, есть еще и блаженство, истома, ласка и нежность, нега, томление, трепет удовольствия, причем не только чисто физического. Кто этого не испытал, вряд ли может быть счастливым.*

• *Человек, идущий к своей цели и, в конце концов, достигающий ее, счастлив, потому, что он переживает самые разные чувства: гордость, воодушевление, восторг, радость, интерес, душевный подъем, ликование, торжество, удивление, удовольствие. Но он знает и тревогу, беспокойство, иногда страх, уныние (при неудаче). Счастливый человек – это не прямая линия, а спираль, где на каждом витке появляются новые грани и оттенки переживаний, которые могут сделать человека счастливым и несчастным.*

Как видно из таблицы 2 и приведенных примеров, ответы испытуемых выявляют достаточно широкий диапазон эмоций, переживаемых счастливым человеком. Пояснения, предлагаемые студентами, чаще всего индивидуально-вариативны. Однако, если определенная их часть предпочитает указывать денотативные значения, то другая демонстрирует способность использовать **коннативные** слова, обеспечивающие изменчивость и подвижность значений. Поэтому столь различны **личностные смыслы** одних и тех же дескрипторов:

Блаженство – это ничегонеделание, лень, некоторая вялость, отсутствие забот, проблем,

что и делает человека хоть и не надолго счастливым.

Блаженство: любоваться красками зари, ступать по росе босыми ногами, слушать вечером у моря тихий плеск волн.

Блаженство наступает после удовольствия и наслаждения. Особенно в интимных отношениях.

Страх счастливого человека – особый: страх показаться некрасивой и неумной своему избраннику; страх вызвать чем-то его неудовольствие; страх, чтобы с ним ничего не случилось. А в главном – ведь я люблю и любима, значит, счастлива.

Печаль и тоска – атрибуты любви, следовательно, и счастья. У счастливого человека эти эмоции светлые, легкие, теплые, чистые, мечтательные, милые, блаженные, сладостные, ласковые.

Атрибутивная шкала эмоций в большей мере, чем субстантивная, характеризует эмоции счастливого человека на языке оценок, отражающих их смысл для субъекта. Эта шкала, включающая 93 дескриптора в послезекспериментальном варианте и 52 – в доэксperimentalном варианте, отличается не только частотой называния тех или иных эмоций и эмоциональных состояний, но еще в большей мере их семантической многозначностью, что можно проиллюстрировать следующими примерами: **восхитительное** – чудное, великолепное, возвышающее душу, замечательное, приятное, легкое, порхающее, восторженное, мажорное, пьянящее, полетное. **Нежное** – лиричное, легкое, тонкое, изящное, чудное, теплое, успокаивающее, умиротворяющее, согревающее душу, умиляющее, сладостное, расслабляющее, благодатное.

Эти смысловые конструкты отличаются эмоциональной обобщенностью, позволяющей выделить определенные категории, перечень которых приводится ниже.

«Тип эмоционального реагирования» включает следующие дескрипторы: *беззаботное**, безмятежное, блаженное, нежное, молитвенное, *радостное*, стеническое, грустное, тревожное, томительное, торжественное.

«Эмоциональная и эстетическая оценка»: доброе, минорное, *мажорное*, приятное, *праздничное*, *изумительное*, *великолепное*, чудесное, волшебное, изумительное, превосходное, красивое, чудное.

«Эффект воздействия на человека»: окрыляющее, возвышающее душу, умиляющее душу, чарующее, пьянящее.

* Курсивом отмечены дескрипторы, не имеющие статистических различий (критерий χ^2), по частоте употребления в до- и послезекспериментальных этапах исследования; остальные дескрипторы статистически различаются по частоте употребления до и после эксперимента ($p \leq 0,01$).

«**Осознанность**»: смутное, сумбурное, беспредметное, неясное, *беспричинное*, полусознанное.

Индикаторами таких характеристик эмоциональных состояний счастливого человека, как **сложность и сила**, выступили следующие дескрипторы: простое, сложное, противоречивое, безотчетное, легкое, сильное.

«**Синестезия**»: чистое, острое, высокое, теплое, жгучее, сочное, сладостное, светлое.

«**Метафора**»: порхающее, певучее, крылатое, кипучее, сияющее, *безоблачное*, сумеречное, воздушное, *приподнятое*, закатное.

Сравнительный анализ выделенных до и после эксперимента категорий атрибутивной характеристики эмоциональных состояний счастливого человека позволяет представить статистические различия между ними.

Таблица 3

Сравнительный анализ категорий атрибутивной характеристики эмоциональных состояний счастливого человека

№ п/п	Категории	Количество упоминаний		Достоверность различий
		до эксперимента	после эксперимента	
1.	Тип эмоционального реагирования	528	1658	$p \leq 0,01$
2.	Эмоциональные и эстетические оценки	443	1132	$p \leq 0,01$
3.	Эффект воздействия на человека	45	358	$p \leq 0,01$
4.	Осознанность	49	168	$p \leq 0,01$
5.	Сложность – сила	30	300	$p \leq 0,01$
6.	Синестезия	27	229	$p \leq 0,01$
7.	Метафора	139	905	$p \leq 0,01$

В результате формирующего эксперимента испытуемые приходили к выводу о возможности существования отрицательно-оценочных переживаний людей, счастье которых может заключаться в несчастье других (злая радость по поводу чьих-то неудач и неприятностей, злорадное удовольствие и восторг, нездоровый интерес, ехидная веселость, черная зависть и т.д.).

Кроме того, как считают студенты, счастливыми могут ощущать себя люди, которым свойственны низменные наслаждения, порочные удовольствия, циничные восторги.

Анализ эмпирического материала показывает, что только после эксперимента студенты приходят к пониманию того, что чувства и эмоции человека, в том числе и счастливого, могут включать «слиянность» противоречивых переживаний, описание которых, как правило, заимствуется из текстов художественной литературы, представленных нами в соответствующих учебных пособиях [21; 22] или самостоятельно отобранных самими испытуемыми. Среди наиболее часто называемых эмоций – «горькая нежность», «ласковая тоска», а также:

• **эмоции любви**: «*святая горечь любви*», «*жгучие, мучительные ласки*», «*час счастливых мук*», «*мука блаженства*», «*упоительная грусть*», «*тоски мучительная сладость*», «*тоска любви*», «*нежное отчаянье*», «*и сладко, и жутко*», «*тоска блаженства*», «*радостное смятение*», «*пламенный радостный стыд*», «*горькое*

мучительное блаженство», «*чутко-блаженная улада прощанья*», «*и сердцу так сладко и сердцу так больно*», «*сладкий страх разлуки*»;

• **эмоции – отношение к природному и предметному миру**: «*как жутко хорошо!*», «*и во всем была какая-то сладкая и горькая грусть*», «*чувство тишины и тонкой печали*», «*как чудесно растопить душу в свете, и плакать, молиться*», «*так остро и сладостно мило томила теплота, а снаружи морозы*»;

• **оценочные эмоции, переживаемые в различных ситуациях**: «*благословенное страданье*», «*стократ блаженная тоска*», «*чудно-грустная отрада*», «*грустная истома*», «*тяжелое томление*», «*и чем-то горьким отзывался избыток счастья и сил*»¹.

Аналитическая обработка экспериментального материала показывает, что формирующий эксперимент не только расширяет и углубляет представление студентов о счастье, его детерминантах и эмоциональных составляющих, но и доказывает двойственный характер организации семантических структур, содержание которых, с одной стороны, инвариантно, а с другой стороны – индивидуализировано и вариативно, наполнено личностными смыслами, впечатлениями.

В заключении отметим также факт обогащения интенционального опыта, основное предназначение которого – формирование субъективных критериев выбора в определенной области, источников и способов переработки информации.

¹ Словосочетания из стихотворений и прозы А. Ахматовой, И. Анненского, К. Бальмонта, В. Брюсова, И. Бунина, М. Волошина, Н. Гумилева, В. Набокова, В. Соловьева, Ф. Сологуба, И. Тургенева, В. Ходасевича.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авестисян А.А. Античные философы (фрагменты, тексты, свидетельства). Киев, 1955.
2. Аргайл М. Психология счастья. М., 1990.
3. Аристотель. Соч. в 4 т. Т. 4. М., 1983.
4. Бальмонт К. Светлый час. М., 1992.
5. Бердяев Н. Самопознание. М., 1990.
6. Бунин И. А. Собрание сочинений в 9 т. Т. 1. М., 1965.
7. Вилюнас В. К. Эмпирические характеристики эмоциональной жизни // Психологический журнал 1997. №3.
8. Гольбах П. А. Избранные произведения в 2 т. Т. 1. М., 1963.
9. Джидарьян И. А. Представления о счастье в российском менталитете. СПб., 2001.
10. Духовные ценности как предмет философского анализа. М., 1985.
11. Зайцев Б. Голубая звезда. М., 1989.
12. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 2000.
13. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб., 2001.
14. Ильин И. А. Путь и очевидности. М., 1998.
15. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 2002.
16. Материалисты Древней Греции. М., 1955.
17. Месникович С.А. Развитие представлений о счастье посредством художественной перцепции // Сб. науч. трудов «Педагогика эстетической среды: теория и опыт». Мн., 2002.
18. Ницше Ф. Сочинения в 2-х т. Т. 1. М., 1990.
19. Нешев К. Этика счастья. М., 1982.
20. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М., 1979.
21. Рожина Л.Н. Психологический анализ в литературном произведении. Ч. 2, Мн., МГПИ, 1993.
22. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Мн., 2003.
23. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 1973.
24. Сент-Экзюпери А. Планета людей. Мн., 1986.
25. Спиноза Избранные произведения. Т. 1. М., 1957.
26. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М., 1981.
27. Фейербах Л. Избранные произведения в 2-х т. Т. 1. М., 1958.
28. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
29. Фромм Э. Иметь или быть? М., 1990.
30. Холодная М.А. Психология интеллекта. СПб., 2002.
31. Цвейг С. Избранное. Мн., 1986.
32. Человек. Мыслители прошлого и настоящего о его жизни, смерти и бессмертии. М., 1991.
33. Честертон. Самосознание европейской культуры XX века. М., 1991.
34. Apter M.J. Reversal theory and personality: a review // Journal of Research in Personality. 1984. №18. P. 265-280.
35. Bradburn N.M., Caplovita D. Reports on happiness. Chicago, 1965.
36. Diener E. Subjective Well-Being // Psychol. Bull. 1984. V. 95. № 3. P. 542-575.
37. Fordyce M.W. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health // Social Indicators Research. 1988. № 20. P. 355-381.
38. Waterman A.S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonis) and Hedonic Enjoyment // J. of Person and Social Psychology. 1993. V. 64. № 4.