

Социология культуры

П. М. Козырева, А. И. Смирнов

СЧАСТЬЕ ОСМЫСЛЕННОЕ И СПОНТАННОЕ¹

DOI: 10.19181/snsp.2017.5.4.5520

Козырева Полина Михайловна — доктор социологических наук, первый заместитель директора, ФНИСЦ РАН.
117218, Россия, Москва, ул. Кржижановского, 24/35, корп. 5;
заведующая, Центр лонгитюдных обследований
Института социальной политики НИУ ВШЭ.
109074, Россия, Москва, Славянская пл., 4, стр. 2
E-mail: pkozyreva@isras.ru

Смирнов Александр Ильич — доктор социологических наук, ведущий научный сотрудник, Институт социологии ФНИСЦ РАН.
117218, Россия, Москва, ул. Кржижановского, 24/35, корп. 5
E-mail: smir_al@bk.ru

Аннотация. В статье анализируется динамика уровня счастья в России, которая характеризуется изменением соотношения граждан, считающих себя счастливыми и несчастливыми, и рассматриваются особенности, определяющие устойчивость ощущения счастья. Дана характеристика взаимосвязей самооценок личного счастья с различными эмоциональными состояниями. Анализ опирается на данные «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS—HSE)». Исследование показало, что динамическая картина счастья, несмотря на ухудшение условий жизни большинства семей в период экономического кризиса, характеризуется высокой стабильностью. При этом самооценки личного счастья достаточно умеренно коррелируют с показателями, характеризующими уровень материального положения россиян. Непосредственное влияние на формирование ощущения счастья оказывают также такие факторы благополучной жизни, как интересная и хорошо оплачиваемая работа, качественное образование, хорошие отношения в семье, здоровье, возможность регулярного общения, самовыражения и самоутверждения. Вместе с тем полнота и устойчивость ощущения счастья определяется, во-первых, тем, насколько целеустремлён и активен человек. Глубоко счастливые люди не только умеют ставить перед собой цели, но и способны достигать их. Они полны сил и энергии, проявляют высокую активность в тех сферах деятельности, которые позволяют им как можно полнее реализовать свои способности. Во-вторых, не менее значительное влияние на формирование ощущения счастья оказывает степень увлечённости человека работой или каким-либо другим делом. Целеустремлённость и увлечённость способствуют развитию достижительной мотивации, трудолюбия и позитивного мышления, выступают источником радости и других положительных эмоций. В-третьих, ещё одним фактором счастливой жизни является включённость человека в широкие сети взаимодействия и взаимопомощи. Счастливые люди склонны доверять окружающим, больше ценят откровенность и искренность, демонстрируют готовность тесно взаимодействовать с другими людьми. Усиливает ощущение счастья и делает его более устойчивым отсутствие чувства одиночества, возможность общения и получения помощи от родственников и друзей.

Ключевые слова: благополучие, общение, радость, социальное самочувствие, счастье, удовлетворённость жизнью, эмоциональное состояние.

¹ В данной статье использованы результаты проектов, выполненных в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

Хотя проблема счастья далеко не нова, в последнее время она привлекает всё большее внимание зарубежных и отечественных философов, социологов, психологов, экономистов и других учёных. Если говорить о постсоветской России, продолжающей переживать полосу глубоких преобразований и серьёзных испытаний, порождающих у людей как позитивные ожидания и надежды, так и разочарования и тревоги, то проблема счастья приобретает здесь отнюдь не академический интерес. Оживление внимания к проблематике счастья во многом является реакцией на кардинальные и разносторонние перемены практически во всех сферах жизни российского общества, глубокие качественные сдвиги в условиях жизни людей, которые находят отражение в их сознании и поведении.

Рыночные и демократические преобразования, развернувшиеся в России на рубеже XX и XXI вв., привели к чрезвычайно мощным сдвигам в экономике, политике, социальной сфере. Новые черты приобрела социальная структура общества, получили широкое распространение новые идеи и формы социальной жизнедеятельности. Кардинально изменился уклад повседневной жизни людей, характер трудовой деятельности и досуга. В таких принципиально новых условиях, являющихся результатом радикальных преобразований, выросло новое поколение, отличающееся от предыдущих своими ценностями и практиками. Глубокие сдвиги в объективной реальности накладывают свой отпечаток на сознание и поведение различных социальных слоёв. При этом огромные перемены в сознании россиян обусловлены как новыми особенностями объективной действительности, так и происходящими под их влиянием сдвигами в восприятии этой действительности самими людьми. Радикальные перемены, произошедшие не только на уровне государства и общества, но и на уровне человека, стимулируют огромный интерес к тому, как складывается сегодня жизнь россиян, как реализуются их потребности и интересы, в какой степени они удовлетворены своей жизнью в целом и отдельными её сторонами, насколько комфортно и счастливо они живут.

Что касается самого термина «счастье», то в силу возросшего внимания к данной проблеме со стороны учёных, представляющих разные научные направления и школы, границы его использования и интерпретации значительно расширились. Обзор научной литературы, в которой рассматриваются различные концепции счастья и анализируются основные подходы к толкованию данного термина, представлен нами в предыдущих работах [Козырева и др., 2015–2016]. Применительно к задаче данного исследования мы хотели бы обратить внимание только на две различающиеся, но во многом близкие и взаимосвязанные точки зрения на данный социально-психологический феномен, на два разноуровневых подхода к определению счастья.

С вершины, охватывающей жизнь человека в целом, во всей её цельности и полноте, «счастье» представляет собой наиболее общую и эмоционально окрашенную, чувственно-эмоциональную оценку человеком собственного жизненного пути, обобщённое чувство успешной или неуспешной жизни, реализации определённых внутренних импульсов. Речь идёт о воплощении в жизнь наиболее значимых личностных смыслов и устремлений, осуществлении важнейших требований и притязаний, сугубо личных и профессиональных интересов, наиболее общей оценке своих достижений и полноты сохранения своей индивидуальности. Как заметила К. А. Абульханова-Славская, воспринимая свою жизнь как нечто глубоко личное, каждый человек хочет сохранить за собой право в личной жизни быть самим собой [Абульханова-Славская, 1991: 3] и, следовательно, быть и счастливым по-своему.

Счастье, представляющее собой чрезвычайно многогранное и ёмкое понятие, относящееся к сфере морального сознания, рассматривается на данном уровне как такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего назначения [Философский..., 1989: 640], как основное субъективно-оценочное проявление качества жизни [Зараковский, 2009: 89]. Оно связывается с реализацией смысла жизни [Франкл, 1990], предстаёт как обобщённое чувство успешности, обусловленное позитивным восприятием себя в обществе, семье, коллективе, как положительное эмоциональное состояние субъекта, вызванное одобрительной оценкой собственной судьбы, удавшейся жизни [Воркачёв, 2001]. Состояние счастья опирается на представления человека о соответствии своих потребностей и притязаний на жизненный успех с оценкой возможностей, позволяющих его достигнуть. Для многих социологов и психологов счастье выступает в качестве наиболее общей, интегральной характеристики целостной жизни человека, связанной с осознанием себя и своего существования в мире с точки зрения баланса положительных и отрицательных чувств, переживаний реальных приобретений и потерь, реализованных и упущенных возможностей [Джидарьян, 2013: 156].

Но нередко под счастьем понимается также состояние интенсивной, глубокой радости [Татаркевич, 1981], такое спонтанно возникающее состояние, когда человек испытывает восторг, эйфорию или другие позитивные эмоции – удовольствие, душевный комфорт, восторг, увлечённость и др. [Аргайл, 2003: 9–10]. В отличие от более глубокого и устойчивого чувства удовлетворённости жизнью, условиями своего существования, всеобъемлющего ощущения полноты бытия или благосклонности судьбы, поверхностные настроения, спонтанные состояния, подобные радости, представляют собой переживания человеком своего отношения к тем или иным важным событиям в собственной жизни в определённый момент времени. Они не отличаются высокой устойчивостью, прочностью, а их продолжительность зависит от самых разных обстоятельств.

Поскольку человеческая жизнь чрезвычайно многогранна и сложна, непростыми оказываются и такие ментальные явления, как счастье и его трактовки. Общим для рассмотренных подходов и различных теорий является понимание счастья как доминантного позитивного эмоционального состояния, обусловленного комплексом разноплановых факторов объективного и субъективного характера.

В данной статье, опираясь на данные «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE)»¹, мы попытались выяснить, насколько динамично меняется общая «картина счастья» в России, характеризующаяся соотношением счастливых и несчастливых людей, устойчивостью ощущения счастья у отдельных категорий россиян, а также уточнить характер и силу связей между ощущением счастья, в основе которого лежит чувственно-эмоциональная оценка человеком своего жизненного пути, и другими, менее устойчивыми эмоциональными состояниями.

Данные мониторинга показывают, что, оценивая достигнутый уровень благополучия с учётом конкретных жизненных обстоятельств, осмысливая то, как складывается жизнь в целом, насколько она успешна, удачна или неудачна, в какой мере она состоялась, большинство россиян относят себя к счастливым людям (см. рис. 1). Отвечая на вопрос «Скажите, пожалуйста, вы счастливы?», 43% респондентов в конце 2016 г. указали, что они очень счастливы или довольно счастливы, и ещё 38,6% отметили, что они скорее счастливы, чем несчастливы². И только 15,9% опрошенных признали себя не очень счастливыми или совсем несчастными. Характерно также, что по сравнению с 2012 г. эта картина практически не изменилась. Обращает на себя внимание лишь небольшое сокращение на 1,6 п.п. доли респондентов, считающих себя очень счастливыми, которое было полностью компенсировано увеличением на 2,5 п.п. удельного веса лиц, ощущающих себя скорее счастливыми, чем несчастливыми.

¹ Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE) проводится Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики» и ООО «Демоскоп» при участии Центра народонаселения Университета Северной Каролины в Чапел-Хилле и Института социологии Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН (сайты обследования RLMS-HSE: <http://www.hse.ru/org/hse/rlms>, <http://www.cpc.unc.edu/projects/rlms>).

² С этими показателями корреспондируются данные шестой волны общероссийского мониторинга ИС РАН «Динамика социальной трансформации современной России в социально-экономическом, политическом, социокультурном и этнорелигиозном контекстах», согласно которым к маю 2017 г. число людей, которые испытывают если не эмоциональный подъём, то хотя бы спокойствие и уравновешенность, достигло 54% [Добрынина, 2017].

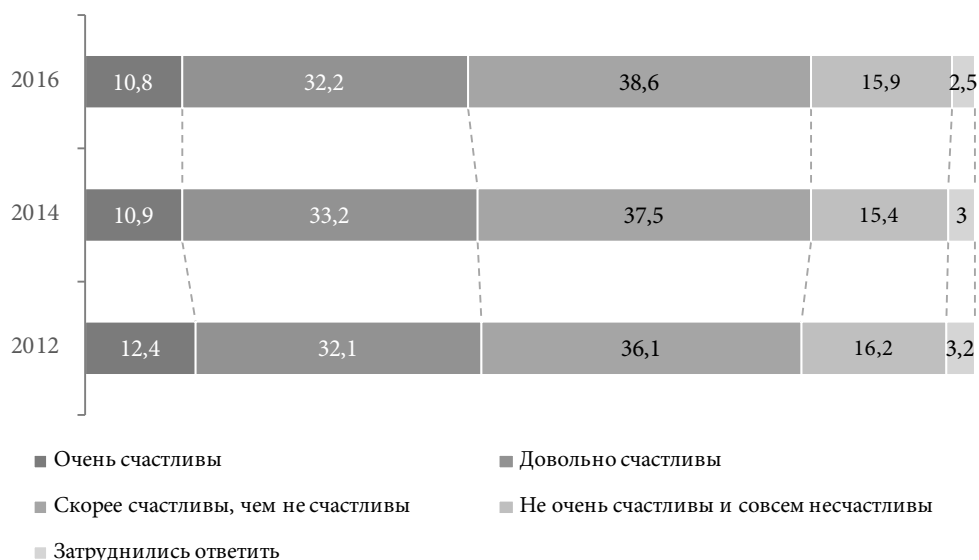


Рис. 1. Доли респондентов, считающих себя в большей или меньшей степени счастливыми/несчастливыми, 2012, 2014, 2016 гг., %¹

Такая стабильность самооценок личного счастья в крайне тяжёлый и довольно длительный для россиян кризисный период, отмеченный значительным падением доходов и расходов, ухудшением условий жизни большинства семей, ещё раз подтверждает, что на макроуровне общая «картина счастья» довольно устойчива и мало зависит от колебаний уровня жизни населения в стране, характеризующего степень удовлетворения материальных и отчасти духовных потребностей граждан. Но на микроуровне оценки меняются более динамично. Очевидно, что подобные изменения могут протекать неодинаково в разных группах и слоях населения. В процессе осмысления или переосмысления достигнутых результатов, переоценки полноты осуществления потребностей и интересов могут происходить серьёзные сдвиги в осознании действительности, меняющие представление о желаемом и обрётённом.

Осмысливая результаты или итоги пройденного пути, россияне, замечающие позитивные изменения в своей жизни, чаще относят себя к счастливым людям, но немало счастливых оказывается и среди тех, кто не смог добиться большего, остановился в какой-то момент на достигнутом или оказался среди проигравших (см. таблицу 1).

¹ В группу «не очень счастливых и совсем несчастливых» включены респонденты, которые считают себя «не очень счастливыми» и «совсем несчастливыми» в силу малочисленности последних (в каждой волне не более 2% опрошенных). Далее, если это специально не оговорено, к счастливым относятся те, кто указали, что они «очень счастливы» или «довольно счастливы», а к несчастливым — те, кто отметили, что они «не очень счастливы» или «совсем несчастливы».

Таблица 1

**Зависимость самооценок личного счастья от характера перемен в жизни россиян,
обусловленных радикальными реформами, 2015 г., %**

Варианты ответов	Самооценка личного счастья					
	Очень счастливы	Довольно счастливы	Скорее счастливы, чем несчастливы	Не очень счастливы	Совсем несчастливы	Затруднились ответить
Вы лично сейчас живёте лучше, чем до реформ, начавшихся в 1991 г.?						
Лучше	14,6	34,6	38,0	10,3	1,2	1,3
И да, и нет	9,2	29,7	42,9	13,5	1,7	3,0
Хуже	7,5	24,6	38,1	21,3	5,0	3,5
Вы бы хотели, чтобы ваши дети росли во времена Советского Союза или в современной России?						
В советские времена	8,7	26,5	38,2	19,4	3,9	3,3
В современной России	14,8	37,7	37,0	7,9	1,1	1,5

Так, в 2015 г. среди респондентов, указавших, что они стали жить лучше, чем до реформ, начавшихся в 1991 г., доля счастливых составила 49,2%, а среди полагающих, что они стали жить хуже, — 32,1% (несчастливы — 11,5 и 26,3% соответственно). Осознавая свою жизнь как сложную и трудную, сопряжённую с определёнными материальными лишениями, потерями и ограничениями, многие россияне в то же время сохраняют уверенность, что она наполнена глубоким позитивным личностным смыслом, вне зависимости от этих потерь и лишений. Подобная уверенность приводит к появлению более или менее стойкого ощущения правильности, подлинности, полноценности своей жизни, которое становится одним из мощных источников мобилизации жизненных сил, жизненной стойкости, жизненной энергии и активности. Но немало и таких граждан, у которых сложился адекватный, реалистичный образ самих себя, но которые не принимают близко к сердцу потери или довольны уже тем, что им удалось избежать самого худшего, ещё больших лишений, не опуститься в слой бедных, обездоленных, неспособных даже прокормить себя и свою семью.

Примерно так же распределились мнения респондентов, когда они отвечали на вопрос о том, хотели бы они, чтобы их дети росли во времена Советского Союза или в современной России. Доля счастливых составила среди отдающих предпочтение современной России 52,5%, в то время как среди ностальгирующих по советским временам в полтора раза меньше — 35,2% (несчастливы — 9 и 23,3% соответственно). При этом исследование выявило среди респондентов преобладание сторонников современной России: 44 против 37,1% приверженцев советских времён при 18,9% затруднившихся ответить.

Счастье — это очень сложный, не всегда поддающийся объяснению ментальный феномен, в основе которого лежат как характерные для населения данной страны целостные формы осознания окружающей действительности, способы мировосприятия, ценностные ориентации, интеллектуально-психологические установки и представления, стереотипы и образы мышления, так и подсознательные инстинктивные установки, нечто глубоко личное, индивидуальное, во многом субъективно-сокровенное. Всё это создаёт крайне широкую основу для чрезвычайно большого разнообразия индивидуальных трактовок счастья.

Ощущение счастья базируется на конкретных обстоятельствах, которые обычно рассматриваются в качестве источников счастья. Наиболее широким и устойчивым основанием счастливой жизни является благополучие, восприятие которого может быть представлено как слагаемое оценок уровня и качества собственной жизни или жизни своей семьи посредством сравнения настоящего с прошлым. Благополучие отражает особенности развития многообразных потребностей людей, характер, уровень и степень их удовлетворения в различных сферах деятельности. Люди обычно включают в понятие «благополучная жизнь» материальное благосостояние, интересную и хорошо оплачиваемую работу, здоровье, качественное образование, хорошие отношения в семье, наличие свободного времени, возможность регулярного общения, самовыражения и самоутверждения, самоуважение. При этом современный человек всё чаще руководствуется в своей жизни не только мотивами личного или семейного материального благосостояния, но и интересами более высокого уровня.

В связи с этим важно отметить, что в нынешней России главными «генераторами» счастья, как показывают последние исследования, остаются факторы личной жизни. Согласно данным социологического исследования, проведённого ВЦИОМ весной 2017 г., счастливыми россиян делают прежде всего семья и дети, а также хорошее самочувствие и здоровье своё и близких, хорошая или подходящая, приносящая удовлетворение работа и достойное материальное положение [Счастье есть!, 2017]. Доминирование подобных ценностей позволяет сделать вывод о том, что в современной России забота о своём собственном материальном и духовном благополучии значит для большинства людей гораздо больше, чем ценности модернизации экономики и общества, заботы об окружающих и благополучие других людей. Безусловно, порядок и весомость различных ценностей могут меняться. Однако вряд ли существуют действительно серьёзные основания для сомнений в том, что в массовом сознании россиян сегодня полностью преобладают такие ценности, как безопасность, семья, дом, здоровье и т. п.

Примечательно, что, как следует из исследования, проведённого Фондом «Общественное мнение» весной 2017 г., глубоко личные переживания по поводу обострившихся угроз и опасностей, связанных с семьёй, детьми и внуками, со здоровьем и безопасностью близких, входят в список главных личных (не по поводу ситуации в стране, мире) страхов, которые тревожат российских

граждан в последнее время. И только за ними следуют опасения, вызванные серьёзными материальными трудностями, низкой заработной платой, угрозой безработицы, невозможностью реализовать себя, неизвестностью и неопределённостью будущего [Тревоги и опасения.., 2017]. Причём рост беспокойства, связанный с обострением большинства этих страхов в период экономического кризиса, в немалой степени обусловлен тем, что многим людям неизвестны или не подходят те или иные способы защиты своей семьи от трудностей кризисного периода.

Получить более ясное представление о ряде рассматриваемых взаимосвязей и тенденций позволяют сведения, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Коэффициенты ранговой корреляции между самооценками личного счастья и отдельными показателями, взрослое население, 2012 и 2016 гг. (Спирмен*)

Показатели**	2012	2016
Удовлетворённость жизнью в целом	0,506	0,509
Удовлетворённость материальным положением	0,264	0,240
Мнение об изменении материального положения за последние 12 месяцев	0,176	0,158
Мнение о том, как будут жить через 12 месяцев	0,215	0,166
Обеспокоенность тем, что не смогут обеспечить себя самым необходимым в ближайшие 12 месяцев	-0,159	-0,178
Удовлетворённость работой в целом	0,223	0,239
Обеспокоенность возможной потерей работы	-0,069	-0,080
Уверенность в том, что смогут найти новую работу, не хуже прежней, в случае увольнения	0,170	0,139
Самооценка здоровья	0,316	0,353

*Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторонняя).

**Шкалы упорядочены от максимума до минимума интенсивности признака.

Несмотря на заметное снижение уровня удовлетворённости респондентов своим материальным положением и повышение обеспокоенности проблемами материального обеспечения своих семей в ближайшем будущем, зафиксированные во время длительного экономического кризиса во всех группах, различающихся по степени ощущения счастья, снижение уровня удовлетворённости своей жизнью в целом было выявлено не везде. Так, в когорте самых счастливых доля лиц, в большей или меньшей степени удовлетворённых своей жизнью, за 2012–2016 гг. увеличилась с 80,5 до 82,5%, достигнув максимального значения, тогда как доля недовольных жизнью сократилась с 9,8 до 7,3%. И это в то время, когда большинство респондентов, считающих себя по-настоящему счастливыми людьми, относились, как будет показано дальше, к небогатым и даже бедным слоям населения, испытывающим большие материальные затруднения во время экономического кризиса.

Вместе с тем нельзя пройти мимо того факта, что субъективные оценки личного счастья коррелируют, причём достаточно умеренно, с показателями, характеризующими уровень материального положения российских граждан. Хотя деньги как таковые и не приносят счастья, но они облегчают доступ к качественному здравоохранению, образованию, жилищным условиям и т. д. Это хорошо иллюстрируют данные, представленные в таблице 3, которые демонстрируют зависимость самооценок личного счастья от уровня доходов, в том числе по возрастным группам. Для выяснения характера и прочности указанной зависимости были выделены 4 группы респондентов из числа взрослого населения, различающихся по величине своих доходов: низкодоходные слои — 0,75 или менее медианного значения; нижние среднедоходные слои — 0,75–1,25 медианы; верхние среднедоходные слои 1,25–2 медианы; высокодоходные слои — более 2-х медианных значений.

Из данных таблицы 3 хорошо видно, что в высокодоходных слоях доля счастливых, т. е. считающих себя очень или довольно счастливыми, в полтора раза больше, чем в низкодоходных. Удельный вес таких респондентов последовательно снижается по мере повышения возраста опрошенных во всех доходных группах, тогда как доля несчастливых, т. е. относящих себя к не очень счастливым или совсем несчастливым, наоборот, увеличивается. Анализ выявил также небольшое сокращение за период, охватывающий 2012–2016 гг., удельного веса респондентов с высокой самооценкой личного счастья во всех группах, различающихся по уровню доходной обеспеченности. Это сокращение составило от 0,8 п.п. в группе респондентов с самыми низкими доходами до 2,8 п.п. в группе наиболее обеспеченных респондентов.

Таблица 3

Зависимость самооценок личного счастья от уровня доходов и возраста респондентов, 2016 г., %

Возрастные группы	Доходные группы							
	Низкодоходные слои		Нижние среднедоходные слои		Верхние среднедоходные слои		Высокодоходные слои	
	Счастливы	Несчастливы	Счастливы	Несчастливы	Счастливы	Несчастливы	Счастливы	Несчастливы
В целом, в т.ч. по возрасту:	35,7	19,5	40,5	17,0	46,7	13,7	53,2	7,9
14–19 лет	63,3	3,5	67,5	4,9	69,4	5,0	74,3	2,9
20–29 лет	45,2	9,1	55,3	7,7	57,8	6,0	62,1	6,6
30–39 лет	42,6	13,5	52,7	8,7	55,8	9,6	57,1	6,4
40–49 лет	31,5	18,5	41,5	14,4	46,7	12,6	52,5	9,2
50–59 лет	22,5	26,3	33,4	17,9	40,6	13,7	54,0	8,8
60 и более лет	22,8	35,0	29,1	25,7	37,1	21,2	42,0	12,7

Рассматривая вышеизложенные данные, следует учитывать, что в постсоветской России так и не удалось создать более или менее солидную прослойку материально обеспеченных россиян, что сдерживает рост количества людей, живущих комфортно, счастливо. Анализ динамики распределения респондентов по группам в зависимости от величины дохода показал, что ухудшение экономического положения значительной части россиян после вступления страны в 2008 г. в полосу экономической нестабильности привело к значительному сужению высокодоходных слоёв (с 14,7% в предкризисном 2007 г. до 9% в 2016 г.) и расширению нижних среднедоходных слоёв (с 29,2 до 38,8% соответственно) (см. рис. 2). В ходе этих изменений, происходивших на фоне замедления темпов роста, а затем и сокращения доходов, которые свидетельствуют об увеличении количества россиян с ограниченными или истощёнными ресурсами, зачастую недостаточными для успешного противодействия опасностям и угрозам кризисного общества, нижние среднедоходные слои превратились в наиболее многочисленную группу, составляя вместе с респондентами, относящимися к слоям с самыми низкими доходами, почти три четверти всех респондентов.

В 2016 г. даже из числа респондентов, относящих себя к самым счастливым людям, 28,4% входили в состав низкодоходных слоёв, 32,5% – в состав нижних среднедоходных слоёв, тогда как только 22,8% представляли верхние среднедоходные слои, и всего лишь 16,3% входили в высокодоходные слои. У многих из этих респондентов с низкими доходами качество жизни было невысоким, т. е. было неважно с заработками, жильём, вовлечённостью в жизнь общества, но они были довольны жизнью и считали себя очень счастливыми.

В последние годы настроения в обществе во многом формировались под влиянием текущего состояния экономики, а экономический кризис оставался абсолютной доминантой, определяющей настроения российских граждан. Противоречивая и нестабильная экономическая ситуация затронула практически всё население. Значительное большинство россиян рассматривали экономические проблемы в качестве основной внутренней угрозы и ощущали низкую защищённость своих семей от экономического кризиса. У очень многих был отмечен рост пессимизма как относительно экономической ситуации в стране, так и собственного настоящего и будущего. И этот пессимизм появился не в самое последнее время. Значительная часть граждан существовала в состоянии затяжного стресса уже не один год. С 2012 г. по 2016 г. доля россиян, полностью или скорее удовлетворённых своим материальным положением, уменьшилась с 26,7 до 20,4%, тогда как доля тех, кто в той или иной степени были недовольны материальной стороной своей жизни, выросла с 54,1 до 60,6%.

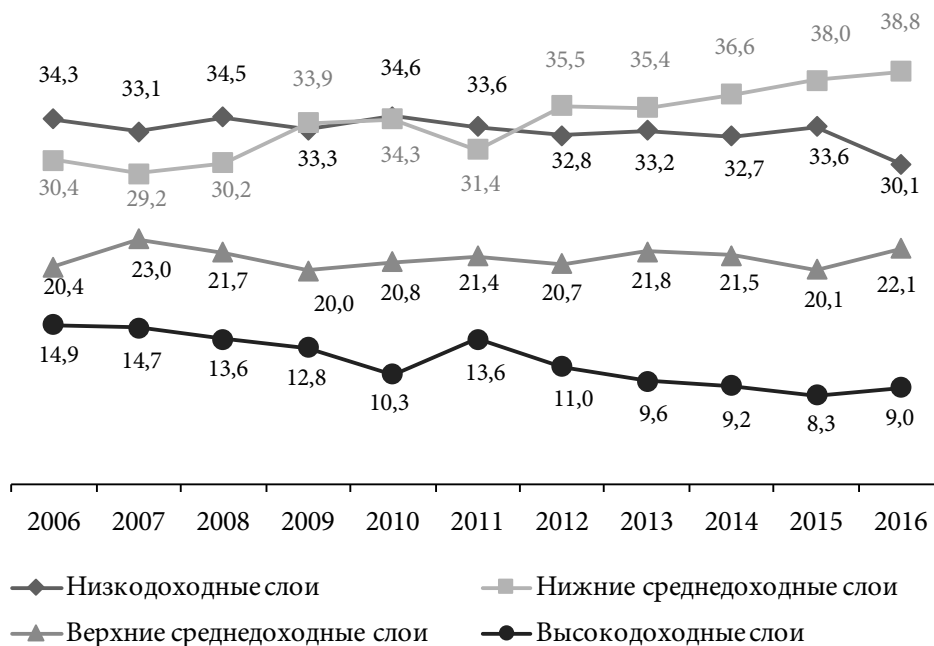


Рис. 2. Динамика соотношения доходных групп, 2006–2016 гг., %

Эти изменения привели к снижению удовлетворённости россиян, ощущающих себя счастливыми, уровнем материальной обеспеченности, но не изменили, как уже отмечалось, общую картину соотношения счастливых и несчастных. Но в то же время доля респондентов, считающих себя счастливыми или скорее счастливыми, чем несчастными, и одновременно удовлетворённых своим материальным положением, уменьшилась за 2012–2016 гг. с 25,5 до 19,2%, тогда как доля счастливых или скорее счастливых, чем несчастных, но неудовлетворённых материальной стороной своей жизни, выросла с 41,1 до 47,7%.

Счастливые люди, так же, как и несчастные, не представляют собой нечто однообразное или единое целое. Среди них есть те, кто активны, энергичны и сами устраивают свою жизнь, но есть и те, кто очень сильно зависит от содержания и хода текущих событий. Одни не особенно задумываются над тем, как живут, чего добиваются, и легко принимают важные для себя решения; другие, наоборот, живут мечтами и постоянно строят нереализуемые планы. Но при этом способность человека ставить перед собой цели и намечать конкретные планы, самостоятельно организовывать свой жизненный путь, вести активный образ жизни была и остаётся одной из важнейших предпосылок счастливой жизни. В связи с этим привлекает внимание усиление позитивной тенденции, демонстрирующей рост числа «самодостаточных» россиян, отличительными чертами которых являются активность, предприимчивость, материальная и социальная успешность. Как показывают исследования

Института социологии РАН¹, такие люди чаще других довольны тем, как складывается их жизнь, лучше справляются с разными проблемами и сохраняют уверенность в будущем [Российское общество..., 2015: 314–345].

Активность человека, формирующая собственную, неповторимую жизненную линию, особенности его жизненного пути, создаёт индивидуальные аспекты счастья. Индивидуальность счастья во многом определяется способностью личности организовать собственную жизнь по своему плану как целое, подчинённое определённым целям и задачам, в соответствии со своими потребностями, интересами, устремлениями, склонностями и способностями. Важнейшим моментом такой индивидуальности является ориентация индивида на определённый планируемый, предполагаемый или ожидаемый результат.

Необходимо также учитывать, что динамично меняющаяся современная действительность предлагает человеку множество различных сценариев организации своей жизни, которые выходят далеко за рамки привычных представлений. Трансформируются условия жизни, сети, связывающие людей, появляется возможность реализации новых, в том числе слабо связанных с прошлым, адаптационных стратегий. Люди всё активнее пытаются изменить, преобразовать не особенно благоприятное для них окружающее жизненное пространство, сделать свою жизнь более благополучной, комфортной и счастливой. Стремительно усложняющаяся жизненная среда ставит перед людьми всё новые проблемы, требующие при решении неординарных подходов. По этой причине реальный выбор жизненных маршрутов оказывается гораздо шире предполагаемого спектра.

Очевидно, что любая целенаправленная деятельность характеризуется наличием цели, которая мыслится как конкретная и достижимая в границах обозримого жизненного горизонта. По мнению К. Мангейма, наличие целеполагания у активного человека придаёт его жизни целостность, служит ему опорой и подспорьем. «И даже если случается неудача, и план в какой-то период времени себя не оправдывает, — замечает известный философ и социолог, — перед угрозой краха, в отчаянии, человек, у которого есть цель, быстро восстанавливает внутреннее равновесие и решимость. Будучи отброшен назад, он всегда ищет возможность вновь реализовать план действий и с возобновлённой энергией радикально преобразует свою жизнь, шаг за шагом приближаясь к задуманной цели» [Мангейм, 2000: 132–133]. Реализация цели зависит от многих условий и факторов, но прежде всего от того, насколько обдуманно, выверенно и уверенно будут действия человека, направленные на её достижение.

¹ В июле 2017 г. вошел в состав Федерального научно-исследовательского социологического центра Российской академии наук (ФНИСЦ РАН).

Анализ данных RLMS–HSE показал, что в группе счастливых доля респондентов, которые почти всегда или чаще всего стараются тщательно всё обдумывать перед принятием важного решения, достигает 81,1%, тогда как в когорте несчастливых – только 68,8% (см. таблицу 4). При этом удельный вес респондентов, которые стремятся всегда всё обдумывать, составил 33,6 и 21,9% соответственно. Такая картина характерна как для мужчин, так и для женщин разного возраста. Не менее значимым дифференцирующим признаком является образование. Намерение тщательно планировать свою деятельность в наибольшей мере характерно респондентам, ощущающим себя счастливыми, с высшим образованием, тогда как в наименьшей степени – совсем несчастливым с основным общим образованием.

Таблица 4

Наличие и устойчивость привычки тщательно обдумывать свои решения у считающих себя счастливыми и несчастливыми, 2016 г., %

Уровень образования	Счастливые		Несчастливые	
	Обдумывают почти всегда или чаще всего	Обдумывают иногда или почти никогда	Обдумывают почти всегда или чаще всего	Обдумывают иногда или почти никогда
В целом, в т.ч. по уровню образования:	81,1	18,9	68,8	31,2
Основное общее	71,3	28,7	58,6	41,4
Среднее общее	80,3	19,7	67,7	32,3
Среднее профессиональное	83,7	16,3	71,4	28,6
Высшее	87,1	12,9	83,0	17,0

Жизнь людей, которые не стремятся осмысливать и целенаправленно организовывать свою жизнь, мало заботятся о своём настоящем и будущем, становится не только неровной и переменчивой, но и невнятной, шаблонной, малоинтересной как для себя, так и для большинства других людей. Отсутствие у человека понимания того, успешна его жизнь или нет, насколько она благополучна и удачна, не позволяет ему в полной мере быть удовлетворённым своей жизнью и ощущать себя подлинно счастливым. В когорте респондентов, считающих себя счастливыми, доля респондентов, которые никогда не обдумывают свои решения или делают это лишь в исключительных случаях, составляет 18,9%. Но во всём массиве опрошенных число таких респондентов, т. е. тех, кто считают себя счастливыми, но не строят далеко идущих планов, живут легко и непринуждённо, без особых раздумий и внутренних колебаний принимают важные решения, составляет всего лишь около 8%.

Счастливыми чаще становятся люди, которые занимают активную позицию в тех или иных видах деятельности и активно самореализуются. Счастливые и особенно глубоко счастливые люди полны энергии, проявляют актив-

ность в различных сферах жизнедеятельности и в то же время сохраняют уверенность, самообладание и спокойствие даже в сложных ситуациях, не переживают по пустякам и не занимаются «самоедством». Их жизнь более интересна, увлекательна и разнообразна, насыщена важными событиями. Не случайно данные мониторинга демонстрируют заметное смещение положительных ответов по всем вопросам, характеризующим жизненный настрой респондентов, в сторону «счастливого контингента», обозначая тем самым существенное преобладание людей, считающих себя активными, жизнедеятельными, над людьми, считающими себя пассивными, инертными, безучастными, среди счастливых по сравнению с теми, кто относят себя к несчастливым. Так, доля респондентов, которые в течение двух недель, предшествующих опросу, практически всегда или большую часть времени были активны и энергичны, стремительно возрастает с 5,9% среди совсем несчастливых до 64,9% среди очень счастливых.

Не менее быстрым и последовательным оказывается рост по анализируемым группам удельного веса респондентов, которые в течение рассматриваемого периода практически всегда или большую часть времени сохраняли спокойствие, уверенность в собственных силах (с 8,4 до 59,4% соответственно), наполняли свою повседневную жизнь разнообразными интересными событиями (с 3,7 до 58,2% соответственно).

На основании ответов респондентов, позволяющих судить о наличии и устойчивости привычки у человека обдумывать, тщательно взвешивать свои решения, а также самооенок степени активности, энергичности в повседневной жизни, были выделены группы, характеризующиеся определённым типом самоорганизации жизни. Эти группы объединяют людей, различающихся по способности влиять на ход собственной жизни, умению организовывать, регулировать свой жизненный путь.

Целеустремлённые – ставят перед собой продуманные и, как правило, реальные цели, часто связывая их со смыслом жизни, пытаются предвидеть будущее, прогнозировать его. Это обычно заряженные оптимизмом, уверенные в себе люди, которые практически всегда планируют, в том числе на длительный период, и активно организуют течение событий. Стараются направлять их ход, своевременно включаться в них, но избегая излишнего риска, достаточно часто добиваясь положительного результата.

Осторожные – строят довольно чёткие и разумные планы, тщательно обдумывают и выверяют важные решения, много времени уделяют поиску возможностей для оптимального жизненного продви-

жения. Вместе с тем реализуют задуманное с большой осторожностью, нередко после длительных колебаний, проявляют инициативу лишь в отдельных случаях. У многих из них ответственность преобладает над инициативой.

Инертные – выстраивают планы, стараются обдумывать все важные решения, но крайне заторможены и нерасторопны при их осуществлении, нагромождают между представлением о цели и реальными действиями цепь надуманных препятствий. Не умеют полноценно реализовывать инициативы, неспособны организовывать задуманную последовательность событий, добиваться необходимого результата; боятся серьёзных перемен в своей жизни и жизни своей семьи, не склонны действовать на свой страх и риск.

Беспечные – не строят чётких планов, не пытаются предвосхищать наступление событий и предотвращать возможные негативные последствия. Отличаются выраженной ситуативностью поведения, краткосрочной, инициативной и малопродуктивной регуляцией. При принятии и реализации решений инициатива очень часто вытесняет ответственность. Утрата веры в стабильное будущее вынуждает многих жить сегодняшним днём.

Малоинициативные – отличаются краткосрочной, временной или ситуационной регуляцией событий и времени. Лишь иногда пытаются что-то планировать, не понимая, однако, насколько такие планы оптимальны и как их можно будет реализовывать, каким должен быть их конкретный результат. Склонны считать окружающий мир и рассматривать происходящие события как непредсказуемые и неподвластные им, разрушая тем самым свои шансы на успех. Не готовы рисковать, в большей мере надеются не на собственные силы, а на социальную опеку.

Пассивные – отсутствует внятная организация собственной жизни, находятся в полной зависимости от текущих событий и жизненных обстоятельств. Многие из них утратили перспективы, не видят выбора и не строят никаких планов. Часто ощущают себя незащищёнными, беспомощными и бессильными перед жизненными обстоятельствами. Отличаются обеднённым, неосознанным представлением о будущем. Не успевают за временем, происходящими переменами в условиях жизни и не в состоянии организовать последовательность событий.

Как показал анализ, среди счастливых число респондентов, характеризующихся целеустремлённостью, активностью и энергичностью, вчетверо больше, чем среди несчастливых (см. таблицу 5). И если среди счастливых преобладают «целеустремлённые», то среди скорее счастливых, чем несчастливых, – «осторожные», а среди несчастливых – «осторожные» и «инертные», т. е. более замкнутые, сомневающиеся, неуверенные в себе и не склонные проявлять инициативу люди. Интересно также, что счастливыми намного чаще, чем несчастливыми, становятся «беспечные», тогда как несчастливыми – «малоинициативные» и особенно «пассивные». Причём среди несчастливых число «пассивных» в полтора раза превосходит число «целеустремлённых».

Таблица 5

**Распределение респондентов с различной самооценкой личного счастья по группам
в зависимости от типа организации своей жизни, 2016 г., %**

Типологические группы	В целом	В т.ч. среди респондентов с различной самооценкой личного счастья		
		Счастливы	Скорее счастливы, чем несчастливы	Несчастливы
Целеустремлённые	29,1	41,1	21,8	10,5
Осторожные	34,6	28,8	40,6	30,5
Инертные	13,2	12,2	13,8	27,7
Беспечные	6,6	8,3	5,6	3,6
Малоинициативные	10,3	7,2	12,3	12,4
Пассивные	6,2	2,4	5,9	15,3

Стремление осуществлять долгосрочное планирование и одновременно выражать готовность рисковать в нынешней экономической ситуации, характеризующейся высокой степенью неопределённости, демонстрирует сравнительно небольшая часть россиян, вне зависимости от того, считают они себя счастливыми или нет. Среди респондентов с высокой самооценкой личного счастья гораздо больше людей, которые ориентируются на собственные интересы и рассчитывают на свои силы, но не особенно озабочены общественными интересами, чем тех, кто сочетает самостоятельность, индивидуальность с заботой об окружающих.

Исследование также показало, что ощущение счастья наиболее сильно коррелирует с такими видами досуга, как игры на компьютере и проведение времени в Интернете; посещение кафе, ресторанов, баров; просмотр видео и прослушивание музыки; посещение театров, кино, концертов, музеев, спортивных мероприятий в качестве зрителя; игры и прогулки с детьми; занятия спортом, физкультурой; тогда как наиболее слабой является эта связь с такими видами досуговой деятельности, как просмотр телепередач; работа на приусадебном, садовом, огородном участке; пассивный отдых, т. е. «ничегонеделание».

В целом в группе счастливых число людей с высокой самооценкой целеустремлённости, активности и энергичности по абсолютному большинству рассмотренных показателей существенно больше, чем в группе несчастливых, тогда как число считающих себя пассивными, инертными, – гораздо меньше. И чем глубже и полнее у респондентов ощущение счастья, тем выше у них и самооценка активности и энергичности. Оказывается также, что счастливые чаще готовы рисковать, решая важные вопросы ради повышения уровня благосостояния своей семьи, обеспечения будущего своих детей, продвижения по службе и т. д., тогда как несчастливые обычно стараются избегать риска.

Среди несчастливых гораздо чаще, чем среди счастливых, встречаются респонденты с заниженной самооценкой, которая, равно как и завышенная, негативно влияет на деятельность и социальное продвижение индивида. Низкая

самооценка препятствует адекватному восприятию человеком своих жизненных ресурсов, возможностей и способностей, формированию внутренней готовности к свободному определению или выбору цели и её достижению, эффективно-му использованию личностных предпосылок построения счастливой жизни. Она вызывает неуверенность в собственных силах, страх перед неизвестностью и сложными жизненными проблемами, ведёт к развитию мнительности и подозрительности, переоценке трудностей. За пределами деятельности людей с заниженной самооценкой остаются принятие ответственных решений и смелость поступков.

Ещё одна важная особенность заключается в том, что для очень многих счастливых людей характерна увлечённость каким-то важным делом, интересным занятием. Увлечённость приносит человеку удовлетворение, выступает источником радости и других позитивных эмоций. Нередко главным увлечением в жизни человека становится работа, что особенно характерно для творческих людей, научных работников, высококвалифицированных специалистов и др.

Особая ценность труда, способствующая превращению его из рутинного занятия в увлечение, во многом связана с возможностью самоутверждения и самовыражения, творчества, наиболее полного раскрытия и применения человеком своих способностей. Возможность выразить себя в процессе трудовой деятельности, реализовать в той или иной профессии относится к основным потребностям индивида. В этом ещё раз убеждают исследования Института социологии РАН, которые показывают, что при определении россиянами идеальной работы преимущественный акцент делается на содержании трудовой деятельности. Ориентация на обретение интересной работы, способной увлечь человека, дающей ему шанс реализовать себя, у них преобладает над установками на заработок. Но при этом стремление к идеальной работе не относится к разряду главных жизненных ценностей большинства россиян [О чём мечтают..., 2013: 316–317].

Счастливые люди, увлечённые работой, обычно очень трудолюбивы, чаще рассматривают трудовую деятельность как важную, неотъемлемую часть своей жизни, стараются трудиться с полной отдачей сил, добросовестно, аккуратно и ответственно. Как следует из таблицы 6, среди считающих себя счастливыми намного больше, чем среди несчастливых, респондентов, которые полагают, что они почти всегда или чаще всего очень аккуратно и добросовестно выполняют все задания (90,5 против 79,2%), заканчивают начатое дело (89 против 77,3%), работают очень хорошо и быстро (83,2 против 64,2%) (см. таблицу 6).

Известно, что одним из наиболее сильных регуляторов трудового поведения является убеждённость в стабильности жизни, уверенность в будущем. Однако происходящие в последние годы перемены скорее рождают чувство тревоги, неуверенности в завтрашнем дне. В связи с этим стоит обратить внимание на тот факт, что респонденты, которые стараются всегда работать добросовестно и аккуратно, обеспокоены угрозой безработицы не меньше, чем работающие

без особого напряжения. Но уверенность в том, что они смогут в случае увольнения найти новую работу, не хуже прежней, у добросовестных и ответственных работников выше.

Таблица 6

Отношение считающих себя счастливыми и несчастливыми к работе, 2016 г., %

Суждения	Счастливые		Несчастливые	
	Почти всегда или чаще всего	Иногда или почти никогда	Почти всегда или чаще всего	Иногда или почти никогда
Выполняя какое-то задание, вы очень аккуратны	90,5	9,5	79,2	20,8
Вам приходят в голову идеи, до которых другие не додумались раньше	37,0	63,0	23,7	76,3
Вы заканчиваете то, что начали	89,0	11,0	77,3	22,7
Вы очень усердно трудитесь	53,9	46,1	46,2	53,8
Вам очень интересно узнавать что-то новое	81,7	18,3	62,5	37,5
Вам больше нравится расслабляться, чем усердно трудиться	41,9	58,1	45,4	54,6
Вам нравится работать над задачами, решение которых требует длительного времени	30,3	69,7	21,0	79,0
Вы работаете очень хорошо и быстро	83,2	16,8	64,2	35,8

Намного больше в когорте счастливых и тех, кто почти всегда или чаще всего трудятся усердно, например, продолжают работать, когда другие делают перерыв, стремятся к лучшему выполнению работы (53,9 против 46,2%). Им больше нравится трудиться над сложными и интересными заданиями, выполнение которых требует длительного времени – как минимум нескольких месяцев (30,3 против 21%). Но в общей массе ощущающих себя счастливыми число респондентов, для которых труд действительно становится делом всей жизни, всепоглощающим увлечением, всё же невелико.

Не отрицая важности поставленных проблем, нельзя игнорировать то обстоятельство, что значительное число россиян, в том числе ощущающих себя счастливыми, трудятся без особого энтузиазма, выполняют обычные исполнительские функции. У многих работников, занятых в различных отраслях экономики и различающихся по уровню профессионального мастерства, в структуре сознания преобладают материально-бытовые потребительские ценности, отсутствует интерес к развитию профессионального потенциала, стремление к работе с высокой интенсивностью. Очень часто это является следствием осознания того факта, что профессиональная трудовая деятельность не обеспечивает нормальный уровень жизни, реализацию даже самых простых, обыденных потребностей. Подтверждается это и тем, что существенная часть работников, в том числе с высоким уровнем образования, не стремится к продвижению по службе, т. е. не

связывает повышение своего социального статуса с профессиональной деятельностью. В результате того, что российская система образования функционирует вне контекста, связанного с созданием высокопроизводительных рабочих мест, сложившийся образовательный контур оказывается неадекватным, причём зачастую даже избыточно неадекватным, по отношению к существующему рынку труда.

Но в целом респонденты с высокими субъективными оценками счастья не только в большей мере осознают и чувствуют важность своей роли как работника, понимают ценность высокой квалификации, профессионального мастерства, но и чаще признают важность и необходимость нововведений, выражают уверенность в безусловной нужности творческого специалиста, стремящегося к лучшему выполнению работы, к поиску оптимальных решений и эффективных путей достижения результата. Потребность в интеллектуально содержательной и инновационной трудовой деятельности, в возможности личного роста и самореализации играет весьма существенную роль в сознании молодого поколения, отличающегося возросшим образовательным уровнем.

Способность осваивать и генерировать новое даёт серьёзные конкурентные преимущества, которые, однако, довольно часто осложняются высоким уровнем рисков. Но, несмотря на этот недостаток, респонденты с высокой самооценкой личного счастья чаще признаются в том, что постоянно стремятся узнавать, осваивать, придумывать и реализовывать новое, необычное. Так, среди них существенно больше, чем среди считающих себя несчастливymi, тех, кому интересно узнавать что-то новое (81,7% против 62,5%). Но ещё более существенной эта разница становится, если сравнивать ответы респондентов, принадлежащих к «крайним» группам, т. е. к очень счастливым и совсем несчастливым (82,6% против 55,2%). Среди счастливых более чем в полтора раза больше, чем среди несчастливых, респондентов, которые достаточно часто способны генерировать новые идеи (37% против 23,7%).

В тех случаях, когда занятие не приносит удовлетворения и радости, рано или поздно возникают барьеры, мешающие человеку быть счастливым. Это относится, в частности, к тем, кто вынужден постоянно и много перерабатывать на основной работе или работать на дополнительной работе чтобы выживать или поддерживать приемлемый уровень жизни. Как справедливо заметил Г. Г. Дилигенский, большинство людей прибегают к дополнительной работе, которая относится к наиболее распространённым способам адаптации россиян к кризисной социально-экономической действительности, для того чтобы увеличить свой доход по сравнению с неудовлетворительным заработком на основной работе. При доминировании такого мотива характер этой работы не имеет принципиального значения, а психологически такая работа, выполняемая только ради выживания, воспринимается как вынужденное бремя [Дилигенский, 2002: 141]. Не случайно среди дополнительно занятых доля счастливых оказывается существенно меньше, чем среди тех, кто занят только на основной работе (36,2 и 43,4% соответственно). Но ещё реже ощущают себя счастливыми те, кому

приходится в условиях кризиса оказывать различные платные услуги, например, в свободное время заниматься частным извозом, ремонтировать бытовую технику, сидеть с ребёнком за вознаграждение, делать ремонт в квартире и т. п. (33,9%), выращивать что-то на своём участке на продажу или на обмен (29,1%).

Итак, индивидуальное трудовое сознание работников с высокой положительной самооценкой личного счастья характеризуется довольно чёткой ориентацией не только на оплату труда, но и на добросовестный, честный и высокопроизводительный труд. Значительная часть таких работников отличается повышенным уровнем увлечённости трудом и заинтересованности в самом процессе трудовой деятельности, которые способствуют развитию целеустремлённости и достижительной мотивации. Сложившаяся направленность интересов и степень включённости в работу побуждают многих из них скорее к активному творческому труду, чем к пассивному исполнению указаний. Но число инновационно ориентированных работников всё же остаётся крайне ограниченным и растёт очень медленно. У многих работников с положительной самооценкой личного счастья сохраняется существенный разрыв между материальной, моральной и творческой заинтересованностью в трудовой деятельности.

Дальнейший анализ показал, что счастливые люди меньше болеют, у них выше психологическая устойчивость, самообладание, они реже вступают в конфликты, живут дольше и успеха в жизни добиваются чаще. Состояние счастья является хорошим лекарством от депрессии и других психологических расстройств. Кроме того, счастливые чаще выражают позитивные эмоции, отражающие в форме положительных переживаний отношение человека к различным внешним и внутренним событиям, ситуациям. И чем сильнее и устойчивее то или иное позитивное эмоциональное состояние, тем более значимой оказывается его связь с состоянием счастья. Так, в 2016 г. среди респондентов, считающих себя очень счастливыми, доля лиц, пребывавших в течение двух недель, предшествующих опросу, в хорошем настроении всегда или почти всегда, достигала 66,1%, тогда как доля тех, кто никогда или почти никогда не был в хорошем настроении, составляла всего лишь 8,3%. В группе респондентов, которые считали себя несчастливыми, эти доли составили 4,1 и 68,8% соответственно. Корреляционный анализ выявил наличие довольно тесной связи между самооценкой личного счастья и настроением респондентов. При этом надо иметь в виду, что не только ощущение счастья помогает сохранить или улучшить хорошее настроение, но и хорошее настроение, вызванное переживанием какого-либо радостного события, служит серьёзной предпосылкой, помогающей человеку чувствовать себя счастливым.

Ранее проведённые нами исследования показали, что среди счастливых в 2–3 раза меньше, чем среди несчастливых, респондентов, для которых характерна частая нервозность, приступы раздражительности, агрессии; в 3,5–4,5 раза меньше тех, кто часто испытывает чувство тревоги, приступы паники, страдает хронической бессонницей, ослаблением памяти, периодическими депрессиями. Подобная картина характерна для самых различных категорий респондентов, включая инвалидов и пенсионеров, испытывающих огромные проблемы со здоровьем в силу своего возраста и других причин.

Люди по-разному выстраивают свои жизненные стратегии и используют разные способы организации жизни. Одни предпочитают в большей мере опираться на собственные силы, мобилизуя внутренние резервы, тогда как другие – на окружающих людей, прежде всего на родственников, друзей и хороших знакомых, а третьи стараются сочетать эти способы. При этом счастливые люди, по их же собственному признанию, больше ценят откровенность и искренность, чаще готовы тесно взаимодействовать и контактировать с другими людьми при решении различных проблем, вести конструктивный диалог с оппонентами. Так, среди них доля респондентов, которые всегда или практически всегда проявляют открытость и общительность, легко заводят друзей, достигает 64,5%, что почти в полтора раза больше, чем среди несчастливых (45,1%). Замечено также, что счастливые люди более разговорчивы и словоохотливы, прилагают больше усилий для того, чтобы расположить к себе окружающих (70,2 и 54,2% соответственно).

Представляет интерес и тот факт, что счастливые с большим доверием относятся к другим людям. Среди них доля лиц, считающих, что большинству людей можно доверять, составляет 18,6%, тогда как среди несчастливых – 10,8%. И в то же время среди счастливых существенно меньше тех, кто полагает, что в отношениях с другими людьми всегда надо быть осторожным – 39,4 и 52,4% соответственно. Что касается остальных респондентов (41,2 и 35,3% среди счастливых и несчастливых соответственно), то, опираясь на жизненный опыт, практически все они считают, что к другим людям нужно относиться в зависимости от того, что они собой представляют, какими качествами обладают. Для многих таких респондентов характерна определённая психологическая гибкость, обеспечивающая им независимость и самостоятельность, позволяющая быстро и эффективно выстраивать отношения с другими людьми с учётом их индивидуальных особенностей. Понимание этих особенностей позволяет уменьшить риск, на который идёт человек, доверяя малознакомым людям.

В связи с этим обращают на себя внимание изменения, свидетельствующие об ослаблении потенциала недоверия, нетерпимости в обществе. Как следует из данных рис. 3, с 2006 по 2016 гг. доля респондентов, полагающих, что в отношениях с другими людьми всегда надо быть осторожными и внимательными, уменьшилась с 56 до 42,5%, в то время как доля считающих, что доверять или не доверять людям следует в зависимости от оценки их индивидуальных качеств

и других важных обстоятельств, увеличилась с 26,8 до 39,8%. Это увеличение является одним из проявлений усиления рационального начала во взаимоотношениях между людьми, которое предполагает трезвый расчёт, обоснованность, продуманность поведения с опорой на накопленный опыт. Постепенный рост уровня межличностного доверия, улучшение взаимоотношений с окружающими людьми повышает уровень удовлетворённости жизнью и укрепляет ощущение счастья. Доверчивые и счастливые люди более отзывчивы и дружелюбны. Они стараются жить в согласии с окружающей действительностью, находить общий язык с другими людьми, с родственниками и соседями, коллегами и обычными знакомыми.



Рис. 3. Динамика уровня доверия к другим людям, 2006–2016 гг., %

К важнейшим условиям счастливой жизни относятся хорошо развитые родственные отношения и надёжные связи с друзьями. Чем шире у людей пространство, наполненное ближайшим окружением, чем чаще им удаётся общаться со своими родственниками, друзьями и знакомыми, получать от них моральную поддержку и другую помощь, в которой они нуждаются, тем более счастливыми они себя чувствуют. Возможность обратиться за помощью в трудной ситуации к ближайшим родственникам, входящим в состав их домохозяйства, увеличивает количество счастливых людей в полтора раза (45,8% против 32,1% из числа респондентов, у которых нет такой возможности). Примечательно, что когда речь идёт о материальной поддержке, эта разница оказывается менее существенной (46,2% против 40,8%) (см. таблицу 7). Как показало исследование, подавляю-

щее большинство россиян ни при каких условиях не собираются отказываться от помощи родственников в трудных ситуациях, если в ней действительно есть необходимость. Люди, которые по тем или иным причинам игнорируют такую помощь, стараются решать все проблемы самостоятельно, используя только собственные ресурсы, встречаются довольно редко. Треть из них относят себя к счастливым, а каждый четвёртый – к несчастливым людям. Причём меньше всего несчастливых оказывается тогда, когда у этих респондентов возникает необходимость обращаться за материальной помощью (19,7%).

Таблица 7

Зависимость самооценок личного счастья от возможности получения помощи в трудной ситуации из разных источников, 2016 г.

Источники помощи	Могут обратиться за помощью			Не могут обратиться за помощью		
	Самооценка личного счастья, %		Среднее для шкалы счастья	Самооценка личного счастья, %		Среднее для шкалы счастья
	Счастливы	Несчастливы		Счастливы	Несчастливы	
Родственники в своём домохозяйстве	45,8	13,0	3,36	32,1	26,9	2,99
Родственники, живущие отдельно	43,8	14,5	3,32	42,3	18,4	3,23
Близкие друзья	46,8	12,7	3,40	40,2	17,3	3,21
Просто знакомые	46,9	15,8	3,38	42,7	15,6	3,28
Соседи	42,1	18,2	3,29	43,2	14,9	3,30
Коллеги по работе	48,5	12,8	3,40	42,5	13,6	3,28
Чаты, блоги, социальные сети и т. п.	66,7	8,0	3,87	45,4	13,3	3,35
Общественные организации, церковь	51,5	19,1	3,49	43,1	15,5	3,29
Другие люди	55,7	24,1	3,50	43,2	15,5	3,29
Не будут обращаться ни к кому	32,0	24,2	2,95	–	–	–
Не к кому обращаться	–	–	–	19,5	34,8	2,74

Более чем в полтора раза повышает долю счастливых наличие у человека друзей (46,4 против 31,7% среди тех, у кого нет друзей). При этом имеет значение не только наличие, но и число друзей, которое практически не зависит от пола респондентов, но с возрастом уменьшается. Кроме того, замечено, что более счастливые люди чаще общаются со своими друзьями, чем считающие себя несчастливыми. Возможность получения помощи от друзей увеличивает долю лиц, считающих себя счастливыми, с 40,2 до 46,8%.

Что касается обычных знакомых, соседей и других людей, то их влияние на формирование ощущения счастья очень или довольно слабое. Обращает на себя внимание лишь большое количество счастливых людей среди респондентов,

которые предпочитают общаться с разными людьми в чатах, блогах, социальных сетях и т. п. Как следует из таблицы 7, среди респондентов, которые могут обратиться за помощью в трудной ситуации к другим людям, используя интернет-ресурсы, доля счастливых достигает 66,7% (из них около половины очень счастливы), тогда как среди тех, у кого нет такой возможности, – 45,4%. Дальнейший анализ также показал, что гораздо чаще встречаются счастливые и среди респондентов, которые могут в социальных сетях и т. п. обратиться к кому-либо за советом (59,3 и 45,2% соответственно).

Таким образом, ощущение счастья формируется под влиянием таких важных факторов благополучной жизни, как материальный достаток, интересная и хорошо оплачиваемая работа, положительные отношения в семье, хорошее образование, здоровье, возможность регулярного общения, самовыражения и самоутверждения. Полнота и устойчивость этого ощущения во многом определяются тем, насколько целеустремлён, активен и энергичен человек. Действительно счастливые люди не только умеют ставить цели, но и способны достигать их. Они полны сил и энергии, проявляют высокую активность в тех сферах деятельности, которые позволяют им наиболее полно реализовать свои способности. Жизнь таких людей более интересна и разнообразна, чаще насыщена важными событиями. Не менее значительное влияние на формирование глубокого и устойчивого ощущения счастья оказывает степень увлечённости человека работой или каким-либо другим делом, занятием. Увлечённость способствует развитию трудолюбия и позитивного мышления, выступает источником радости и других положительных эмоций. Ещё одним фактором полноценного ощущения счастья является включённость человека в широкие сети взаимодействия и взаимопомощи. Счастливые люди более открыты и отзывчивы, не замыкаются в себе. Они склонны доверять другим людям, ценят откровенность и искренность, демонстрируют готовность тесно взаимодействовать с другими людьми при решении различных проблем.



Список литературы

- Абульханова-Славская К. А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
- Аргайл М.* Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
- Воркачёв С. Г.* Концепт счастья: понятийный и образный компоненты // Известия РАН. Серия литературы и языка. 2001. Т. 60. № 6. С. 47–58.
- Джидарьян И. А.* Психология счастья и оптимизма. М.: Ин-т психологии РАН, 2013. 268 с.

Дилигенский Г. Г. Люди среднего класса. М: Ин-т Фонда «Общественное мнение», 2002. 285 с.

Добрынина Е. Как по-русски будет счастье // Российская газета. Федеральный выпуск № 7314 (148). [Электронный ресурс]: Российская газета RG.RU: [веб-сайт]. Электрон. дан. 06.07.2017. URL: <https://rg.ru/2017/07/06/uchenye-popytalis-otvetit-na-vopros-chego-rossii-anam-ne-hvataet-dlia-schastia.html> (дата обращения: 22.11.2017).

Зараковский Г. М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. 320 с.

Козырева П. М., Низамова А. Э., Смирнов А. И. Счастье и его детерминанты (статья 1) // Социологические исследования. 2015. № 12. С. 120–132.

Козырева П. М., Низамова А. Э., Смирнов А. И. Счастье и его детерминанты (статья 2) // Социологические исследования. 2016. № 1. С. 66–76.

Мангейм К. Очерки социологии знания: проблема поколений – состоятельность – экономические амбиции. М.: ИНИОН РАН, 2000. 163 с.

О чём мечтают россияне: идеал и реальность / [М. К. Горшков и др.]; Под ред. М. К. Горшкова, Р. Крумма, Н. Е. Тихоновой. М.: Весь Мир, 2013. 400 с.

Российское общество и вызовы времени. Книга вторая / [М. К. Горшков и др.]; отв. ред. М. К. Горшков, В. В. Петухов. М.: Весь Мир, 2015. 432 с.

Счастье есть! [Электронный ресурс]: ВЦИОМ: [веб-сайт]. Пресс-выпуск. № 3362. 26.04.2017. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116179> (дата обращения: 26.04.2017).

Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М.: Прогресс, 1981. 365 с.

Тревоги и опасения россиян: какие угрозы в повседневной жизни, жизни страны и мира тревожат людей больше всего? [Электронный ресурс]: ФОМ: [веб-сайт]. 26 апреля 2017 г. Электрон. дан. URL: <http://fom.ru/TSennosti/13306> (дата обращения: 22.05.2017).

Философский энциклопедический словарь / Редкол.: С. С. Аверницев, Э. А. Араб-Оглы, Л. Ф. Ильичёв и др. 2-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1989. 840 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем.; Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; Вст. ст. Д. А. Леонтьева М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Дата поступления в редакцию: 30.09.2017.

DOI: 10.19181/snsp.2017.5.4.5520

Conscious and Spontaneous Happiness

Kozyreva Polina Mikhailovna

Doctor of Sociology, First Deputy Director, FCTAS RAS. Krzhizhanovskogo str., 24/35, build. 5, 117218, Moscow, Russia; Director, Centre for Longitudinal Studies, Institute of Social Policy, HSE. Slavyanskaya square, 4, build 2, 109074, Moscow, Russia.

E-mail: pkozyreva@isras.ru

Smirnov Alexander Il'ich

Doctor of Sociology, Leading Researcher, Institute of Sociology of the FCTAS RAS. Krzhizhanovskogo str., 24/35, build. 5, 117218, Moscow, Russia. E-mail: smir_al@bk.ru

Abstract. The article analyzes the dynamics of the level of happiness in Russia, which is characterized by change in the ratio of citizens that consider themselves happy and unhappy, and focuses on the peculiarities that define the stability of the feeling of happiness. A characteristic of mutual connections is given between the personal happiness self-evaluations and different emotional states. The analysis relies on the data of Russia Longitudinal Monitoring Survey - Higher School of Economics (RLMS–HSE). The study showed that the dynamic picture of happiness is characterized by high stability despite deterioration of living standards of most families in the period of economic crisis. At the same time, self-evaluations of personal happiness correlate quite moderately with the indicators that characterize the level of material position of the Russians. Direct influence on the formation of the sense of happiness is also produced by such factors of happy life as an interesting and well-paid job, quality education, good relations in the family, health, a possibility of regular communication, self-expression and self-assertion. At the same time, completeness and stability of the sense of happiness is first of all determined by how goal-oriented and active the person is. People who are deeply happy can not only set goals but also achieve them. They are full of strength and energy, and they are very active in the areas that allow them to realize their abilities to the fullest extent possible. Second, the degree of person's passion for work or any other activity plays just an important role in formation of the sense of happiness. Determination and passion contribute to development of motivation for achievement, diligence and positive thinking, and serve as the source of joy and other positive emotions. Third, one more factor of happy life is a person's involvement in wide networks of interaction and mutual assistance. Happy people are prone to trusting surrounding people, and they value frankness and sincerity more, show readiness to closely interact with other people. Absence of the feeling of loneliness, a possibility to communicate and receive help from relatives and friends increase the sense of happiness.

Keywords: prosperity, fellowship, joy, social well-being, happiness, life satisfaction, emotional state.

REFERENCES

Abulhanova-Slavskaya K. A. *Strategiya zhizni*. [Strategy of life]. Moscow: Myisl publ., 1991. 299 p. (In Russ.).

Argayl M. *Psihologiya schastya. 2-e izd.* [Psychology of happiness. 2 edition]. SPb.: Piter publ., 2003. 271 p. (In Russ.).

Diligenskiy G. G. *Lyudi srednego klassa*. [People of the middle class]. Moscow: Institut Fonda «Obschestvennoe mnenie» publ., 2002. 285 p. (In Russ.).

Dobrynina E. Kak po-russki budet schast'e. [How in Russian will be happy]. *Rossiyskaya gazeta. Federal'nyy vypusk № 7314 (148)*. [Elektronnyy resurs]: Rossiyskaya gazeta RG.RU: [vweb-sayt]. Elektron. dan. 06.07.2017. (data obrashhenija: 22.11.2017). (In Russ.).

Dzhidaryan I. A. *Psihologiya schastya i optimizma*. [Psychology of happiness and optimism]. Moscow: Institut psihologii RAN publ., 2013. 268 p. (In Russ.).

Filosofskiy entsiklopedicheskiy slovar. 2-e izd. [Philosophical Encyclopedic Dictionary]. Ed. by S. S. Avernitsev, E. A. Arab-Ogly, L. F. Il'ichev and others. 2 edition. Moscow: Sov. Entsiklopediya publ., 1989. 815 p. (In Russ.).

Frankl V. *Chelovek v poiskah smysla. Per. s angl. i nem.* [Man in search of meaning] / Translation from English and German. Moscow: Progress publ., 1990. 366 p. (In Russ.).

Kozyreva P. M., Nizamova A. E., Smirnov A. I. Schast'e i ego determinanty (stat'ya 1). [Happiness and its determinants (article 1)]. *Sotsiologicheskie issledovaniya*. 2015. № 12. P. 120–132. (In Russ.).

Kozyreva P. M., Nizamova A. E., Smirnov A. I. Schast'e i ego determinanty (stat'ya 1). [Happiness and its determinants (article 2)]. *Sotsiologicheskie issledovaniya*. 2016. № 1. P. 66–76. (In Russ.).

Mangejm K. *Ocherki sociologii znaniya: Problema pokolenij – sostjazatel'nost' – jekonomicheskie ambicii*. [Sketches of the sociology of knowledge: The problem of generations – competitiveness – economic ambitions]. Moscow: INION RAN publ., 2000. 164 p. (In Russ.).

O chem mechtayut rossiyane: ideal i realnost. [What do Russians dream of: ideal and reality]. Ed. by M. K. Gorshkov, R. Krumm, N. E. Tikhonova. Moscow: Ves Mir publ., 2013. 400 p. (In Russ.).

Rossiiskoe obschestvo i vyzovy vremeni. Kniga 2. [Russian society and challenges of the time. Book Two]. Ed. by M. K. Gorshkov, V. V. Petukhov. Moscow: Izdatelstvo Ves Mir publ., 2015. 432 p. (In Russ.).

Schast'e est'! [Happiness exists!]. [Elektronnyi resurs]. Press-release of All-Russian Public Opinion Research Center. № 3362. 26.04.2017. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116179> (data obrashhenija: 26.04.2017). (In Russ.).

Tatarkevich V. *O schaste i sovershenstve cheloveka*. [On the happiness and perfection of man]. Moscow: Progress publ., 1981. 368 p. (In Russ.).

Trevogi i opaseniya rossijan: kakie ugrozy v povsednevnoj zhizni, zhizni strany i mira trevozhat lyudey bol'she vsego? [Anxieties and fears of Russians: What are the most disturbing threats in everyday life, the life of the country and the world?]. [Elektronnyi resurs]. FOM. 2017. URL: <http://fom.ru/TSennosti/13306> (data obrashhenija: 24.05.2017). (In Russ.).

Vorkachev S. G. Kontsept schast'ya: ponyatiynny i obraznyy komponenty. [Concept of happiness: conceptual and figurative components]. *Proceedings of the Russian Academy of Sciences. Series of literature and language*. 2001. T. 60. № 6. P. 47–58. (In Russ.).

Zarakovskiy G. M. *Kachestvo zhizni naseleniya Rossii: Psihologicheskie sostavlyayuschie*. [Quality of life of the population of Russia: Psychological components]. Moscow: Smyisl publ., 2009. 319 p. (In Russ.).

Date received by 30.09.2017.