

Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM)

Л.З. Левит

кандидат психологических наук, научный корреспондент лаборатории методологии и истории психологии Института психологии им. Г.С. Костюка НАПН Украины

В статье описываются два экспериментальных исследования основных понятий современной позитивной психологии, ассоциируемых с «эвдемонией», «гедонизмом», «поток», «счастьем» и «несчастьем», с помощью метода выборки переживаний (ESM). Экспериментальные исследования были построены на основе теоретической модели автора статьи - личностно-ориентированной концепции счастья (ЛОКС). Результаты показывают, что достижение испытуемыми состояний потока ведет к сопутствующему росту практически всех «компонентов счастья», рассматриваемых другими теориями позитивной психологии. Исследование ситуаций, ассоциирующихся с «несчастьем», показало отнесенность большинства из них к «поддерживающей активности» индивида.

Ключевые слова: счастье; несчастье; эвдемония; гедонизм; поток; личностная уникальность; эгоизм; альтруизм.

Теоретическое обоснование и цель исследования. В 2006—2012 годах нами была разработана личностно-ориентированная концепция счастья (ЛОКС), в которой самореализация индивида описывается через взаимодействие двух систем — личностной уникальности и эгоизма (рис. 1). Каждая система, в свою очередь, состоит из 4 уровней, представляющих собой жизненные этапы субъекта [2]—[4]; [13].

Наша концепция на своем высшем, четвертом уровне обобщает идеи, заложенные в древних и современных теориях эвдемонической активности, связанных с реализацией высшей жизненной ценности — уникального потенциала индивида и достижением счастья в этом процессе. При этом потоковая активность в рамках концепции М. Чиксент-

михайи [8] трактуется как разновидность эвдемонии. Нам показалось обоснованным провести углубленное экспериментальное исследование основных (в том числе потоковых) компонентов эвдемонической активности и их отношение к иным определениям счастья, выделяемым другими теориями позитивной психологии — еще и потому, что, по выражению Д. Хэйбрана, в современной науке понятие «счастье» является одним из наиболее запутанных [11].

Анализ англоязычной литературы, связанной с проблематикой эвдемонии, позволил нам на момент исследования-1 (май 2012 г.) выделить четыре ее основных признака: самореализацию, самовыражение, саморазвитие, вовлеченность («engagement»). Для теорий гедонизма, главного «противника» эвдемо-

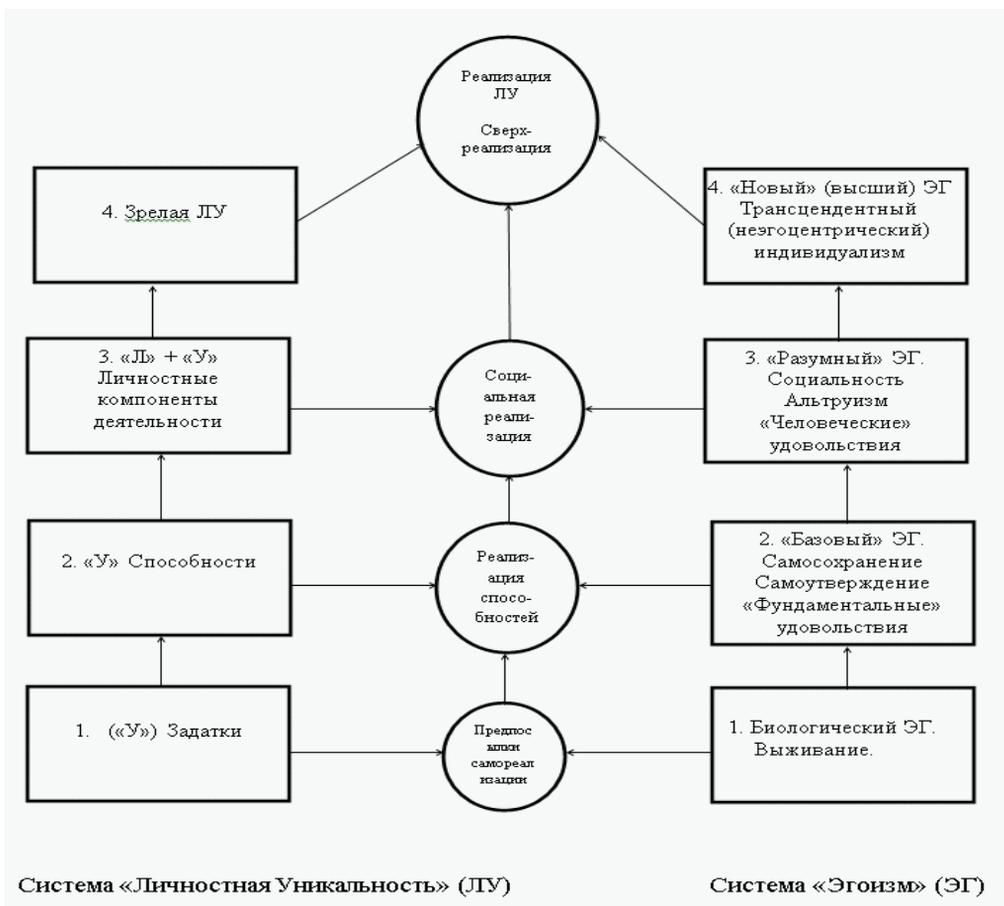


Рис. 1. ЛОКС

нии в вопросах достижения счастья и субъективного благополучия, основным фактором является удовольствие (наслаждение), которое испытывает субъект. В то же время известно, что эвдемония и гедонизм не только противостоят друг другу, но и при определенных условиях имеют «зоны перекрытия» [14]. Поэтому основная цель исследования-1 заключалась в изучении соотношения и взаимодействия эвдемонических компонентов активности между собой, а также с гедонистическим компонентом.

Потоковая активность как разновидность эвдемонии. К основным характеристикам потоковой активности относятся: баланс (достаточно высокой) трудности заданий и (еще более высоких) навыков субъекта, глубокая концентрация и вовлеченность в свое занятие — вплоть до потери самоосознавания, нередко нарушенное восприятие времени, а также получаемое удовольствие [12]. Активность имеет ауто-телический характер — выбирается ради нее самой, а не в целях получения «внешних» поощрений либо социального одоб-

рения. Задания, вызывающие поток, должны быть достаточно сложными, требовать специфической компетентности, автономной инициативы и сфокусированного внимания [12, с. 26].

Д.А. Леонтьев отмечает возможность разграничения собственно «потока» в трактовке М. Чиксентмихайи, в котором двумя главными компонентами являются «усилие» и «удовольствие» с «ангажированностью» («engagement»), при которой к «усилию» и «удовольствию» добавляется «смысл» [7]. Поскольку стандартный перевод слова «engagement» означает «зацепленность» или «вовлеченность» — одно из ключевых понятий экзистенциальной психологии, наши эксперименты были также связаны с прояснением ее роли.

Потоковая активность представляет собой одну из ярких, хотя и недостаточно систематизированных разновидностей «полноценной», экзистенциальной жизни. Наличие целого ряда возможных критериев этого состояния дает возможность его дальнейшего экспериментального изучения с помощью методов выборки переживаний (ESM).

Общая характеристика методов выборки переживаний. Методы выборки переживаний (experience sampling methods) были введены в психодиагностику в 70-х годах прошлого века и к настоящему времени завоевывают все большую популярность. Идиографический подход, лежащий в основе ESM (один человек, много ситуаций), противопоставляется традиционному номотетическому (одна, как правило, лабораторная ситуация, много человек).

В методах выборки переживаний не существует стабильной «интерперсональной» системы мер, позволяющей уверенно сравнивать количественные

показатели состояний между людьми. Однако считается, что *внутри* личности имеются стабильные «метрики»: «моя оценка 6 всегда больше моей оценки 5» [12, с. 11]. По этой же причине в ESM часто используются так называемые z-оценки, при которых среднему значению показателя присваивается ноль, а одно стандартное отклонение в ту или иную сторону оценивается как плюс один или минус один.

Относительные недостатки, связанные с внутренней валидностью метода, могут быть компенсированы: а) отбором испытуемых — желательно тех, кто имеет искренний интерес к исследованию; б) изучением «логики» корреляций, полученных при количественной обработке данных; в) проведением интервью с каждым испытуемым по окончании исследования — еще и потому, что оно удовлетворяет естественный интерес человека к полученным результатам. Тем самым крепится альянс между обеими сторонами в интересах дальнейшего сотрудничества. Типичный интервал времени для заполнения бланков ESM составляет от 3 до 30 дней, при этом в день в среднем проводится от 1 до 10 измерений.

Исследование-1. Для проверки гипотезы о связи и различиях между основными компонентами экзистенциальной и гедонистической активности проводились измерения шкал самореализации, самовыражения, саморазвития, вовлеченности и шкалы удовольствия с помощью метода выборки переживаний (ESM).

В нашем первом исследовании, проводившемся в период с 05.10.2011 по 20.12.2011 года, добровольно приняли участие 5 испытуемых, имевших субмаксимальные и максимальные показатели

по шкале личностной уникальности разработанного нами опросника «ЗУЛУ-РЭГ» [1]; [6]. Все испытуемые были женского пола в возрасте от 19 до 32 лет. Три из них являлись студентками факультета психологии БГПУ, две — слушательницами курсов практической психологии, проводимых автором статьи.

Ежедневно каждые 2 часа (за исключением сна) испытуемые в специальной анкете фиксировали вид активности, которой были заняты, а также степень выраженности четырех эвдемонических компонентов (самореализация, самовыражение, саморазвитие, вовлеченность) и одного гедонистического (удовольствие). Использовалась одиннадцатибальная система оценок (0-10). Перед началом исследования испытуемые прошли краткий инструктаж по процедуре заполнения и получили бланки анкет, а впоследствии посещали еженедельные собрания, где получали необходимые разъяснения и «укрепляли мотивацию» с целью успешного завершения нелегкого исследования.

Результаты исследования-1 и обсуждение. Полученные данные анализировались для каждого испытуемого в отдельности. Описательная статистика по

всем измеренным компонентам приведена в табл. 1.

Результаты исследования, приведенные в табл. 1, и однофакторный дисперсионный анализ, проведенный для каждого человека в отдельности, показывают, что у всех пяти испытуемых показатели вовлеченности и удовольствия занимают первое и/или второе место по абсолютной величине. Остальные показатели значительно (статистически значимо) отстают, что позволяет предполагать преимущественно «гедонистическую», а не «эвдемоническую» ориентацию в образе жизни испытуемых (по крайней мере, у четырех из пяти), несмотря на осознание ими собственного личностного потенциала.

Для проверки гипотезы о взаимосвязи измеренных компонентов был проведен корреляционный анализ. Одной из неожиданностей исследования явилось удивительное совпадение паттернов активности и корреляций между показателями у четырех из пяти испытуемых — при том что методика, казалось бы, «заточена» на выявление «единичного», а не «всеобщего». Одна из таких корреляционных матриц приведена в табл. 2.

Таблица 1

Средние значения ± стандартные отклонения по всем компонентам для каждого испытуемого

Компонент	Исп-я К.	Исп-я Р.	Исп-я Н.	Исп-я С.Е.	Исп-я С.А.
Самовыражение	2,28±2,52	3,34±1,82	3,34±1,82	2,18±1,10	3,15±2,44
Самореализация	2,05±2,33	3,00±1,84	3,00±1,84	1,50±1,23	3,69±2,71
Саморазвитие	2,18±2,50	4,14±2,10	4,14±2,10	2,19±1,36	2,64±2,51
Вовлеченность	5,63±2,84	6,27±1,79	6,27±1,79	4,20±1,23	4,21±3,00
Удовольствие	3,66±2,54	5,96±1,71	5,96±1,71	5,13±1,20	5,23±2,23

Обнаружены высокие корреляции между «самореализацией», «самовыражением» и «саморазвитием» с одной стороны и между «вовлеченностью» и «удовольствием» — с другой. Для обобщения результатов корреляционного анализа был проведен факторный анализ, который для четырех испытуемых из пяти дал практически идентичные результаты. Пример матрицы факторных нагрузок приведен в табл. 3.

Факторный анализ показал, что измеряемые показатели делятся на две группы: самореализация, самовыражение» и саморазвитие (фактор 1) и вовлеченность

и удовольствие (фактор 2). Обнаруженная закономерность сразу же направила наш поиск в последующих интервью на выявление сходства между данными четырьмя испытуемыми и их отличия от пятой испытуемой (см. табл. 3).

Интервью, проведенные по результатам исследования, показали, что «самореализация», «самовыражение» и (в меньшей степени) «саморазвитие» ассоциируются у вышеотмеченных испытуемых с активной ролью в ситуациях, связанных с их (будущей) профессиональной деятельностью как психологов. Подобные ситуации (например, «диа-

Таблица 2

Матрица коэффициентов корреляции (Пирсон) между всеми компонентами для испытуемой К.

Компонент	Само- выражение	Само- реализация	Само- развитие	Вовлечён- ность	Удоволь- ствие
Самовыражение	1,00	0,92	0,69	0,55	0,46
Самореализация	0,92	1,00	0,72	0,54	0,43
Саморазвитие	0,69	0,72	1,00	0,49	0,27
Вовлечённость	0,55	0,54	0,49	1,00	0,66
Удовольствие	0,46	0,43	0,27	0,66	1,00

Таблица 3

Матрица факторных нагрузок (испытуемая К.)

Компонент	Фактор1	Фактор 2
Самовыражение	0,88	0,34
Самореализация	0,91	0,30
Саморазвитие	0,87	0,14
Вовлеченность	0,38	0,81
Удовольствие	0,15	0,93
% объясненной дисперсии	0,50	0,35

гностика ребенка», «проведение тренинга», «подготовка эссе по интересующей теме» и т. д.) в вузовском учебном процессе возникают достаточно редко и связаны скорее с выполнением учебных требований, чем с индивидуальной инициативой самого студента. На вопрос, что мешает испытуемым *самостоятельно* организовывать подобные ситуации в своей жизни, большинство затруднилось с ответом. Звучали разрозненные высказывания относительно нехватки времени, неуверенности в себе и т. д.

Тем не менее, одна из испытуемых, С.А., систематически и самостоятельно ведет дискуссии и тренинги («лидерские», «альфа-курсы») — правда, никак с вузовской программой не связанные. Лишь у нее одной имеется сильная корреляция между показателями «самореализация» и «удовольствие» (табл. 4), а также самый высокий абсолютный показатель «самореализации» — ключевого понятия в эвдемонической активности. Последующее интервью подтвердило установку (и интерес) испытуемой, связанные с самостоятельностью и инициативой в вопросах жизненного выбора и самосовершенствования.

Анализ ситуаций с высокими показателями «вовлеченности» и «удовольствия» у остальных четырех испытуемых показал их преимущественно гедонистическую направленность. Наиболее типичными видами активности в данном случае были: просмотр кинофильма, просмотр сериала, прослушивание музыки, танцы на дискотеке, компьютерная игра, свидание и общение с другом, игра на фортепиано.

Можно сделать вывод, что показатель «вовлеченности» играет хотя и важную, но, скорее, вспомогательную роль, где главным является ответ на вопрос: «*В какого рода активность* вовлекает себя индивид?». Или если еще точнее, «*что* именно в этом человеке вызывает сильную вовлеченность именно в данный (эвдемонический либо гедонистический) вид активности?». Если у большинства испытуемых преобладают гедонистическая вовлеченность и «культура расслабления», то у С.А. удовольствие возникает в рамках «культуры усилия» и нацеленности на самореализацию. В интервью после обследования С.А. призналась, что не боится трудностей и любит их преодолевать.

Дальнейший анализ анкет показал, что изредка возникавшие ситуации, спо-

Таблица 4

Матрица факторных нагрузок (испытуемая С.А.)

Компонент	Фактор1	Фактор 2
Самовыражение	0,46	0,53
Самореализация	1,00	0,13
Саморазвитие	0,33	0,76
Вовлеченность	0,09	0,91
Удовольствие	0,83	0,36
% объясненной дисперсии	0,40	0,36

собствующие свободной «профессиональной» реализации испытуемых, также создавали высокие показатели вовлеченности, однако, как уже говорилось, подобные случаи не организовывались испытуемыми самостоятельно, а составляли очень небольшую часть общей программы обучения.

Осознание в себе личностного потенциала, так же как его спонтанная актуализация в случайно возникающих ситуациях (организованных не самим субъектом, а кем-то «свыше»), соседствует у большинства испытуемых с общей жизненной пассивностью — отношением, которое определяется словами «плыть по течению». Нежелание или боязнь *инициировать* творческую активность, систематически прикладывать собственные усилия, следование по пути наименьшего сопротивления ведут не к развитию индивидуального потенциала, а к потере контакта с ним. В потенциально развивающих ситуациях, где присутствует *активный* выбор субъекта, налицо связь показателей «самореализации» и «удовольствия», их «перекрывание» [5].

По результатам проведенного исследования-1 мы выдвинули рекомендации, согласно которым вузовская и иная подготовка психологов должны: а) чаще создавать ситуации, способствующие проявлению личностного потенциала студентов; б) всемерно стимулировать и поощрять *самостоятельный* выбор студентов, связанный с профессиональным саморазвитием, самореализацией и самовыражением.

Исследование-2. Построение анкеты. Для дальнейшей проверки гипотез о компонентах эвдемонической и потоковой активности, а также для изучения вклада других основных (не только гедонистических) теорий современной позитивной

психологии в понятие «счастье» мы разработали новую анкету ESM-2, состоящую из 11 пунктов, и инструкцию к ней (см. приложение). Теперь мы также включили в анкету в виде отдельных шкал представления о счастье, характерные для других ведущих позитивных концепций, известных к настоящему времени. Не были включены лишь «теории объективного списка» (*objective list theories*), связывающие уровень счастья с различными «формальными» факторами — уровнем образования, дохода, религиозностью, местом проживания и т. д., а также теории «эмоциональных состояний» — из-за потенциальной неисчерпаемости разновидностей положительных эмоций, которые могут быть ассоциированы с достижением счастья [11].

Кратко объясним идеи и гипотезы, лежащие в каждой шкале анкеты.

Шкала «Уровень сложности» отражает положение М. Чиксентмихайи, что одним из главных условий потока является достаточно высокий уровень заданий — так же, как и умений индивида. «По умолчанию» уровень навыков для соответствующего занятия признается равным десяти, поэтому предполагалось, что сложность потоковых видов активности (с которой индивид *справляется*) может оказаться равной 7, 8 или 9 баллам. Если сложность активности превышала уровень навыков испытуемого, ему предлагалось ставить оценку 10+ (в итоге подобных оценок ни у кого из испытуемых не оказалось).

Шкала «самочувствие» отражает многочисленные факты и гипотезы о связи понятий «счастье» и «здоровье».

Шкалы «самореализация», «самовыражение», «саморазвитие» и «вовлеченность» уже знакомы читателю по исследованию-1.

Шкала «удовольствие» отражает как гедонистические представления о природе счастья, так и одну из сопутствующих потоковых характеристик.

Шкала «свой выбор» показывает наше желание выявить роль смысловых (а возможно, и эгоистических) компонентов активности индивида, а также его «внутреннюю мотивацию» («intrinsic motivation») — понятие, широко используемое в концепции потока и теории самодетерминации [10].

Шкала «польза для себя» включена в анкету с целью проверки гипотез о связи концептов «счастье» и «эгоизм», в то время как шкала «польза для других» позволяет изучить соотношение двух вышеупомянутых конструктов с понятием «альтруизм», нередко признаваемым в качестве альтернативы эгоизму.

Наконец, шкала «хорошая жизнь» представляет собой теории, связывающие счастье индивида с уровнем удовлетворенности жизнью, ее целостной оценкой («life satisfaction theories»).

Одной из намечавшихся целей в исследовании-2 было стремление отыскать своего рода «формулу» потоковых состояний, основанную на гипотезе о подъеме в потоковой активности показателей лишь трех шкал анкеты (уровня сложности, удовольствия, вовлеченности).

Исследование-2. Процедура анкетирования и контингент. Исследование проводилось в мае-июне 2012 года и длилось от двух до четырех недель для участников эксперимента. Каждый испытуемый перед началом эксперимента получил письменную (см. приложение) и краткую устную инструкции, а также 14 бланков анкеты для ежедневного использования. Один из испытуемых (Р.) предпочел упрощенный вариант анкеты

из 6 пунктов (все пункты исследования-1 плюс шкала «уровень сложности»), заполняя его на протяжении 4 недель, что в итоге привело к схожим результатам. За сутки каждый испытуемый делал в среднем 90—100 измерений.

В эксперименте приняли участие три женщины в возрасте от 30 до 52 лет (А., З. и С.) и один мужчина (Р.) в возрасте 24 лет. Все имели высшее образование и интересовались практической психологией. Одна из участниц (С.) была испытуемой в исследовании-1.

Заполненные бланки сдавались руководителю не реже одного раза в 3—4 дня (два раза в неделю). Вечером последних суток, после сдачи последних заполненных анкет, с каждым из испытуемых проводилось дополнительное индивидуальное интервьюирование. Теперь, когда он не мог видеть результаты, ему кратко рассказывали о понятии «поток». Затем экспериментатор говорил испытуемому, что будет медленно зачитывать ему левую часть заполненных им анкет — временные интервалы и виды активности, которые были указаны в бланках. Испытуемому предлагалось вспоминать данные ситуации (из-за недавнего заполнения они лучше запечатлелись в памяти) и говорить, если данный вид активности мог быть отнесен к потоковой. При этом испытуемый сидел отдельно и не видел свои оценки, поэтому не мог подогнать «решение под ответ», а должен был руководствоваться лишь своими ощущениями (или воспоминаниями о них). В случае колебаний (таких было немного) ситуация дополнительно обсуждалась, после чего принималось решение. В любом случае обилие фактического материала (от 1200 до 1500 измерений для каждого испытуемого) нивелировало возможные отклонения.

Результаты исследования-2. По результатам основного эксперимента и дополнительного обследования по его окончании для каждого испытуемого были получены два массива данных. Один из них ха-

рактеризует потоковые состояния (ПС), другой — «обычные» состояния, не отнесенные к потоковым (ОС). Описательная статистика по всем измеренным компонентам представлена на рис. 2—5.

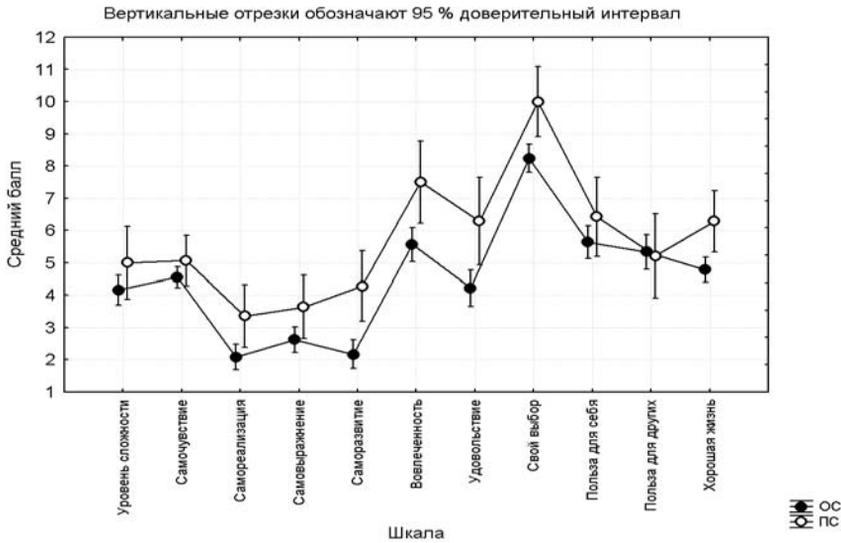


Рис. 2. Средние значения оценок различных шкал обычного и потокового состояния у испытуемой А.

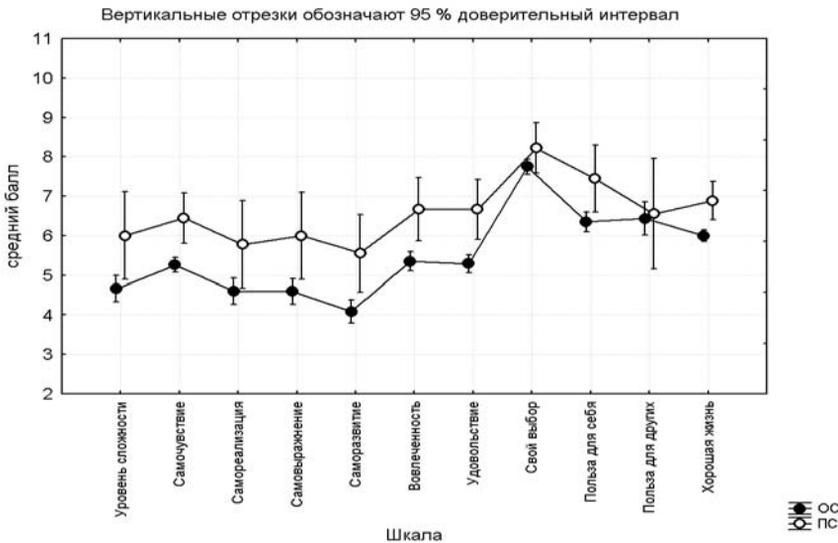


Рис. 3. Средние значения оценок различных шкал обычного и потокового состояния у испытуемой 3.

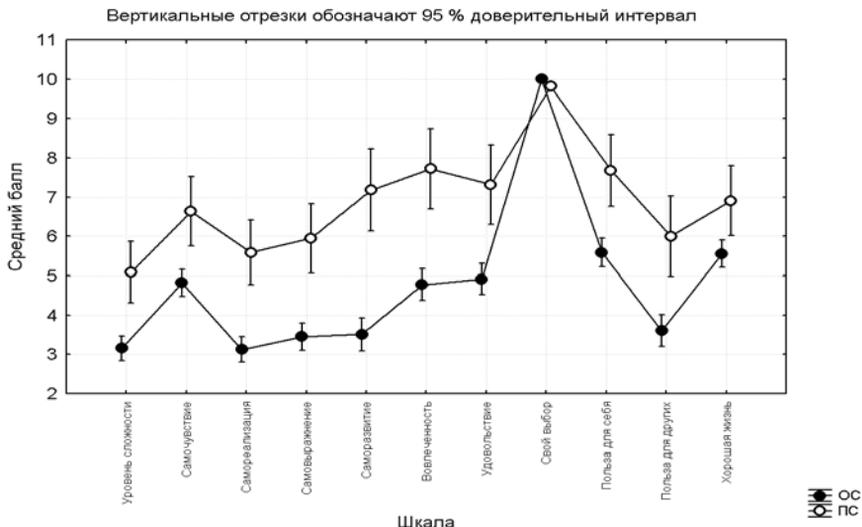


Рис. 4. Средние значения оценок различных шкал обычного и потокового состояния у испытуемой С.

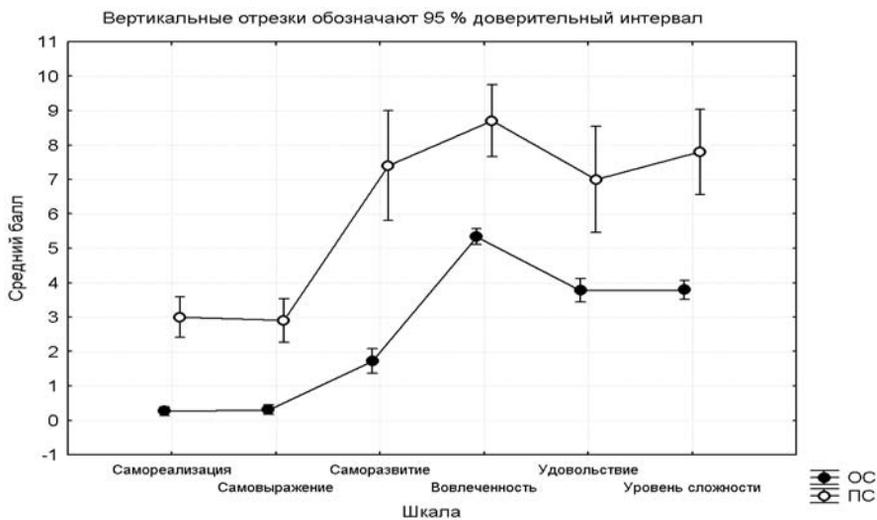


Рис. 5. Средние значения оценок различных шкал обычного и потокового состояния у испытуемого Р.

Для проверки гипотез о взаимосвязи измеренных компонентов (шкал ESM) был проведен корреляционный

анализ, результаты которого приведены в табл. 5—8.

Таблица 5

Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми шкалами ESM для потокового (ПС) и обычного (ОС) состояния испытуемого Р.

Шкала	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие
ПС (N=10)					
Самовыражение	0,98				
Саморазвитие	0,18	0,30			
Вовлеченность	0,39	0,47	0,72		
Удовольствие	0,04	0,20	0,51	0,29	
Уровень сложности	0,47	0,53	0,67	0,77	0,18
ОС (N=203)					
Самовыражение	0,89				
Саморазвитие	0,32	0,28			
Вовлеченность	0,37	0,37	0,50		
Удовольствие	-0,01	0,04	0,40	0,41	
Уровень сложности	0,40	0,37	0,57	0,47	-0,15

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции.

Таблица 6

Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми шкалами ESM для потокового (ПС) и обычного (ОС) состояния испытуемой З.

Шкала	Уровень сложности	Самочувствие	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие	Свой выбор	Польза для себя	Польза для других
ПС (N=9)										
Самочувствие	0,54									
Самореализация	0,96	0,56								
Самовыражение	0,88	0,47	0,89							

Саморазвитие	0,96	0,53	0,89	0,88						
Вовлеченность	0,74	0,60	0,81	0,88	0,77					
Удовольствие	0,58	0,62	0,64	0,68	0,60	0,82				
Свой выбор	0,85	0,53	0,86	0,75	0,74	0,67	0,57			
Польза для себя	0,84	0,65	0,81	0,80	0,84	0,69	0,75	0,81		
Польза для других	-0,17	-0,62	-0,11	0,15	-0,13	-0,02	0,05	-0,12	-0,02	
Хорошая жизнь	0,45	0,60	0,46	0,46	0,43	0,37	0,74	0,46	0,78	0,05
ОС (N=103)										
Самочувствие	0,24	1,00								
Самореализация	0,82	0,37	1,00							
Самовыражение	0,77	0,26	0,90	1,00						
Саморазвитие	0,74	0,46	0,81	0,77	1,00					
Вовлеченность	0,48	0,57	0,60	0,62	0,67	1,00				
Удовольствие	0,09	0,73	0,28	0,27	0,40	0,72	1,00			
Свой выбор	0,11	0,31	0,23	0,18	0,20	0,38	0,46	1,00		
Польза для себя	0,33	0,22	0,41	0,44	0,45	0,37	0,33	0,46	1,00	
Польза для других	0,66	0,01	0,62	0,60	0,50	0,34	-0,01	0,04	0,12	1,00
Хорошая жизнь	0,39	0,61	0,50	0,47	0,50	0,52	0,62	0,41	0,51	0,27

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции.

Таблица 7

Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми шкалами ESM для потокового (ПС) и обычного (ОС) состояния испытуемой С.

Шкала	Уровень сложности	Самочувствие	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие	Свой выбор	Польза для себя	Польза для других
ПС (N=22)										
Самочувствие	0,23									
Самореализация	0,60	0,58								

Самовыражение	0,69	0,45	0,90							
Саморазвитие	0,35	0,54	0,34	0,22						
Вовлеченность	0,37	0,88	0,67	0,55	0,77					
Удовольствие	0,30	0,60	0,36	0,28	0,75	0,73				
Свой выбор	0,02	0,38	0,28	-0,01	0,52	0,44	0,29			
Польза для себя	0,28	0,86	0,56	0,45	0,76	0,95	0,67	0,51		
Польза для других	0,53	0,27	0,61	0,62	0,41	0,50	0,36	0,20	0,53	
Хорошая жизнь	0,11	0,75	0,33	0,29	0,54	0,78	0,49	0,24	0,77	0,26
ОС (N=141)										
Самочувствие	0,21									
Самореализация	0,78	0,47								
Самовыражение	0,69	0,45	0,90							
Саморазвитие	0,78	0,38	0,85	0,79						
Вовлеченность	0,60	0,60	0,76	0,76	0,77					
Удовольствие	0,40	0,76	0,68	0,65	0,66	0,81				
Польза для себя	0,46	0,41	0,66	0,62	0,68	0,64	0,64			
Польза для других	0,66	0,35	0,80	0,75	0,77	0,65	0,56	-	0,62	
Хорошая жизнь	0,24	0,79	0,57	0,51	0,47	0,64	0,85	-	0,58	0,45

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции.

Таблица 8

Коэффициенты корреляции (Пирсон) между всеми шкалами ESM для потокового (ПС) и обычного (ОС) состояния испытуемой А

Шкала	Уровень сложности	Самочувствие	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие	Свой выбор	Польза для себя	Польза для других
ПС (N=14)										
Самочувствие	-0,11									
Самореализация	0,53	0,55								

Самовыражение	0,24	0,16	0,63							
Саморазвитие	0,43	0,48	0,88	0,44						
Вовлеченность	0,35	0,44	0,68	0,14	0,78					
Удовольствие	-0,15	0,71	0,58	0,41	0,62	0,53				
Польза для себя	0,33	0,43	0,58	0,52	0,41	0,26	0,57			
Польза для других	-0,11	0,21	-0,07	-0,02	-0,35	-0,39	0,00	-	0,45	
Хорошая жизнь	-0,15	0,68	0,50	0,30	0,51	0,41	0,87	-	0,57	0,26
ОС (N=83)										
Самочувствие	-0,22									
Самореализация	-0,07	0,68								
Самовыражение	0,01	0,55	0,74							
Саморазвитие	0,02	0,62	0,79	0,61						
Вовлеченность	-0,01	0,42	0,57	0,50	0,63					
Удовольствие	-0,38	0,66	0,73	0,50	0,72	0,59				
Свой выбор	-0,24	0,24	0,34	0,29	0,33	0,27	0,54			
Польза для себя	-0,38	0,26	0,36	0,25	0,32	0,20	0,58	0,47		
Польза для других	-0,20	0,12	0,29	0,38	0,01	0,04	0,23	0,19	0,48	
Хорошая жизнь	-0,36	0,63	0,58	0,37	0,56	0,32	0,67	0,27	0,43	0,23

Примечание. Жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции.

Для обобщения результатов корреляционного анализа был проведен факторный анализ (по методу главных компонент с последующим вращением

методом ВАРИМАКС), по результатам которого оказалось выделено всего два фактора. Результаты приведены в табл. 9—12.

Таблица 9

Факторные нагрузки для потокового и обычного состояний для испытуемой А

Шкала	Фактор 1		Фактор 2	
	ПС	ОС	ПС	ОС
Уровень сложности			0,71	-0,74
Самочувствие	0,81	0,76		
Самореализация	0,65	0,88	0,69	

Самовыражение	0,46	0,76		
Саморазвитие		0,91	0,78	
Вовлеченность		0,76	0,72	
Удовольствие	0,89	0,75		
Свой выбор				0,53
Польза для себя	0,76			0,80
Польза для других			-0,65	0,62
Хорошая жизнь	0,91	0,59		
% объясненной дисперсии	0,41	0,40	0,27	0,22

Таблица 10
Факторные нагрузки для потокового и обычного состояний для испытуемой 3.

Шкала	Фактор 1		Фактор 2	
	ПС	ОС	ПС	ОС
Уровень сложности	0,91	0,91		
Самочувствие			0,76	0,80
Самореализация	0,93	0,89		
Самовыражение	0,95	0,88		
Саморазвитие	0,90	0,79		
Вовлеченность	0,87			0,69
Удовольствие	0,81			0,91
Свой выбор	0,84			0,65
Польза для себя	0,92			0,51
Польза для других		0,81	-0,97	
Хорошая жизнь	0,63			0,74
% объясненной дисперсии	0,64	0,38	0,15	0,32

Таблица 11

Факторные нагрузки для потокового и обычного состояний для испытуемой С.

Шкала	Фактор 1		Фактор 2	
	ПС	ОС	ПС	ОС
Уровень сложности		0,90	0,83	
Самочувствие	0,82			0,90
Самореализация		0,87	0,85	
Самовыражение		0,83	0,94	
Саморазвитие	0,82	0,88		
Вовлеченность	0,88	0,66		0,60
Удовольствие	0,75			0,84
Свой выбор	0,61	0,60		
Польза для себя	0,90	0,83		
Польза для других			0,73	0,91
Хорошая жизнь	0,79			0,34
% объясненной дисперсии	0,43	0,43	0,30	0,30

Таблица 12

Факторные нагрузки для потокового и обычного состояний для испытуемого Р.

Шкала	Фактор 1		Фактор 2	
	ПС	ОС	ПС	ОС
Самореализация		0,91	0,98	
Самовыражение		0,89	0,95	
Саморазвитие	0,92			0,74
Вовлеченность	0,77			0,71
Удовольствие	0,68			0,84
Уровень сложности	0,67	0,67		
% объясненной дисперсии	0,40	0,41	0,39	0,31

Во всех случаях процент объясненной дисперсии был существенно выше 60 %.

Обсуждение результатов исследования-2. Полученные результаты, с нашей

точки зрения, имеют исключительно нетривиальный характер и могут привести к пересмотру парадигм в области психологии потока в частности и психологии счастья в целом. Поскольку графические изображения имеют особенно наглядный характер, начнем обсуждение с анализа рис. 5.

1). Во всех рисунках графики ПС выше *практически по всем параметрам* в сравнении с ОС. Напомним, что первоначальная гипотеза предполагала подъем в потоке только трех специфических для него шкал.

2). Профили графиков потоковых состояний очень похожи, а в некоторых случаях *практически идентичны* (параллельны) «обычным» графикам тех же испытуемых (хотя располагаются соответственно на 1—4 балла, т. е. на 10—40 % выше).

3). Практически у всех испытуемых в число наиболее высоких шкал (для обоих графиков) попадают следующие: «свой выбор», «польза для себя», «удовольствие», «вовлеченность», а в число самых низких — «самореализация», «самовыражение», «саморазвитие» (сравните с аналогичными результатами исследования-1).

4). У трех из четырех испытуемых потоковые показатели шкалы «уровень сложности» оказались в районе *средних* (а не высоких, как предполагалось в соответствии с теорией потока) значений в 5—6 баллов. Более высокий потоковый показатель данной шкалы у испытуемого Р., очевидно, связан с новым экстремальным занятием — спортивным скалолазанием в Крыму (совместно с автором данной статьи) в первые две недели заполнения анкеты.

Подъем практически *всех* показателей на графиках потока является боль-

шой неожиданностью потому, что данные шкалы представляют *отдельные* группы теорий «счастья» в современной позитивной психологии, причем некоторые из них демонстрируют весьма различные (если не антагонистические) подходы к предмету исследования. В качестве примеров подобного рода с наличием «спорных территорий» можно назвать эвдемонию и гедонизм; гедонизм и теории удовлетворенности жизнью; эгоизм и альтруизм. Кстати, только в последнем случае видно, что у двух испытуемых (А. и З.) показатели шкалы «польза для других» *не* выросли в потоковых состояниях (в отличие от роста «эгоистической» шкалы «польза для себя» у всех испытуемых), причем «альтруистическая» шкала была *единственной*, которая *не* выросла у них во всем графике. Данный факт позволяет предполагать увеличение удельного веса эгоистических компонентов в потоковых состояниях индивида (в отличие, увы, от альтруистических).

Как выяснилось, достижение потокового состояния ведет к росту большинства известных на сегодня конструктов, определяемых как «счастье» в разных теориях позитивной психологии. Это также означает, что потоковое состояние может представлять на данный момент своего рода «квинтэссенцию» счастья, поскольку «тянет» за собой подъем практически всех остальных шкал анкеты в качестве неожиданного «бонуса».

Одновременный рост шкал с сохранением приблизительно того же *соотношения* между ними (почти полное сохранение исходного «профиля», но на большей высоте) заставляет предполагать наличие незримого общего фактора, как

бы «подбрасывающего» весь график вверх. Испытуемый в потоке остается «самим собой», если судить по сохраняющемуся соотношению шкал, однако «нагрузка» каждой шкалы (а значит и позитивных внутренних переживаний, связанных с ней), существенно возрастает. Данный фактор, на наш взгляд, принадлежит к малоосознаваемому *ядру личности*, и последующие интервью усилили данное предположение. Можно предположить, что в ОС этот фактор находится в «дремлющем» состоянии (более низкие показатели шкал), а в ПС активизируется, что ведет к «насыщенному», действительно счастливому существованию. В теоретической рамке ЛОКС подобным фактором является зрелая «личностная уникальность», достигшая высшего, четвертого уровня развития (см. рис. 1).

Также ясно, что и сам «поток» оказался далеко не таким «однородным», как предполагалось вначале. Ведущими компонентами в нем оказались те, которые расположены ближе к понятиям смысла, эгоизма и гедонизма («свой выбор», «польза для себя», «удовольствие», «вовлеченность»). Один из главных, традиционно потоковых показателей «уровень сложности» хоть и «подрастает» в ПС, но остается в пределах средних значений. Это заново ставит вопрос о *ведущем факторе* потока.

Наиболее типичными примерами потоковой активности у женщин — испытуемых С., А. и З. были: работа на даче, занятия физкультурой, выполнение упражнений в парах на курсах психологии, планирование с друзьями летнего турпохода, промывание песка в аквариуме и т. д.

Хотя испытуемые С., З. и Р. трудились полный рабочий день, они не от-

несли ни одной ситуации на работе к потоковой.

Напомним в этой связи, что показатели «потоковой» шкалы «уровень сложности», хотя и выросли в потоке у всех четырех испытуемых, достигли высоких значений только у Р., занимавшегося спортивным скалолазанием в первые две недели заполнения анкеты. Его потоковые состояния имеют, скорее, «героический» характер. Напомним, что среди первых испытуемых М. Чиксентмихайи также были скалолазы.

Можно сказать, что Р., познакомившись со скалолазанием на крымских скалах, нашел свое «счастье» и через две недели «потерял» его, поскольку в следующие 14 дней измерений у себя дома он ни разу не зарегистрировал поток.

Можно попытаться оспорить вывод, что результаты «верхних» графиков наших испытуемых отражают именно *поток*. В самом деле, может быть, они просто перечислили моменты, когда были *счастливы*, чем и объясняется подъем практически всех известных показателей, характерных для счастья? Никак нет, поскольку 1) перед началом исследования-2 испытуемым не сообщалась истинная цель; 2) в краткой лекции о потоке, которую прослушал каждый испытуемый *после* сдачи всех заполненных бланков, упор делался на такие «традиционно» потоковые показатели как баланс высокой сложности задания и навыков испытуемых, поглощенность процессом, «захваченность» им, личностный рост и т. д. Термин «счастье» ни разу не употреблялся в ходе данного исследования.

Также становится ясно, что в споре «эгоизм или альтруизм» применительно к достижению счастья уверенно лидирует первый член связки (доминирование

шкалы «польза для себя» над «пользой для других»), хотя и второй никогда не исчезает.

Еще одним прикладным выводом проведенных исследований явились стабильно высокие корреляции (0.90 и выше) между эвдемоническими показателями «самореализация» и «самовыражение». Поскольку в психологической литературе сходство и различия между данными терминами вызывают дискуссии, было решено в целях проверки использовать и тот и другой. В результате исследования-2 можно прийти к выводу о несущественности различий между данными конструктами и, отказавшись в будущих исследованиях эвдемонии от понятия «самовыражение», ограничиться более традиционной «самореализацией».

Глубинные интервью: в поисках главного фактора

Полученные результаты диктовали нам тактику дальнейшего исследования, в соответствии с которой мы провели по два получасовых направленных интервью с каждым из испытуемых. Вступлением для начала первого интервью было сообщение испытуемому настоящей цели исследования и показанных им результатов — в частности, неожиданного роста практически всех показателей анкеты, ассоциирующихся со счастьем, в потоковой активности. Дальнейший разговор шел вокруг трех основных тем: «Почему именно данные ситуации были определены вами как потоковые?» и «Что есть такого в этих видах активности, что (почти) все ваши показатели повышаются?», а также «Что внутри вас резонирует с определенной, выбираемой вами активностью, и как это можно назвать?»

Обычно после нескольких начальных реплик темп беседы резко замедлялся, а «уровень сложности» увеличивался, поскольку интервью сдвигалось к малоосознаваемым личностным факторам, которые было трудно вербализовать, не прибегая к обобщенным номинализациям.

Приведем фрагмент из середины первого интервью с испытуемой С. (высказывания психолога набраны курсивом, многоточия обозначают паузы).

— Общее в этих ситуациях то, что я полностью забывалась, меня это поглощало, я не думала ни о чем, даже о физиологических (физических) потребностях. Забывала, например, что была голодна...

— *А почему именно в этих ситуациях?*

— Там была высокая сосредоточенность, интерес, эмоциональная включенность и отключенность от внешних факторов. Я могла в них лично участвовать...

— *Что именно в твоей личности могло участвовать? Как это можно назвать?*

— Ситуации контакта, передачи опыта, выхода за пределы себя, трансцендентности, какое-то разделение... Но и одна тоже могу..

— *А какой чертой твоей личности это можно назвать?*

— ... «Отдавать — получать»... Конкретный интерес...

— *На каких твоих индивидуальных особенностях основан данный интерес?*

— Особое взаимодействие с людьми... Когда меняюсь и я и они...

И т. д.

Остальные интервью имели сходный по структуре характер, однако содержательный материал (повторяющиеся обобщения) каждого из них отличался.

На данной стадии исследования мы делаем предположение, что речь все же

идет о глубинных структурах личности, ее нередуцируемом «ядре» — что в нашей концепции относится к понятию «личностная уникальность» — ЛУ индивида [2]—[6]; [13]. С нашей точки зрения, состояние потока, при котором активность имеет аутотелический характер — осуществляется ради себя самой, а не в целях получения внешнего поощрения либо социального одобрения, связано с беспрепятственной реализацией личностной уникальности субъекта в «подходящей» для нее активности без необходимости тратить ресурсы психики на защитную деятельность системы «эгоизм» в условиях критичного социального окружения.

В поисках «несчастья». Руководствуясь мнением А. Шопенгауэра, что счастье — это, в первую очередь, *отсутствие несчастий* [9], мы решили подробнее изучить ситуации с самыми *низкими* оценками у наших испытуемых, для чего взяли ситуации, попадающие в нижний квартиль всех шкал анкеты, вычислили средние показатели и представляем их в данной статье в виде графика испытуемой С. (рис. 6).

В первую очередь, на рис. 6 видно, что все показатели, ассоциирующиеся с несчастьем (за исключением «своего выбора»), находятся в среднем на 3—4 балла ниже «обычного» состояния (что неудивительно). Два показателя («саморазвитие» и «польза для других») практически достигают нуля. Интересно, что график «несчастья» своими очертаниями в значительной степени повторяет «обычный», являясь, таким образом, как бы отражением графика «потока» с обратной, «негативной» стороны — своего рода, «антипоток».

Когда мы проанализировали виды активности, выполняемые испытуемой

С. в данных ситуациях, мы не обнаружили в них ярко выраженного «несчастья». Поэтому в данном случае мы предпочитаем писать «не-счастье» через дефис. Дело в том, что активность испытуемой, попадающая в данную категорию, относится к области «необходимой рутины» — «приготовление пищи», «умывание», «подметание пола в квартире» и т. д. В работе Дж. Хектнера с соавт. [12] подобные занятия называются «maintenance activities» — «поддерживающие виды активности». Испытуемая, таким образом, *вынуждена* в них участвовать — просто чтобы обеспечить свою нормальную жизнедеятельность.

Мы также получили в чем-то аналогичные «профили не-счастья» и для других испытуемых, однако их публикация и обсуждение невозможны в рамках одной статьи — в том числе и по этическим соображениям.

Другие возможности и основные выводы. Проведенные нами исследования в силу их абсолютной новизны и необычности полученных результатов создают разнообразие возможностей для будущих исследований. Некоторые, наиболее важные из них, мы считаем необходимым упомянуть в настоящей статье.

1) В состоянии потока у всех испытуемых выросли показатели шкалы «самочувствие», что позволяет предполагать благотворное влияние на здоровье данных видов активности либо стремиться к ним в профилактически-оздоровительных целях. Главным ограничением, существующим для достижения «классических» потоковых состояний, является достаточно высокий уровень сложности задания и еще более высоких *навыков ин-*

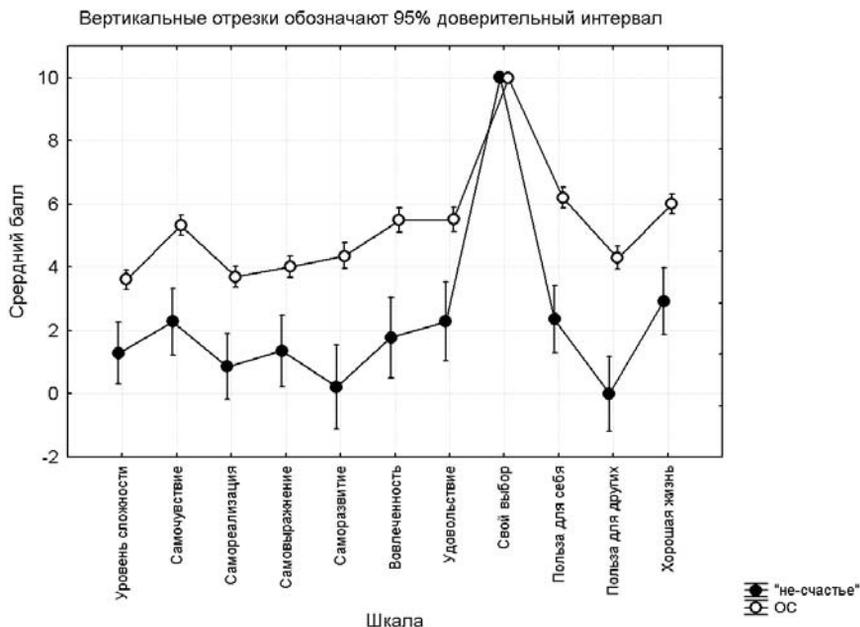


Рис. 6. Средние значения оценок различных шкал состояний «обычного» и «не-счастья» у испытуемой С.

дивиды, что требует приложения немало-го первоначального труда по самосовершенствованию. Впрочем, как показало исследование-2, ощущение ПС с сопутствующим подъемом практически всех показателей анкеты имеет место и при «среднем» для испытуемого уровне сложности в 5–6 баллов.

2) Результаты исследования-2 также позволяют исследовать «профили счастья», в которых ведущую роль играет каждая шкала, и тем самым исследовать «удельный вес» каждой из теорий счастья, включенных в анкету исследования-2.

3) Методы выборки переживаний также позволяют осуществлять изучение «не-счастья» и *настоящего несчастья* в жизни конкретного испытуемого с последующей дачей рекомендаций или проведением коррекционных мероприятий.

4) Для проверки полученных нами результатов зимой 2012–2013 гг. мы провели исследование-3, (несколько видоизменив и дополнив анкету), которое в целом подтвердило полученные в исследовании-2 выводы. В то же время данные исследования-3 являются темой для отдельных полноформатных публикаций.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Инструкция к анкете ESM-2

Уважаемый участник исследования!

Предлагаем Вам заполнять анкету, касающуюся вашей повседневной жизни. Анкета заполняется каждые 2 часа, когда Вы не спите. Время заполнения указано в левой колонке. Если Вы не можете заполнить анкету в точно указанное время, постарайтесь сделать это как можно скорее — через 10-15 мин.

Кратко укажем, как должны заполняться колонки. В колонке **«Вид активности»** Вы в общих чертах указываете, чем занимаетесь в данный момент (например, «лекция», «общение с другом», «просмотр кинофильма» и т. д.).

Во всех остальных колонках используется одиннадцатибальная система оценок (от 0 по 10 включительно. 10 — максимальная оценка).

В колонке **«Уровень сложности»** Вы отмечаете сложность того, чем заняты. Если сложность активности превышает вашу способность справиться с ней (подразумевается, что способность равна 10), то ставьте оценку **10+**. Пример: Вы пытаетесь, но почти ничего не понимаете из того, что говорит собеседник на иностранном языке.

В колонке **«Самочувствие»** ваше идеальное самочувствие равно 10, а самое плохое равно 0. Оценка 5 означает примерно средний, обычный показатель самочувствия.

В колонке **«Самореализация»** Вы отмечаете, в какой степени в данной активности реализуется ваш (уникальный) личностный потенциал, ваши сильные стороны, достоинства (0 — минимум; 10 — максимум).

В колонке **«Самовыражение»** Вы отмечаете, насколько Вам удается выра-

зить свою уникальную личность. (Данный показатель в чем-то близок к предыдущему, хотя и не полностью совпадает с ним).

В колонке **«Саморазвитие»** Вы отмечаете, насколько данный вид активности развивает ваши уникальные особенности.

В колонке **«Вовлеченность»** Вы отмечаете степень поглощенности, включенности в то, чем Вы занимаетесь.

В колонке **«Удовольствие»** Вы отмечаете степень наслаждения, которое Вы получаете от своего настоящего занятия.

В колонке **«Свой выбор»** Вы отмечаете, до какой степени данная активность свободно выбрана Вами самими (более высокая оценка), либо навязана Вам другими (низкая оценка). Если Вы делаете что-то по чужому требованию или приказу, чего никогда бы не выбрали сами, оценка будет близка к минимальной. Если Вы сами выбрали что-то, а теперь «должны» это делать, все равно оценивается степень вашего свободного выбора.

В колонке **«Польза для себя»** Вы отмечаете, насколько субъективно полезной, выгодной для Вас является данная активность, насколько она удовлетворяет ваши потребности.

В колонке **«Польза для других»** Вы отмечаете, насколько, по-вашему, то, чем Вы занимаетесь в данный момент, принесет (или приносит) пользу окружающим людям.

В колонке **«Хорошая жизнь»** Вы отмечаете, насколько ваша жизнь в целом кажется Вам хорошей, насколько Вы ею удовлетворены.

Старайтесь не пропускать время заполнения. Желательно все данные перенести в компьютер. С итоговыми результатами Вы будете ознакомлены.

Желаем успеха!

АНКЕТА ESM - 2

Ф.И.О _____ Дата _____ Пол _____

Возраст _____

Место

работы/учебы _____

Время	Вид активности	Уровень сложности	Самочувствие	Самореализация	Самовыражение	Саморазвитие	Вовлеченность	Удовольствие	«Свой» выбор	Польза для себя	Польза для других	Хорошая жизнь
01:00												
03:00												
05:00												
07:00												
09:00												
11:00												
13:00												
15:00												
17:00												
19:00												
21:00												
23:00												

ЛИТЕРАТУРА

1. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: Жизнь во имя себя. Минск : Изд-во «А.Н. Вараксин», 2011. 112 с.
2. Левит Л.З. ЛОКС: между Фрейдом, Юнгом и Маслоу. Минск: Изд-во «А.Н. Вараксин», 2012. 120 с.
3. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: Краткая история // Психология и психотехника. 2012. № 8. С. 78—86.
4. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика // Национальный психологический журнал. 2012. № 2 (8). С. 81—90.
5. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Использование методов выборки переживаний (ESM) в исследовании эвдемонических и гедонистических компонентов субъективного благополучия // Экспериментальный метод в структуре психологического знания / отв. ред. В.А. Барабанщиков. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 368—373.
6. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья и «опросник ЗУЛУ-РЭГ» // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Вып. 2 (4). С. 38—48.
7. Леонтьев Д.А., Поддьяков А.Н. Публичные дебаты «Проблема зла и позитивная психология» на факультете психологии ВШЭ г. Москва (видео) [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.hse.ru/positive/news/53018440.html>.
8. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011. 464 с.
9. Шопенгауэр А. Афоризмы и максимы. М.: Фолио, 2001. 448 с.
10. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction' // Journal of Happiness Studies. 2008. V. 9. P. 1—11.
11. Haybron D.M. Happiness // Stanford Encyclopedia of Philosophy [Электронный ресурс]. URL: <http://plato.stanford.edu/entries/happiness/>.
12. Hektner J.M., Schmidt J.A., Csikszentmihalyi M. Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life / Sage Publications, 2007. P. 352.
13. Levit L.Z. Happiness: Person-Oriented Conception // International Journal of Advances in Psychology. 2012. Vol. 1. Iss. 3. November. P. 46—57.
14. Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness [hedonic enjoyment and eudaimonia] for the understanding of intrinsic motivation // Journal of Happiness Studies. 2008. V. 9. P. 41—79.

Investigation of basic notions of positive psychology with an aid of Experience Sampling Method (ESM)

L.Z. Levit

Candidate of psychological sciences, Scientific correspondent member of the laboratory of methodology and theory of psychology at the Psychological Institute named after G.S. Kost'uk, National Academy of Pedagogical sciences, Ukraine

The article deals with two investigations of the main concepts of the contemporary positive psychology (eudaimonia, hedonism, the flow, happiness and unhappiness) with the help of ESM. The studies were built upon Person-Oriented Conception of Happiness (POCH) elaborated by the author. The results indicate that the flow can be accompanied by the rise of the other "components of happiness" belonging to other theories. The study of the situations, that were associated with "unhappiness", showed that most of them belong to maintenance activities of the individual.

Keywords: happiness; unhappiness; eudaimonia; hedonism; the flow; personal uniqueness; egoism; altruism.

REFERENCES

1. *Levit L.Z.* Lichnostno-orientirovannaya koncepciya schast'ya: Zhizn' vo imya sebya. Minsk: Izd-vo "A.N. Varaksin", 2011. 112 s.
2. *Levit L.Z.* LOKS: mezhdru Frejdom, Yungom i Maslou. Minsk: Izd-vo "A.N. Varaksin", 2012. 120 s.
3. *Levit L.Z.* Lichnostno-orientirovannaya koncepciya schast'ya: Kratkaya istoriya // Psixologiya i psixotexnika. 2012. № 8. S. 78—86.
4. *Levit L.Z., Radchikova N.P.* Lichnostno-orientirovannaya koncepciya schast'ya: teoriya i praktika // Nacional'nyj psixologicheskij zhurnal. 2012. № 2 (8). S. 81—90.
5. *Levit L.Z., Radchikova N.P.* Ispol'zovanie metodov vyborki perezhivaniy (ESM) v issledovanii e'vdemonicheskix i gedonisticheskix komponentov sub"ektivnogo blagopoluchiya // E'ksperimental'nyj metod v strukture psixologicheskogo znaniya / otv. red. V.A. Baraban-shhikov. M. : Izd-vo "Institut psixologii RAN", 2012. S. 368—373.
6. *Levit L.Z.* Lichnostno-orientirovannaya koncepciya schast'ya i "oprosnik ZULURE'G" // Vestnik obrazovaniya i nauki. Pedagogika. Psixologiya. Medicina. 2012. Vyp. 2 (4). S. 38—48.
7. *Leont'ev D.A., Podd'yakov A.N.* Publichnye debaty "Problema zla i pozitivnaya psixologiya" na fakul'tete psixologii VShE' g. Moskva (video) [E'lektronnyj resurs]. URL: <http://psy.hse.ru/positive/news/53018440.html>.
8. *Chiksentmixaji M.* Potok: psixologiya optimal'nogo perezhivaniya. M.: Smysl; Al'pina non-fikshn, 2011. 464 c.

9. *Shopenhauer A.* Aforizmy i maksimy. M.: Folio, 2001. 448 с.
10. *Deci E.L., Ryan R.M.* Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction' // Journal of Happiness Studies. 2008. V. 9. P. 1—11.
11. *Haybron D.M.* Happiness // Stanford Encyclopedia of Philosophy [E'lektronnyj resurs]. URL: <http://plato.stanford.edu/entries/happiness/>.
12. *Hektner J.M., Schmidt J.A., Csikszentmihalyi M.* Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life. Sage Publications, 2007.
13. *Levit L.Z.* Happiness: Person-Oriented Conception // International Journal of Advances in Psychology. 2012. Vol. 1. Iss. 3. November. P. 46—57.
14. *Waterman A.S., Schwartz S.J., Conti R.* The implications of two conceptions of happiness [hedonic enjoyment and eudaimonia] for the understanding of intrinsic motivation // Journal of Happiness Studies. 2008. V. 9. P. 41—79.