

ГЛАВА 4. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ СХЕМА СЧАСТЬЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ПРИМЕНЕНИЯ В ИССЛЕДОВАНИЯХ СУБЪЕКТА ТРУДА

Актуальность обращения к исследованию феномена счастья определяется тем, что в современных условиях глобальных вызовов и перемен в обществе появляются новые опасности для психики трудящегося человека, такие как транзитивность, пандемия, инфодемия. Транзитивность, по мнению исследователей, выражается в размытости ценностей, неопределённости норм, нестабильности норм и правил жизни. Требуется новое осознание представлений об истине, умение оценивать одну и ту же ситуацию с разных точек зрения, с разных подходов. К этому можно добавить неопределённость будущего, ощущение изменения картины мира в целом [192, с. 150]. Психологические следствия пандемии коронавируса – это страх за здоровье, неуверенность и беспокойство в отношении новых требований к работе человека в условиях «удалёнки». За короткое время человечество оказалось в ситуации инфодемии, когда потребность получать и распространять информацию стала чрезвычайно выраженной. Человек погружен в избыточный информационный поток, социальные сети заменяют непосредственный контакт людей, что несёт определённые риски в социально-культурном плане, вопросах социализации и организации эффективной профессиональной деятельности.

Такая социально-психологическая атмосфера неблагоприятна для человека, требуется осознание возможностей, которые могли бы дать опору субъекту труда, показать направления жизни и деятельности, ведущие к улучшению самоощущения человека, появлению новых смыслов и ресурсного состояния. Исследование счастья практически значимая проблема в связи с тем, что положительные эмоциональные состояния влияют на эффективность труда человека, сохраняют его здоровье на долгие годы. Это один из самых существенных аргументов в пользу исследования счастья в контексте психологии труда.

В целом можно сказать, что современный человек стремится быть счастливым, этим определяется прикладное значение исследований счастья, в том числе, в контексте психологии труда.

Теоретический анализ показывает, что счастье вызывает особый интерес исследователей. Это одна из тем, которая интересует человечество со времен Античности. Разработаны различные подходы к описанию и пониманию счастья: философский, социологический, психологический. Например, счастье выступает предметом исследования в современных научных трудах по философии [94;148;224], социологии [139;165], психологии [23;169].

Несмотря на имеющиеся исследования счастья, общего представления о сущности, структуре и возможностях исследования

феномена в науке не выработано. Аргайл М. отмечает, что психология счастья как область психологических исследований стремительно разрастается, но пока не оказывает ощутимого влияния на общую психологию: в частности, в учебниках психологии ей до сих пор не находится места, а теории счастья пока не сложились в единое целое [19, с. 181].

Таким образом, тема счастья обладает существенной научно-исследовательской актуальностью.

Философский взгляд на счастье, определяет его как одну из форм идеала. Стоики (Эпиктет, Сенека, Марк Аврелий), описывая счастье, полагали, что правильные желания и воздержания, поступки и дела – это гарантия человеческого счастья. Но для того, чтобы его достичь, по их мнению, надо всесторонне развивать свою личность в противовес внешним обстоятельствам [287, с. 30].

Большое значение в философском контексте трактовки счастья имеет смысл жизни и поиск его субъектом. Счастье неразрывно связано со смыслом жизни, и если человек смог его найти, то он на правильном пути. А.В.Федосеев отмечает, что определение смысла бытия – духовная традиция, имеющая отношение к существованию, развитию, к конечной цели предназначения жизни человечества в целом [291].

С этой позицией согласуется идея Эриха Фромма, который писал, что счастье – это показатель того, что человек нашёл ответ на проблему человеческого существования, а, значит, и единства с миром, и целостности своего «Я» [203].

Виктор Франкл и Эрих Фромм говорили о том, что счастье приходит в результате усилий, приложенных в процессе поиска и осознания смысла жизни. По их мнению, главной целью является не удовлетворение своих желаний, а понимание своей уникальности и реализации способностей. Анализируя понимание счастья В. Франклом, исследователи отмечают, что он призывал не гнаться за счастьем, а создавать основания для его существования [224].

С точки зрения социологии, счастье представляет собой комплекс индивидуальных и социальных свойств и качеств социализированной личности, имеющих одновременно субъективную и объективную основу. Субъективный компонент счастья выражается в его способности служить психическому благополучию личности, а под благом подразумеваются духовные и материальные ценности, раскрытие духовного (творческого) потенциала личности. Счастье включает в себя господствующую в данном обществе культуру, существующие в нём социально-культурные нормы [139]. То есть в счастье или несчастье отражается результат процесса социализации человека, а состояние наличия или отсутствия счастья, степень его выраженности, с этой точки зрения, можно трактовать как аффективный результат эффективности социализации.

Изучая счастье как социокультурный феномен, М.Н.Королева указывает, что понятие счастье включает в себя состояние внутренней гармонии личности, детерминированное объективными и субъективными факторами благополучия, что позволяет личности развиваться, участвовать в полноценном общении и, совершая социально полезные поступки, консолидироваться с другими членами общества [152].

Исходя из социологических представлений о счастье, можно отметить, что исследователи подчёркивают существенную роль социализации личности, в процессе которой человек чувствует себя не только членом конкретного социума, но осознает принадлежность к конкретной культуре, традициям и нормам, что приносит ему ощущение благополучия, счастья.

В психологической науке исследованием счастья занимались М.Селигман, М.Аргайл, Ш.Стайл, Л.Ландау, М.С.Севиндж и др.

Если обобщённо определять счастье в психологическом ключе, то оно представляет собой состояние удовлетворённости жизнью, окрашенное положительными чувствами и эмоциями. Лурия А.Р. делает важное замечание, что это состояние формируется на основании того, какой смысл человек видит в своём существовании [178].

М.С. Севиндж отмечает, что смысловая ценность жизни – это не только ее понимание, но и самооправдание, что означает следующее: само по себе существование не самодостаточно, человек не может быть этим удовлетворён. Под смыслом жизни скрывается убеждение, что жизнь достойна того, чтобы ее прожить. В связи с этим используется понятие наполненности жизни. Наполненность жизни – это большое количество позитивных жизненных смыслов, основанных на свободном и ответственном ее самоопределении, она обеспечивается в условиях целостного и открытого контакта с бытием [248, с. 151].

Таким образом, счастье определяется как переживание человеком осмысленности и наполненности жизни.

Вместе с тем показана двойственная природа счастья. В двойственной, субъективно-объективной природе феномена счастья заложена его двойная обусловленность – бытийная, которая связана с обстоятельствами и условиями человеческой жизни, и субъективная, связанная с внутренним миром человека, которая определяет его отношение к жизни, ее восприятие и смысловую ценность [19, с. 1].

Духовное удовлетворение человека, вызываемое полной поглощённостью любимым делом, желанием совершенствоваться и развиваться в рамках своих склонностей, способностей и интересов, по мнению исследователей, также приводит к состоянию счастья [23].

М.Селигман считает, положительные переживания особенно важными, когда речь идёт о счастье. При этом способность испытывать позитивные эмоции – это не просто уметь улыбаться, это умение видеть и

оценивать своё прошлое, настоящее и будущее с позитивной точки зрения. Такая позиция в жизни позволяет не только сохранять своё психическое здоровье, но и выстраивать взаимоотношения с людьми, достигать успехов в работе и творчестве [249, с. 61-62].

Итак, анализ имеющихся определений счастья позволяет говорить об отсутствии общепринятой дефиниции счастья. Учёные используют для его определения психологические основания, относящиеся к разным уровням психической организации личности.

Обобщая, отметим, что счастье определяются как:

- идеал, связанный со смыслом жизни, бытия;
- ощущение единства с миром, переживание целостности своего «Я»;
- результат усилий в поиске понимания своей уникальности и реализация способностей;
- результат социализации: комплекс индивидуальных и социальных свойств и качеств, обеспечивающих благополучие личности;
- психологические состояния: 1) внутренней гармонии; 2) удовлетворённости жизнью с положительными чувствами и эмоциями; 3) переживания наполненности жизни; 4) духовного удовлетворения от поглощённости любимым делом.

Теоретический анализ научных публикаций показывает, что важным аспектом понимания феномена счастья является вопрос о его структуре.

М.Селигман, отмечает, что вследствие частого употребления на бытовом уровне, понятие «счастье» утратило всякий смысл и считает, что первым шагом научного анализа этого феномена должно явиться выделение его основных составляющих [250].

Известны несколько базовых проекций личности: индивид, личность, индивидуальность, субъект деятельности.

Б.Г.Ананьев выделяет структурные компоненты счастья на каждом из уровней его макрохарактеристик. На уровне индивида включаются такие компоненты счастья, как здоровье, физическое благополучие, психическое благополучие, профессиональное здоровье [12]. Действительно, как пишет М. Аргайл, физическое благополучие находит отражение в нашем психологическом состоянии и различные проблемы со здоровьем оказывают негативное влияние на эмоциональный фон человека [19]. Физическое благополучие – это способность человека к повседневной физической активности, к полноценному труду, требующему физических усилий.

Психическое благополучие американский психолог Н.Бредберн определил как баланс между двумя комплексами эмоций, накапливаемых в течение жизни – позитивными и негативными. В целом, подходы к пониманию психического благополучия разделяются на два направления: гедонистическое и эвдемонистическое. Так, представители

гедонистического направления описывают состояние психического благополучия с точки зрения получения или неполучения удовлетворения от жизненных мелочей. А сторонники эвдемонистического направления главным аспектом психического благополучия считают личностный рост [216, с. 29-30].

Что касается профессионального здоровья, то Р.А.Березовская определяет его как степень уравновешенности социальных запросов социума и свободы действий индивида в алгоритме рабочей деятельности. Мы также можем говорить о том, что профессиональное здоровье характеризуется способностью организма оперативно адаптироваться к условиям профессиональной среды. Переход от здоровья к болезни может быть определён как процесс постепенного снижения адаптационных возможностей человека и развития донозологических состояний.

Так, Березин Ф.Б. выделяет две основные стратегии адаптации в профессиональной деятельности: 1) отказ от достижения профессионально значимых результатов с целью сохранения психического и физического гомеостаза; 2) активное стремление к достижению профессионально значимых результатов, следствием которого будет повышенное психическое напряжение и психофизиологические сдвиги [32].

Человек как социальное существо (личность) нуждается в общении с другими людьми, что дарит личности прилив энергии и положительных эмоций, а также позволяет испытывать общность с внешним миром. В связи с этим, сошлёмся на исследование М.Селигман и Э.Динер, которое показало следующее: практически у всех людей, кто вошёл в 10% счастливейших, имеется близкий друг или подруга, то есть, можно сказать, что активная социальная жизнь придаёт людям жизнерадостности [249, с. 83].

Помимо доброжелательных отношений с людьми, человеку необходимо позитивное отношение к себе, то есть понимание своего «Я» и отсутствие внутрличностного конфликта. Осознание себя и своей идентичности, как правило, происходит в подростковом возрасте, когда человек может ответить на вопрос «кто я?», посредством решения трёх основных задач (по Э. Эриксону): 1) получение уверенности, что он тот же человек, который сохраняет своё «Я» во времени и различных ситуациях; 2) получение уверенности, что люди воспринимают его как тождественного самому себе во времени и в различных ситуациях; 3) получение уверенности, что другие воспринимают его так же, как он воспринимает себя. Неудача при решении этих задач ведёт к нарушению самоидентификации и может проявляться в виде нестабильного самовосприятия, неустойчивых ценностей, жизненных целей и внешних проявлений себя. Соответственно, достижение человеком счастья становится невозможным, поскольку он не способен дать себе ответ на вопрос «чего я действительно хочу?» [272, с. 22].

Без доброжелательного отношения к себе и социуму невозможно положительное отношение к миру, под которым понимается его принятие, способность находить в нем позитивные стороны и возможности. Известно, что изменение отношения к себе, своим эмоциям, осознание личных ценностей и целей, а также позитивное социальное взаимодействие оказывают положительное влияние на психическое и физическое благополучие личности [372].

Субъект деятельности – человек, взаимодействующий и производящий изменения в окружающем предметном мире и социуме, что непосредственно связано с осознанным пониманием роли труда в жизни, а также творческой, продуктивной деятельностью, содержащей позитивные переживания. Уровень субъекта деятельности в контексте раскрытия содержания составляющих счастье включает в себя мотивацию на достижения, личную профессиональную идеологию, личную профессиональную миссию, удовлетворённость профессиональным трудом и профессиональное долголетие.

Если человек занимается тем, что вызывает у него подлинный интерес, то это доставляет ему удовольствие, его трудовая мотивация возрастает, общий уровень счастья повышается. Когда деятельность духовно наполняет человека, он готов преодолевать трудности, выходить за границы своих представлений, мириться с неудачами только потому, что в этот момент получает невероятно сильные эмоциональные переживания, он находится в настоящем моменте времени и достигает состояния потока (М. Чиксентмихайи). При достижении человеком поставленной цели, его общее состояние улучшается, что стимулирует делать больше [249].

С нашей точки зрения, для сущностного понимания счастья трудящегося человека важно обратиться к феномену личной профессиональной идеологии. Личная профессиональная идеология представляет собой систему теоретических знаний, которые были сформированы для выражения и защиты определённых трудовых целей, а также интересов существования и развития того или иного профессионального направления. Профессиональная идеология создаётся на основании смысла той деятельности, с которой человек себя профессионально идентифицирует [90]. Персональная профессиональная идеология отражает наличие у субъекта труда как члена профессионального сообщества общей системы ключевых профессиональных идей, ценностей, норм и правил. Она базируется на профессиональных метаценностях, метаустановках, метасмыслах, которые формируют профессиональное сообщество вне зависимости от приверженности ее отдельного члена какой-то методологии, концепции, принадлежности к научному направлению, школе и т.д. Идеальная, смысловая часть профессионального самосознания субъекта труда – это персональная профессиональная идеология,

выступающая платформой для самосознания профессионального бытия [91, с. 391].

С явлением персональной профессиональной идеологии тесно взаимосвязана личная профессиональная миссия, которая определяет профессиональную ценность и пользу субъекта труда. Профессиональная миссия представляет собой стержень человека, его опору, которая состоит из личных установок и принципов, благодаря которой человек чётко представляет путь своего профессионального развития, начиная от идеи, через варианты реализации воплощения и заканчивая результатом. От неё зависит отношение к профессии, коллегам, результату своей деятельности, что создаёт основу психического благополучия, удовлетворённости жизнью и счастья.

Удовлетворённость профессиональным трудом предполагает получение положительных переживаний, когда профессиональная деятельность человека согласуется с его интересами. Различают общую и частичную удовлетворённость трудом, где первая означает удовлетворённость в целом, а вторая — отдельными аспектами профессиональной деятельности. При этом важно учитывать принципы соотношения между частичной и общей удовлетворённостью, которые важно учитывать при измерении удовлетворённостью трудом:

1. Общая удовлетворённость характеризуется значительным преобладанием положительных факторов трудовой деятельности над отрицательными;
2. Один положительный фактор оказывает настолько сильное влияние на субъекта труда, что формирует общую удовлетворённость, тогда отрицательные аспекты уже не доставляют столь значительного дискомфорта;
3. Возникает относительное равновесие между положительными и отрицательными факторами, тогда общая удовлетворённость становится неопределённой.

Так, если человек осознает свои профессиональные стремления, понимает, какие трудности могут его ожидать в профессиональной деятельности, то он в полной мере способен наслаждаться процессом своего развития [34]. Такое положение дел должно способствовать профессиональному долголетию.

Что касается профессионального долголетия, то, согласно точке зрения Н.В.Гуща, основу профессионального долголетия составляет саморазвитие и установки, определяющее способность профессиональной личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, управляя ее продолжительностью [89].

Несмотря на то, что профессиональная деятельность оказывает непосредственное влияние на возможность испытывать счастье, мы можем говорить и о том, что само счастье благотворно влияет на достижение

человеком профессиональных успехов. Это доказывает исследование, проведённое J. K. Boehm и S. Lyubomirsky, которое демонстрирует, что позитивно настроенный сотрудник более склонен к сотрудничеству и нахождению взаимовыгодных решений [338].

Уровень индивидуальности позволяет рассматривать человека с точки зрения его специфики и уникальности, который объединяет в себе всю полисистему «человек». Данный уровень включает такие структурные компоненты как способности, хобби и жизненная позиция. Способности детерминируют деятельность человека и способствуют успешности ее выполнения, и человеку как субъекту труда следует акцентировать своё внимание на ту профессиональную сферу, в которой он будет иметь возможность развивать свои сильные стороны [74].

Хобби, проведение досуга является одним из важных компонентов структуры счастья и жизни в целом, поскольку профессиональная деятельность не всегда способна охватить полный спектр интересов человека. Выделяя свободное время для любимых увлечений, человек не только укрепляет чувство собственной идентичности, реализует свой личностный потенциал и развивается, но также получает психологическую разрядку [19]. В связи с этим, следует подчеркнуть, что в современной ситуации цифровизации общества важным является сохранение баланса между трудом и отдыхом. Тотальное увлечение занятиями, связанными с использованием технических средств, может приводить к зависимостям и проблемам со здоровьем.

Важным аспектом в понимании счастья является разговор о сформированной жизненной позиции человека, в том числе субъекта труда. Согласно И.С.Кону, жизненная позиция оказывает влияние не только на подсознание человека, но и его мысли, действия, восприятие мира. От неё будет зависеть модель поведения, сфера деятельности и окружение индивидуума. Сформированная жизненная позиция позволяет человеку считывать свой жизненный сценарий и корректировать его негативные моменты, изменяя свой жизненный путь [151].

Представитель позитивной психологии Ш.Стайл отмечает, что истинное счастье достигается тогда, когда человек умеет радоваться настоящим удовольствиям, при этом имея цели для реализации себя и раскрытия своих потенциалов в будущем [268].

Таким образом, на основании теоретического анализа, систематизации и обобщения данных исследований счастья представляем концептуальную схему счастья субъекта труда (рис. 1).

Разработанная концептуальная схема счастья субъекта труда раскрывает сущность и структуру феномена за счёт систематизации феноменологически взаимосвязанных понятий, имеющих отношение к счастью и располагающихся на определённых уровнях его структуры. Она

основывается на имплицитных и социальных аспектах человеческой жизни и даёт возможность ее развития и дополнения в будущих исследованиях.



Рис. 1. Концептуальная схема счастья субъекта труда

В целях дальнейшего использования концептуальной схемы счастья и развития темы счастья субъекта труда важным представляется разработка инструмента, с помощью которого будет возможна психологическая диагностика счастья как комплексного и структурированного феномена. Предполагается, что в отличие от имеющихся на данный момент опросников, он будет измерять актуальные для субъекта труда структурные компоненты счастья в виде отдельных шкал, а не измерять счастье «в общем». Это, с нашей точки зрения, даст возможность выявлять те проблемные места в структуре счастья трудящегося человека, практическая работа с которыми позволит ему в большей мере наслаждаться жизнью, быть более эффективным в своей профессиональной деятельности, развивать профессиональное здоровье и сохранять профессиональное долголетие.