

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

Уральский гуманитарный институт

Кафедра общей и социальной психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ ПЕРЕД ГЭК
Зав. кафедрой общей и социальной
психологии

_____ Сыманюк Э.Э.
(подпись) (Ф.И.О.)
« ____ » _____ 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Связь счастья с нравственными нормами-запретами и добродетелями

Руководитель: Пермякова М.Е.,

к. психол.н., доцент

Нормоконтролер: Буковой Т.Д.

Студент группы: УГИЗМ - 385201

Романова-Погребняк

Ольга Николаевна



Екатеринбург

2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ СЧАСТЬЯ С НРАВСТВЕННЫМИ НОРМАМИ	9
1.1. Понятие счастья в зарубежной и отечественной психологии	9
1.2. Представление о добродетелях и достоинствах личности в психологии	22
1.3. Психологический подход к понятию греха, как синонима нравственных норм-запретов (на примере семи смертных грехов)	30
Выводы по главе	39
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ СЧАСТЬЯ С НРАВСТВЕННЫМИ НОРМАМИ-ЗАПРЕТАМИ И ДОБРОДЕТЕЛЯМИ	42
2.1. План эмпирического исследования и описание выборки	42
2.2. Выбор и обоснование методик	44
2.3. Анализ и интерпретация результатов	52
2.3.1. Результаты исследования счастья по методике «Обновленный Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory)»	52
2.3.2. Результаты исследования соблюдения нравственных норм-запретов (зависти, гордыни, гнева, уныния, похоти, алчности, чревоугодия)	55
2.3.3. Результаты исследования добродетелей по Опроснику достоинств личности (ОД) Personal Virtues Questionnaire (PVQ)	62
2.3.4. Результаты исследования связи счастья с соблюдением норм-запретов и добродетелями	68
2.3.5. Результаты исследования связи норм-запретов и добродетелей (достоинств)	73
Выводы по главе	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	83
ПРИЛОЖЕНИЯ	89

ВВЕДЕНИЕ

Проблема счастья и благополучия человека является краеугольным камнем для современной психологии. Благодаря представителям позитивной психологии в последние двадцать лет она активно изучается зарубежными и отечественными психологами.

Начиная с античных времен и до наших дней мыслители и ученые всех национальностей и религий пытаются понять суть и структуру феномена счастья. В связи с этим пристальным интересом понятийный аппарат этой темы очень разнообразен. В данной работе мы опираемся на терминологию, сформировавшуюся в зарубежной психологии, но актуализированную отечественными психологами, а, именно понятия: «счастье» (термин встречается в исследованиях М. Аргайла, И.А. Джидарьян, Д.А. Леонтьева, А. Кроника и др.), «субъективное благополучие» как психологический синоним счастья (Н. Бредбер, М. Селигман, Р.М. Шамионов, и др.), «психологическое благополучие» (А.В. Воронина, К. Кейес, Л.В. Куликов, К. Рифф, П.П. Фесенко, др.). Единого мнения по поводу соотношения между собой этих понятий среди ученых нет. В нашей работе мы используем определение счастья, предложенное М. Селигманом, под которым понимается удовлетворенность жизнью, включающая в себя положительные чувства, связанные с прошлым и будущим, приятные переживания в настоящем, духовное удовлетворение от реализации своих индивидуальных достоинств, а также использование последних в интересах служения великой и значительной цели.

Ощущение счастья для каждого человека индивидуально так как на него влияет множество различных факторов, таких как социально-экономическое, политическое, экологическое благополучие – которые можно охарактеризовать как внешние факторы. К внутренним факторам можно отнести пол, возраст, семейное положение, мировосприятие, удовлетворенность работой, характер.

Основоположник позитивной психологии М. Селигман высказывает предположения, что характер человека — это совокупность определенных внутренних состояний. Он формулирует новый конструкт психологических свойств личности – «добродетели и достоинства». Добродетели рассматриваются как базовый компонент характера, личностные характеристики, а достоинства характера, как составляющие добродетели. Также выделяются ситуативные черты - специфические условия, в которых человек проявляет свои достоинства. Благодаря скрупулёзному изучению религиозных и философских учений разных народов и культур М. Селигману совместно с К. Питерсоном удалось вычленить 6 добродетелей, включающих в себя 24 достоинства, которые попадались во всех изучаемых источниках. Таким образом авторами был сделан вывод, что именно эти добродетели и достоинства характерны для человечества в целом.

Изучение темы добродетелей и достоинств заставили нас обратиться к вопросам нравственности, которые в той или иной степени рассматривались во всех основных психологических концепциях: психоаналитической, гуманистической, когнитивной, поведенческой. В отечественной психологии нравственность изучали в рамках различных теорий: теория моральных отношений личности В.Н. Мясищева, теория самосознания личности (И.С. Кон, В.В. Столин).

Нравственная норма – это регуляция поведения человека в обществе, один из компонентов личности, критерий взросления человека. По сути – это свод правил, определяющих поведение человека во всех сферах жизни и направленных на достижение блага для себя и окружающих. Она носит форму общественного договора, именно общество оценивает нравственность или безнравственность поведения индивида. При этом соблюдение или не соблюдение этих норм – выбор самого человека.

Существуют разные классификации нравственных норм, в том числе они делятся на нормы-запреты (нежелательные нормы поведения для общества) и нормы-повеления (положительные, желательные нормы

поведения человека). Исторически нормы-запреты всегда предшествовали нормам-повелениям. У каждого поколения и общности людей складывалось свое понимание хорошего и плохого, «добродетелей» и «пороков». Те нормы, которые переставали соответствовать условиям жизни общества, отмирали, полезные же закреплялись и передавались из поколения в поколение, становясь социальными установками и частью индивидуального сознания. Некоторые из них, возникнув в рамках какой-то религиозной концепции, постепенно становились общечеловеческими. К таким нормам-запретам относятся и «семь смертных грехов» из христианской доктрины. Так, исследования показывают, что осуждают гордыню, гнев, алчность, зависть, уныние, похоть, чревоугодие более 80% современных молодых россиян, независимо от пола, национальности, от того, принадлежат ли они к какому-нибудь вероисповеданию или являются атеистами [42]. Эти нормы-запреты носят рекомендательный характер. Тем не менее, они являются причинами многих проблем, с которыми люди обращаются за психологической консультативной помощью. Например, проблем лишнего веса, разводов из-за измен в семье, депрессии, конфликтов в межличностных отношениях и т.п.

Несмотря на достаточно глубокую разработанность проблемы счастья в научной литературе, а также исследований связи счастья с нравственностью, с нравственной направленностью личности (Е.Е. Бочарова (2016, 2019) [10, 11], Т.В. Бескова (2015) [8, 9], С.А. Водяха (2014) [13], Д.М. Зиновьева (2017) [22], Н.М. Семенова (2014) [38], Т.П. Скрипкина (2013) [39], П.Е. Сушко (2020) [40]) и исследований связи счастья с соблюдением конкретных нравственных норм-запретов (грехов) (И.С. Морозова (2019) [30], Н.В. Усова (2020)[41], А.А. Хвостов (2016)[44], Р.М. Шамионов (2019) [46], нам не удалось найти ни одного исследования изучающего взаимосвязь всех трех составляющих. Возможно потому, что тема счастья, добродетелей и грехов всегда была предметом рассуждений философов и теологов. Общеизвестная догма гласит, что счастливым может быть только безгрешный, высоконравственный, добродетельный человек.

Может ли человек быть счастливым не умея прощать или будучи недостаточно смелым? Может ли принести человеку счастье его неуемная гордыня? Будет ли по-настоящему счастлив человек, только борясь со своими недостатками, забывая про достоинства? Сегодня, благодаря психологическому подходу к понятиям грех и добродетель, у нас появилась возможность ответить на эти вопросы с научной точки зрения.

Цель данного исследования – выявление связи счастья с добродетелями и нравственными нормами-запретами (грехами).

Объект исследования – счастье

Предмет исследования – связь счастья с добродетелями и нравственными нормами-запретами (грехами).

Гипотезы исследования:

1. Предположительно существует отрицательная связь счастья с соблюдением нравственных норм-запретов, т.е. чем выше показатели таких грехов как алчность, гнев, гордыня, похоть, зависть, уныние, чревоугодие, тем ниже уровень счастья.

2. Предположительно существует положительная связь счастья с соблюдением добродетелей, таких как мудрость и знания, смелость, человечность, справедливость, умеренность, трансцендентность.

3. Предположительно существуют различия в уровне добродетельности и соблюдении норм-запретов у мужчин и женщин.

4. Предположительно существуют различия в уровне счастья, добродетельности и соблюдении норм-запретов у людей, состоящих и не состоящих в браке.

5. Предположительно существуют различия в уровне счастья, добродетельности и соблюдении норм-запретов у людей разных возрастов.

В качестве дополнительной гипотезы было выдвинуто предположение об отрицательной связи между показателями добродетелей и нравственных норм-запретов (грехов).

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезами ставятся следующие *задачи исследования*:

1. Провести теоретический анализ психологической литературы по проблемам счастья, добродетелей (достоинств личности) и нравственных норм-запретов (грехов).

2. Провести диагностику уровней счастья, добродетелей (достоинств личности), а также таких нравственных норм-запретов, как алчность, гнев, гордыня, похоть, зависть, уныние, чревоугодие.

3. Проанализировать взаимосвязь уровня счастья с добродетельностью и соблюдением нравственных норм-запретов.

4. Провести сравнительный анализ показателей счастья, добродетельности и греховности в группах мужчин и женщин, в группах состоящих и не состоящих в браке и в возрастных группах.

5. Проанализировать связь показателей добродетелей и нравственных норм-запретов (грехов).

Теоретико-методологическая основа исследования: концепции счастья, субъективного благополучия в зарубежной позитивной психологии (М. Аргайл, С. Любомирски, М. Селигман, М. Чиксентмихайи и др.); теории и исследования счастья в отечественной психологии (Н.А. Батулин, И.А. Джидарьян, Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамянов и др.); религиозные учения о грехах и добродетелях; психологические концепции грехов (С. Лахам, Е.П. Ильин, Ю.В. Щербатых); психологические концепции добродетелей и достоинств характера (М. Бакингам, С.В. Водяха, А. Линли, К. Петерсон, М. Селигман); современные исследования связи счастья, субъективного благополучия с моралью и нравственностью (Т.В. Бескова, Е.Е. Бочарова, Д.М. Зиновьева, И.С. Морозова, А.А. Хвостов и др.).

Методы и методики исследования: в теоретическом исследовании использовался метод анализа специальной литературы. В эмпирическом исследовании применялись: «Обновленный Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory)»; «Опросник достоинств личности (ОДЛ)

Personal Virtues Questionnaire (PVQ)»; десятибалльные шкалы самооценки алчности, гнева, гордыни, похоти, зависти, уныния, чревоугодия.

Теоретическая значимость: в работе проанализированы зарубежные и отечественные концепции счастья, обобщены и систематизированы представления о грехах и добродетелях в психологии, теоретически обоснована и эмпирически доказана связь счастья с греховностью и добродетельностью человека. Результаты исследования позволяют расширить представление о структуре счастья и рассмотреть нормы-запреты и добродетели, как его корреляты и предикторы. Полученные данные о связи соблюдения норм-запретов (грехов) и добродетелей дополняют исследования в области морали и нравственности.

Практическая значимость: Полученные в исследовании данные могут быть использованы практическими психологами в консультативной, коррекционной и психотерапевтической работе с клиентами, а также для дальнейших исследований феномена счастья.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СВЯЗИ СЧАСТЬЯ С ПРАВСТВЕННЫМИ НОРМАМИ

1.1. Понятие счастья в зарубежной и отечественной психологии

Вопросом «что такое счастье?» люди задавались во все времена. Множество работ философов, социологов, историков, психологов и даже математиков посвящены этой теме. К примеру, Лев Ландау пытался решить проблему счастья с позиции научного опыта и математической четкости.

Попытки найти и сконструировать формулу счастья привели к тому, что на сегодняшний день нет единого определения, единой структуры или конструкта этого понятия.

В философском энциклопедическом словаре под редакцией А.М. Прохорова и Л.Ф. Ильичева счастье трактуется как, понятие морального сознания, состояние человека, соответствующее внутренней удовлетворенности своим бытием, полноте и осмысленности жизни [43].

Аристотель в своем сочинении «Никомахова этика» дает следующее определение счастью: «Счастье – это высшее и самое прекрасное (благо), доставляющее величайшее удовольствие» [4, с.4].

Основоположник позитивной психологии М. Селигман использует понятие счастья и благополучия, как взаимозаменяемый термины. В своей книге «В поисках счастья» он утверждает, что «истинно счастливая и осмысленная жизнь включает в себя положительные чувства, связанные с прошлым и будущим, приятные переживания в настоящем, духовное удовлетворение от реализации своих индивидуальных достоинств, а также использование последних в интересах служения великой и значительной цели» [37, с. 297].

Его коллега М. Чиксентмихайи определяет счастье как состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившись контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни [45].

Несмотря на разнообразие мнений и подходов все исследователи сходятся в одном – понятие счастья тесно связано с понятием идеала. Счастье не просто объективное состояние человека, а является представлением человека о том какой должна быть идеальная жизнь.

Еще в античные времена появились два взгляда на определение счастья. Первый взгляд – возможность определить наличие счастья объективно, со стороны, с позиции внешнего наблюдателя. Для этого подхода всегда характерно наличие списка критериев и качеств личности, наличие или отсутствие которых может сказать стороннему наблюдателю может ли конкретный человек считаться счастливым. Содержание этого «списка критериев» могло быть совершенно разным. Одни философы связывали счастье с физическими наслаждениями, другие с моральными качествами, третьи рассматривали сочетание того и другого.

При этом «рассуждения античного мыслителя были направлены не столько на защиту всякого преднамеренного, своекорыстного поведения, сколько на формирование социально поддерживаемого, одобряемого нравственного идеала» [29, с. 128]. То есть понятие счастья рассматривалось лишь с социальной, общественной точки зрения.

Стоит также рассмотреть лингвистическую особенность понятия счастья у древних греков. Эвдемония (εὐδαιμονία) – счастье, благосостояние – это ключевое понятие в аристотелевской этике и в последующих трудах эллинистических философов. Дословно обозначает судьбу человека, находящегося под покровительством богов [19]. Следовательно, в понимании античных философов счастье – это подарок богов, фортуна. Но, боги одаривают своим вниманием самых достойный, поэтому счастье с одной стороны – это не просто удача, но и заслуженное благо. С другой стороны человек не властен над своей судьбой и решением богов.

На основании этого понятия сложилось два принципа жизнепонимания у древних греков – эвдемонизм и гедонизм.

Эвдемонизм – «принцип истолкования и обоснования морали, согласно которому счастье (блаженство) является высшей целью человеческой жизни».

Гедонизм – «этическая позиция, утверждающая наслаждение как высшее благо и критерий человеческого поведения и сводящая к нему все всё многообразие моральных требований» [43].

Аристотель «Первый попавшийся, в том числе раб, будет вкушать телесные удовольствия, наверное, ничуть не хуже самого добродетельного. Но долю в счастье никто не припишет рабу, если не припишет и участие в жизни. Ведь счастье состоит не в таком времяпрепровождении, но в деятельности сообразно добродетели» [4, с.281].

Эти два совершенно различных подхода к пониманию счастья характерны и для современных реалий. Сегодня гедонистический подход к счастью характерен для массовой культуры. Это бесконечная погоня за острыми ощущениями, удовольствиями сытой и безбедной жизни.

В теории мотивации А. Маслоу так же есть отсылка к гедонистическому и эвдемонистическому подходу в определении счастья. Он связывает полное ощущение счастья с удовлетворением низших и высших потребностей «Удовлетворение высших потребностей ведет к более желательным субъективным последствиям, т.е. к более полному счастью, безмятежности и богатству внутренней жизни» [28, с. 109].

Явные отсылки к эвдемонистическому подходу звучат в работах современных «позитивных психологов» (С. Любомирски, М. Селигман,) – это поиск подлинного счастья, связанного с добродетелями, с деятельностным подходом, с принятием всех граней жизни, со всеми взлетами и падениями.

Во 2 веке н.э. появляется совершенно противоположное суждение о счастье. Марк Аврелий в своих трудах формулирует мысль о том, что счастье зависит от мыслей человека и если человек считает, что он несчастен, то никакие силы из вне не смогут его переубедить в этом. Ощущение счастья связано исключительно с внутренней позицией индивида: «Куда бы я ни попал, я могу быть счастлив. Счастлив же тот, кто уготовил себе благую

участь. Благая же участь — это благие склонности души, благие стремления, благие дела» [2, с.36].

В начале XX века проблемой счастья начинает интересоваться новая наука – психология. На протяжении десятилетий, начиная с З. Фрейда и ученых различных психотерапевтических ориентаций наблюдается некий перекося в сторону рассмотрения и изучения отрицательных эмоций и депрессивных состояний человека. При этом проблема положительных переживаний долгое время не выделялась как предмет исследования.

Эта ситуация начинает меняться со второй половины XX века прежде всего под влиянием психологов-гуманистов, таких как А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Эриксон и пр. Появление множества новых исследовательских тем вновь поднимает проблему категоризации и научной доказательности феномена счастья.

Главная особенность понятия счастья – это его абсолютность. Нельзя быть немного счастливым человеком. Это всегда «предельное состояние, которое не может быть большим или меньшим; количественно измерять можно только длительность или устойчивость его проявления в жизни человека» [26, с.16]. Из этой особенности вытекает главная проблема изучения счастья – невозможность единой трактовки этого явления.

Попытки категоризировать феномен счастья характерны для всех исследователей. На сегодняшний день в психологической науке существует множество синонимичных понятий счастья: субъективное благополучие, психологическое благополучие, качество жизни, удовлетворенность жизнью. Все эти понятия служат описанием весьма похожих состояний, но в тоже время имеющих кардинальные различия.

Необходимость определения коррелятов и детерминант для понятия счастья привело к огромному количеству исследований и как следствие огромному количеству подходов к проблеме.

Профессор Оксфордского университета М. Аргайл в своем труде «Психология счастья» [3] выделяет такие факторы, влияющих на достижение счастья:

- наличие социальных связей, которые обеспечивают человеку психологическую поддержку. К социальным связям он относит супружеские отношения, дружеские и семейные.

- профессиональная занятость человека, в содержание которого включается: разнообразие труда, социальная ценность, отношения с коллегами, эмоциональная обстановка в коллективе.

- досуг (занятие спортом, прогулки, танцы, чтение, обучение, посещение культурных мероприятий, садоводство и т.п.).

- деньги, так как по мнению Аргайла, чем выше благосостояние человека, тем выше его уровень счастья и удовлетворенность жизнью, но с течением времени эта связь ослабевает.

- здоровье, которое сильно связано с ощущением счастья у человека.

- положительные эмоции (их сила и частота), которые напрямую влияют на состояние счастья.

- самооценка, экстраверсия и осмысленность жизни.

На основании своих работ он составляет Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory (ОНИ)) который был сформирован по аналогии с опросником депрессии А. Бека. В последствии эта методика была переработана в Oxford Happiness Questionnaire (ОНQ) известный в России как Обновленный Оксфордский опросник счастья.

Несмотря на все многообразие работ и исследований категории счастья, мы в данной работе в большей степени обращаемся к научным изысканиям М. Селигмана. Он один из первых психологов, кто поставил изучение счастья во главу угла своей профессиональной деятельности и таким образом создал новое направление в мировой психологии – «Психология счастья». В своей работе «Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни» Селигман разрабатывает формулу счастья: $S = U + O + Z$ где:

С – уровень устойчивого, продолжительного счастья;

У – унаследованный уровень «счастливости»;

О – обстоятельства жизни;

З – факторы, зависящие от нас.

Унаследованный уровень «счастливости» - уровень оптимизма или пессимизма, который передается по наследству каждому человеку. По мнению Селигмана, данный уровень является врожденным качеством личности и его невозможно изменить. Унаследованный уровень «счастливости» всегда будет возвращать эмоциональное состояние человека к его обычному уровню.

Понятие «Обстоятельства жизни» включают в себя следующие аспекты:

Деньги – в данной категории Селигман солидарен с мнением Аргайла, что финансовое благополучие влияет на субъективное ощущение счастья, но до определенной величины. «Как только национальный валовой продукт превосходит 8000 долларов на человека, эта зависимость сходит на нет и дальнейший рост благосостояния уже не доставляет особой радости» [37, с70].

Брак – исследования, проведенные в Национальном центре общественного мнения Соединённых Штатов Америки, показывают, что брак скорее способствует большему уровню счастья. Но Селигман подчеркивает, что данный социальный аспект весьма индивидуален и во многом зависит от социальных установок общества, в котором живет индивид.

Общественная жизнь – повышенная социальная активность, также, как и связь брака и жизнерадостности, - один из неподтвержденных коррелятов, выявленных Селигманом в процессе изучения уровня «счастливости». Трудно отличить причину от следствия, возможно счастливые люди настолько приятны в общении, что притягивают к себе внимание других людей, а возможно, что активная социальная позиция делает этих людей более жизнерадостными.

Негативные эмоции – наличие в жизни человека большого количества негативных эмоций никак не связано с его ощущением счастья. Негативные эмоции, такие как чувство страха, позволяют человеку испытать величайшую радость при избавлении от них.

Возраст – исследования, проведенные Селигманом показали, что с возрастом удовлетворенность жизнью слегка повышается, а уровень недовольства сохраняется неизменным.

Здоровье – небольшие проблемы со здоровьем не влияют на жизнерадостность человека, в отличие от тяжелых болезней, которые в свою очередь снижают позитивный настрой человека.

Образование – сам фактор наличия образования никак не коррелируется с жизнерадостностью. Единственное на что может повлиять наличие образования, это не уровень заработка.

Климат – фактор не коррелирует со средним уровнем жизнерадостности человека.

Национальность – фактор не коррелирует со средним уровнем жизнерадостности человека.

Пол – фактор не коррелирует со средним уровнем жизнерадостности человека.

Религия – тесная связь религии со смыслом жизни и с надеждой на будущее объясняет способность веры помочь человеку победить отчаяние и достичь ощущения счастья.

Под факторами, зависящими от человека, Селигман рассматривает позитивные эмоции, связанные с прошлым (удовлетворенность, чувство выполненного долга, гордость, спокойствие), настоящим (радость, восторг, спокойствие, энтузиазм, возбуждение, удовольствие, любовь к жизни) и будущим (оптимизм, надежда, уверенность в себе, вера). По мнению Селигмана всем этим возможно управлять, чтобы научиться так воспринимать прошлое, настоящее и будущее, чтобы чаще испытывать позитивные эмоции.

Чтобы ощущать удовлетворенность прошлым, необходимо научиться быть благодарным и прощать. Селигман утверждает, что всемирная популярность выводов Зигмунда Фрейда и его последователей об огромном значении первых лет жизни привела к глобальной пассивности и инфантилизации людей, так как позволила делать вывод, что неудачное прошлое ведет к беспросветному будущему. В противовес выводам Фрейда Селигман приводит пример действия когнитивной терапии Бека, а именно возможность пациенту самому изменить свое отношение к настоящему и будущему.

Оптимистическое отношение к будущему возможно развить методом, предложенным Селигманом, а именно «Фа-Мы-Ре-До-Э».

«Фа» - фактическая реальность,

«Мы» - ваши невеселые мысли по этому поводу,

«Ре» - результат этих мыслей,

«До» - доводы спокойного разума»,

«Э» - энергетическая встряска.

Этот метод позволяет пройти весь путь осознания неприятного события и осознать все важные аспекты неприятного события. Удовлетворенность настоящим, по мнению Селигмана, состоит из двух компонентов: удовольствие и духовное удовлетворение, последнее из которых достигается путем развития своих личных достоинств (в работе, любви, воспитании детей) и добродетелей.

Мартин Селигман заключает: «Таким образом, мы вправе утверждать, что истинно счастливая жизнь и осмысленная жизнь включает в себя положительные чувства, связанные с прошлым и будущим, приятные переживания в настоящем, духовное удовлетворение от реализации своих индивидуальных достоинств, а также использование последних в интересах служения великой и значительной цели» [37, с. 339].

Другой адепт «позитивной психологии» профессор Стэнфордского Университета С. Любомирски в своей «Теории 40 процентов» [27] выделяет три фактора, определяющих счастье:

1. Базовый уровень счастья – это биологически унаследованный уровень счастья. Это базис, к которому мы возвращаемся после неудач или успехов. Любомирски считает, что базовый уровень счастья, не смотря на его генетическую предрасположенность возможно поднять: «чтобы гены «проявились» в жизни, они должны сочетаться с соответствующей окружающей средой».

2. Жизненные обстоятельства – здоровье, красота, богатство и т.д. Они оказывают временное и небольшое влияние на уровень счастья в связи с воздействием феномена «гедонистической адаптации» - способности привыкать к любым изменениям, в том числе в ситуации гедонистического сдвига – событий, делающих нас счастливее, но не на долго.

3. Намеренные действия – модель поведения и мышления индивида, то есть намеренные, целенаправленные действия, помогающие стать счастливее.

Факторы, определяющие счастье по С. Любомирски, представлены в рисунке 1.



Рисунок 1 – Факторы, определяющие счастье по С. Любомирски

Рецепт достижения счастья по мнению С. Любомирски – это обязательное выполнение «12 действий счастья»: выражать благодарность, развивать оптимизм, меньше думать и не сравнивать себя с другими людьми, развивать и поддерживать социальные связи, делать добрые дела, поддерживать и развивать близкие отношения, стратегии копинга, учиться прощать, войти в состояние потока, наслаждаться жизнью, ставить перед собой цели, религиозные и духовные практики, заботиться о своем теле (медитация и физическая активность).

Для того чтобы определить выполняют ли свою задачу выбранные «действия счастья» и насколько успешно, С. Любомирски предлагает регулярно заполнять Оксфордский опросник счастья М. Аргайла, так как он отображает текущий, а не базовый уровень счастья и таким образом визуализировать свои результаты.

Исследования, проведенные американскими психологами [50, 51], показывают, что счастливые люди, благодаря хорошему психическому здоровью, меньше болеют. Физиологические реакции на стресс у счастливых людей менее выражены. Исследования по опроснику шкал большой пятерки, показали, отрицательную связь счастья с депрессией и тревожностью, при этом счастье коррелирует с экстраверсией (открытостью новому опыту).

Российский психолог, кандидат философских наук И.А. Джидарьян в своем труде «Психология счастья и оптимизма» так же делает вывод, что счастье включает в себя самые разные жизненные блага, духовно-нравственные ориентации, определенным образом соотнесенные в сознании. При этом она подчеркивает, что «сама природа счастья и его достижения весьма относительна, субъективна и глубоко индивидуальна» [20, с.16].

Н.А. Батулин, С.А. Башкатов и Н.В. Гафарова [6], проведя анализ зарубежных и отечественных исследований психологического и субъективного благополучия, сформировали модель личностного благополучия, состоящую из четырех факторов:

1. внешние факторы (биологические, социальные и материальные блага);
2. личностные факторы (темперамент, индивидуальные черты характера, базовые свойства личности);
3. межличностные факторы (позитивные поступки и действия, общий уровень социально-значимых достижений, межличностные отношения);
4. субъективно-личностные факторы (аффективный, когнитивно-аффективный и когнитивный компоненты).

Д.А. Леонтьев в своей статье «Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля» выделяет следующие критерии счастья:

- сильное эмоциональное переживание, охватывающее субъекта целиком;
- ярко выраженная позитивная окраска переживания;
- переживание состояния в моменте здесь и сейчас;
- «обнуление» мотивации, так как все желаемое произошло.

Главная особенность вышеописанного состояния – это его непродолжительность.

Дмитрий Леонтьев предлагает рассмотреть другой вид счастья – «хроническая форма счастья». «В этом случае речь идет не о кратковременном полном слиянии, а о более длительном неполном, но достаточно хорошем соответствии между желаемым и действительным. В англоязычной литературе используется термин «sustainable happiness» (устойчивое счастье). Однако «хроническая» форма счастья, в отличие от «острой», не является абсолютным состоянием и может иметь разную степень количественной выраженности. Это сближает понятие счастья с понятием субъективного благополучия [26].

Д.А. Леонтьев дает такое определение счастью — это почти недостижимый идеал, то, чего нет в реальности, но что служит критерием оценки реального положения вещей. Счастье как сигнал обратной связи

информирует субъекта о том, что в его жизни сейчас все происходит именно так, как он желает. Он считает, что счастье не может быть целью человеческой жизни, но необходимо в качестве опоры для следующего шага в развитии личности. Счастье – это сигнал обратной связи, следовательно, феномен счастья может измеряться не только в количественном, временном аспекте, но и в качественном. Подтверждением этого предположения может служить открытие М. Селигмана о независимости влияния денег на субъективное ощущение счастья после достижения определенного финансового благополучия.

В рамках теории субъективного благополучия можно выделить такую структуру счастья: удовлетворенность жизнью, позитивные и негативные эмоции. Удовлетворенность жизнью в данной схеме выступает не как эмоционально оценочный компонент, а как когнитивный элемент.

Стоит упомянуть о парадоксе субъективного благополучия, открытого профессор Бременского университета У. Штаудингер – когда субъективное благополучие оказывается относительно независимым от объективных условий жизни [56]. Таким образом получается, что интенсивность переживания счастья в большей степени зависит от врожденных и сформированных особенностей личности. Данный парадокс подтверждает, в частности, теорию С. Любомирски о 10% зависимости счастья от обстоятельств. Внимание ученых сегодня все больше переключается на изучение способов увеличения счастья в своей жизни и жизни окружающих.

«Если ранние исследования были посвящены в основном систематизации различных ресурсов и демографических факторов, коррелирующих с субъективным благополучием, то исследования на рубеже веков укрепили наше понимание того, что внешние факторы влияют на счастье лишь в незначительной мере, и переориентировали исследователей на анализ того, как темперамент, познавательные процессы, цели, культура

и адаптационные механизмы опосредуют влияние жизненных событий и обстоятельств на субъективное благополучие» [52].

Изучив множество исследований можно выделить общие факторы, влияющих на ощущение счастья: внешние (среда обитания, экология, социальные и политические) и внутренние (пол, возраст, семейное положение, темперамент, личностные характеристики, наличие свободного времени для досуга, удовлетворенность работой, мировосприятие, вера, жизнестойкость и пр.).

Если говорить о качестве счастья, то опираясь на теорию Маслоу можно выделить условно два качества счастья: примитивное (связанное с удовлетворением базовых потребностей) и возвышенное (связанное с самоактуализацией человека или удовлетворением его высоких потребностей). К высоким потребностям можно также отнести теорию Потока М. Чексентмихайи.

Исследование субъективной оценки взаимосвязи счастья и социального благополучия, проведенное П.Е. Сушко показало, что связь счастья и социального благополучия различается у разных социальных групп. Так респонденты, находящиеся на нижних ступенях социальной лестницы с небольшим доходом и преимущественно занятые физическим трудом, а также люди старшего возраста практически не разделяют понятия социального благополучия и счастья. В тоже время молодые люди с доходом средним и выше среднего, занимающиеся высококвалифицированным трудом, преимущественно не связанным с физической нагрузкой, разделяют понятия социальное благополучие и счастье. При этом социальное благополучие оценивается через ощущение себя как профессионала, финансовую независимость и в некоторой степени зависит от возраста [40].

Таким образом человек, как существо разумное, всегда делает выбор, либо снижает интенсивность и качество желаний, таким образом упрощая получение положительных эмоций в жизни без усилий, либо развиваться

и быть на уровне усложняющихся желаний и таким образом уже сам путь к цели приносит ощущение желаемого счастья.

1.2 Представление о добродетелях и достоинствах личности в психологии

В психологической науке всегда преобладала нравственно нейтральная терминология, избегающая деления на черное и белое, грехи и добродетели. Это представляется закономерным, между наукой и моралью нет точек соприкосновения. Категории «добро» и «зло» выходят за пределы эмпирических исследований. Моральные установки – это предписания как нужно действовать, а наука – это в первую очередь описание явления. Но, человек как существо социальное, всегда находится в рамках законов и правил общества. Такими правилами и этическими нормами являются мораль и нравственность. Мораль – это социальная норма поведения, установленная определенным сообществом. Моральные нормы всегда конкретны, частичны, то есть признаются только определенной группой (социальной, религиозной, национальной) и условны (зависят от времени их использования) [33].

Исторически можно выделить два вида морали – религиозную, которой присуще формулирование моральных норм ссылаясь на высшие силы и светскую мораль, более конкретные и рациональные, основывающиеся на логике и общей социальной выгоде. Мораль – «это неформальные (неписанные) нормы поведения, отражающие сложившиеся традиции, обычаи и даже ... предрассудки (одним из центральных понятий морали является чувство долга перед окружающими людьми)» [36]. Таким образом мораль можно отнести к внешнему социальному конструкту, формирующему принципы, ценности, оценки, с помощью которых обеспечивается гармоничное развитие общества.

Л.Ф. Фатихова выделяет переходный конструкт – внутренняя мораль или нравственное сознание, формирование которой является критерием взросления человека [42].

Нравственность – «это скорее совесть конкретного человека, основанная на принятии (или непринятии) существенных норм жизни, позволяющая человеку сохранять свое достоинство в нестандартных ситуациях, когда для принятия решения не помогают ни нормы права, ни нормы морали» [36]. То есть – это внутренний конструкт конкретного индивида, помогающий соотнести его действия и чувства с действиями и чувствами других членов общества.

Вопросы нравственности и морали всегда были вотчиной религиозных институтов. В любой религии мира есть четкое понимание добра и зла. Но, в отличие от 7 смертных грехов нет определенного числа добродетелей, которыми должен обладать человек.

Святитель Тихон Задонский в своем учении «Грех и добродетель» дает такое определение добродетели: «Добродетель – есть всякое слово, дело и помышление, закону Божию согласное. Главная добродетель познается только душой, возрожденной в Таинстве Крещения. Отдельные же добродетели суть только проявления, различные стороны единой христианской добродетели. Поэтому все они взаимосвязаны, так что любая попытка выстроить их в последовательность весьма условна и предпринимается, как правило или для обнаружения закономерностей, или для удобства описания той единой добродетели, которой в общем смысле можно назвать правильную и достойную христианскую жизнь» [32, с. 89].

В православной культуре тема грехов и добродетелей подробно разбирается в «Лестнице» преподобного Иоанна Лествичника [34]. Можно сказать, что это инструкция по «борьбе» с грехами. На каждый упомянутый в ней грех приводится добродетель, которая помогает с этим грехом бороться. Проведенный нами сравнительный анализ православных добродетелей и добродетелей-достоинств, предлагаемых современной Позитивной

психологией, выявил, что некоторые добродетели (надежда, любовь, вера, смирение и пр.) полностью совпадают, некоторые частично (самоконтроль – терпение, коллективизм – любовь к ближнему и пр.). Есть добродетели-достоинства, предложенные психологами, которые никогда не рассматривались православной культурой как добродетель, а скорее, как грех, к примеру – юмор.

Начиная с конца XIX века религия начинает уступать позиции главного и единственного хранителя нравственных, моральных и этических ценностей. Само понятие этики глобально меняется к середине XX века. Меняется подход в изучении не столько последствий поступков человека (соблюдения норм и правил), сколько в выстраивании модели целостной личности с ее грехами и добродетелями. «Все больше ученых начинает интересоваться не конкретный симптом и болезнь человека, а вся личность в целом. Особый интерес проявляется к характеру человека и добродетелям – качествам, которые определяют способность человека вести достойную жизнь, то есть последовательно и неизменно совершать морально обоснованные поступки в любых обстоятельствах на протяжении всей его жизни» [5]. Психология, как наука, непосредственно связанная с поведением человека, ближе всего соприкасается с понятием нравственности, как внутренними этическими нормами.

В отличие от морали, нравственность имеет безусловный и универсальный характер. Нравственное поведение направлено не на получение наград или соблюдение норм и законов, а скорее на выражение отношения к другим людям. Способность увидеть и услышать именно другого человека, а не себя в нем является основой нравственного отношения к другому [32]. Благодаря этому свойству тема нравственности изучалась психологами всех направлений.

В психоаналитической теории З. Фрейда нравственная сторона личности – это «Суперэго», уровень сознания, который ограничивает «Ид» - ядро личности, которое подчиняется удовольствию.

Гуманистическая теория личности рассматривает нравственное поведение как норму для достижения удовлетворения высших потребностей и как одно из качеств самоактуализирующейся личности [39].

Дж. Келли, основоположник когнитивной теории личности, полагал, что понятие нравственных норм человеком основывается на личностных конструктах, которыми он оперирует постоянно.

Бихевиористы считали, что движущей силой поведения человека являются инстинкты, но при этом основным фактором поведения рассматривались эмоции и навыки (инстинктивные и приобретенные). Все эти элементы формируют некоторые нравственные качества человека, а именно гордость, зависть, стыд, ненависть, душевная боль, застенчивость. При этом совесть человека создает его деятельность, так как поведение человека влияет на эмоции. Значит нравственность создается в результате выработки определенных привычек. Таким образом в человеке можно с помощью привычки закрепить полезные нравственные качества.

В отечественной психологии тема нравственности поднималась в теории моральных отношений личности В.Н. Мясищева. Он первым среди отечественных психологов начал изучать вопрос структуры личности. Главный элемент в этой структуре – отношение личности – это активная, сознательная, интегральная, избирательная, основанная на опыте связь личности с различными сторонами действительности; это системообразующий элемент личности, которая предстает, как система отношений [1]. Личностные отношения образуются под влиянием общественных отношений, связывающих личность с окружающим миром в целом и в частности. Структура отношений: эмоциональный компонент (формирует эмоциональное отношение личности к окружающему миру), оценочный компонент (формирует восприятие и оценку окружающего мира)

и поведенческий компонент (формирует стратегию поведения личности по отношению к окружающему миру). Также Мясищев отмечает, что существует некое предотношение, которое характеризуется отсутствием момента сознательности. Это нечто такое, неосознаваемое человеком, что побуждает его к деятельности.

Тема нравственного самоопределения актуальна для современных исследований. Исследование проблемы нравственного самоопределения молодежи А.Е. Воробьевым и А.Б. Купрейченко позволило выделить ядро нравственного самоопределения – ценностно-нравственный стержень, оболочками которого служат нравственные принципы. Кроме того, авторы выделили компоненты нравственного самоопределения: в отношении морали и нравственности; в отношении объектов и явлений окружающего мира; в отношениях с другими людьми, группами и обществом в целом; в отношении самого себя как субъекта нравственности [25, с. 138].

Новое направление в современной психологической науке Позитивная психология, синтезирует знания об осмыслении внутреннего мира человека с помощью науки, религии и этики.

Концепция хорошего характера для позитивной психологии является центральной идеей. М. Селигман высказывает предположения, что черты характера составляют истинную природу, сущность личности; что содержание деятельности личности зависит от ее характера и что характер имеет две формы — плохой и хороший (достойный, ангельский) [37].

М. Селигман рассматривает характер, как совокупность определенных внутренних состояний, чувств, устойчивых качеств и склонностей. Обладающий добродетельным характером человек в своих поступках по отношению к другим людям ведет себя последовательно и постоянно, всегда ориентируясь на внутреннюю мораль, то есть на свои достоинства. Он обладает способностью к суждению, то есть способностью принимать корректные (уместные, своевременные, взвешенные) решения в самых

разнообразных ситуациях и способностью ответственно действовать в соответствии с ними.

Существует несколько подходов к определению достоинств характера:

1. Согласно А. Линли и С. Херрингтон, достоинства – способность прочувствовать, продумать и выстроить свое поведение таким образом, чтобы обеспечить оптимальное функционирование при достижении поставленных целей [53].

2. М. Бакингом и Д Клифтон определяют достоинства как комбинацию талантов (естественным образом обретенных образцов мыслей, чувств и поведения), знание (владение фактами и приобретенный опыт) и навыки (степень освоения структуры и этапов деятельности) [49].

3. К. Питерсон и М. Селигман определяют достоинства как психологические компоненты, которые определяют нравственную оценку добродетелей [15].

Потребность в определении достоинств характера и их факторизации приводит к появлению множества моделей классификации, начиная с лексической гипотезы Ф. Гальтона, факторной теории личности Р. Кеттелла, Пятифакторной теории (five-factor theory), сформулированной Р. Маккреем и П. Коста, основанной на психолексическом подходе, когда индивидуальные различия в социальном общении закодированы в определенных словах естественного языка [17]. Теория выделяет 5 главных факторов личности: экстраверсия, вовлеченность во внешний мир («Е»-фактор), привязанность, сотрудничество («А»-фактор), контролирование, надёжность, саморегуляция («С»-фактор), нейротизм, негативная эмоциональность («N»-фактор), оригинальность, открытость новому опыту («О»-фактор). Каждый главный фактор содержит несколько субфакторов или граней – более конкретные черты.

В 2004 году М. Селигман и К. Питерсон создают свой конструкт психологических свойств личности – «достоинства и добродетели».

Это модель, состоящая из шести добродетелей, включающую в себя 24 достоинства. (см. таблицу 1).

В своих трудах Мартин Селигман говорит о «перекосе» в психологии в сторону изучения негативных явлений и недостатка эквивалентной терминологии для описания позитивных личностных достоинств. Он рассматривает добродетели как базовый компонент характера, а достоинства характера, как психологические составляющие, определяющие добродетели. Также выделяются ситуативные черты – специфические условия, в которых человек проявляет свои достоинства.

Для определения общих для всех народов и культур добродетелей авторы ознакомились с основными религиозными и философскими учениями, выяснили, какие добродетели ценятся в них, а потом вычленили все добродетели, встречающиеся в большинстве культур.

Средством достижения этих добродетелей авторы считают развитие достоинств. Достоинства всегда связаны с нравственностью и являются стратегиями проявления той или иной добродетели. Достоинства – измеряемые черты личности, но для корректного результата измерения достоинства личности должны обладать следующими характеристиками:

1. Достоинства постоянно проявляются в течении продолжительного времени.
2. Они способствуют формированию личностного стандарта, по которому оценивается качество жизни своей и окружающих.
3. Иногда проявление и развитие достоинства не всегда согласуется со стереотипными критериями поведения в обществе.
4. Проявление достоинств характера одним человеком не умоляет достоинств другого, а наоборот служит примером для дальнейшего развития.
5. Формирование и проявление достоинств характера зависит от психо-физического развития конкретного человека.

6. Достоинства характера представляют собой конкретизированную форму существования добродетели.

7. Достоинства характера могут не зависеть от других достоинств.

Список из добродетелей и достоинств характера по Селигману и Питерсону приведен в таблице 1:

Таблица 1 – Добродетели и достоинства, предложенные М. Селигманом и К. Питерсоном

Добродетель	Достоинства характера
Мудрость и знание	1. Любознательность 2. Любовь к знаниям 3. Способность к суждению 4. Изобретательность
	5. Умение общаться 6. Умение видеть перспективу
Мужество	7. Храбрость 8. Упорство 9. Цельность натуры
Гуманизм и любовь	10. Доброта 11. Способность любить и быть любимым
Справедливость	12. Коллективизм 13. Справедливость 14. Лидерские качества
Умеренность	15. Самоконтроль 16. Благоразумие 17. Смирение
Трансцендентность (духовность)	18. Чувство прекрасного 19. Благодарность 20. Надежда 21. Вера 22. Прощение 23. Юмор 24. Увлеченность

Предложенная М.Селигманом модель психологических свойств личности получила широкое распространение в том числе среди отечественных психологов. На основе опросника К.Петерсона и М. Селигмана «Профиль личностных достоинств» (Values-In-Action) Е.Н. Осиним была разработана методика «24 добродетели», представляющая собой список из 24 добродетелей, которыми обладают люди.

Одной из методик, применённых нами в данной работе, является «Опросник достоинств личности (ОДЛ) Personal Virtues Questionnaire (PVQ)» авторства С.В. Водяхи. Данный опросник также разработан на основе опросника «Профиль личностных достоинств» М. Селигмана.

Возвращение в научную среду терминологии «добродетель» и «достоинства» не означает воскрешение архаичных моральных норм и представлений. Задача психолога не решать, что хорошо, а что плохо, но «эмпирически исследовать моральные вопросы в психологии, включая добродетели» [55]. Понятием добродетели все чаще оперируют специалисты, чьи интересы связаны с психотерапией, социальной психологией и психологией личности, психологией здоровья и развития, психологией социальных сообществ, когнитивной психологией, психологией религии.

1.3. Психологический подход к понятию греха, как синонима нравственных норм-запретов (на примере семи смертных грехов)

«Грех» - термин подразумевает исключительно религиозный контекст и его использование в психологических научных трудах, также, как и «добродетель» не распространено. Психология как наука всегда отделяла, а иногда и противопоставляла себя религии. Безоценочность суждений и безусловное принятие – главные постулаты любой психологической концепции, которые несопоставимы с таким негативным абсолютом как грех.

С другой стороны, понятие греха неотрывно от понятия нравственных норм. Под нравственными нормами понимается совокупность всех типов

взаимоотношений между людьми, возникающих в процессе совместного проживания. Это правила, определяющие поведение человека во всех сферах жизни (в семье, в межличностных отношениях, в профессиональной деятельности), и направленные на достижение блага для себя и окружающих. Каждая историческая эпоха формирует свои нравственные нормы. Нравственными считаются слова и поступки, одобряемые данным обществом, а безнравственные – нарушающие их.

Одна из классификаций нравственных норм включает нормы-запреты (нежелательные нормы поведения для общества) и нормы-повеления (положительные, желательные нормы поведения человека). Некоторые из них, возникнув в рамках какой-то религиозной концепции, постепенно становились общечеловеческими. К таким нормам-запретам относятся и «семь смертных грехов» из христианской доктрины. Так, исследования показывают, что более 80% современных молодых россиян, независимо от пола, национальности, от того, принадлежат ли они к какому-нибудь вероисповеданию или являются атеистами, осуждают гордыню, гнев, алчность, зависть, уныние, похоть, чревоугодие.

Социальный психологи Саймон Лахам в своей книге «Радость греха» [53] один из первых рассматривает грехи с точки зрения психологии. Он рассуждает о конструктивном значении греха для человека. Так гордыня, по мнению автора, заставляет человека «держат уровень», чтобы выглядеть в глазах других более статусно. Это требует больших усилий, следовательно гордые люди более выносливы, им можно поручать сложные задания, и они чаще берут на себя руководящую роль. Зависть – это склонность сравнивать себя с другими, что заставляет человека мобилизовывать свой потенциал. Блуд повышает настроение, улучшает мышление, помогает в любовных отношениях. В надежде на секс человек становится более миролюбивым и альтруистичным. Проведенные автором исследования доказывают, что люди склонные к блуду лучше решают аналитические задачи. Те же исследования доказывают, что, удовлетворив свою страсть к еде, люди

становятся более великодушными. Алчность – по мнению автора, за деньги можно купить счастье, если тратить их на новые впечатления, а не на вещи. Лень или уныние – в современной трактовке приравнивается к депрессии. Дж. Уэйкфилд трактует депрессию как некое переходное состояние. Блокируются все посторонние чувства и эмоции, мы как бы «останавливаемся» и прислушиваемся к себе, находя тот стимул, который заставит нас сменить направление, встать на другие рельсы и устремиться к новым вершинам и достижениям. Гнев помогает влиять на других людей. Собеседники чаще уступят яростному оппоненту.

Благодаря труду Ю.В. Щербатых «Семь смертных грехов или Психология порока» [48] термин «грех» появляется в отечественной психологической науке. Автор рассматривает грех как личностный компонент и выделяет его разное психологическое содержание: грех как поступок – разовое проявление социальной нормы-запрета; грех как состояние – длительный процесс, влияющий на психику человека, становящееся для него привычным; грех как часть личности – устойчивое личностное качество.

Анализ семи смертных грехов с точки зрения психологии:

Гордыня – чаще всего является чертой личности. Иногда проявляется как психическое состояние (после достижения какого-либо успеха). По мнению автора этот грех связан с грехом алчности (желанием иметь больше, чем другие), зависти (сравнение себя с другими и оценка) и гнева (злость на людей, не признающих его превосходства).

С психологической точки зрения к формированию гордыни могут привести недостаток уважения в детстве и желание компенсировать детские унижения. Именно комплекс неполноценности, описанный А. Адлером, возникший в раннем детстве в следствии неудач ребенка и превосходства над ним окружающих, дает предпосылки к формированию комплекса превосходства, как компенсации и как следствие формированию своеобразных черт личности – гордости, амбициозности, самоуверенности, самолюбования и пр.

Гордецов не любят, им льстят или завидуют, так как горделивые люди всегда находятся в состоянии конкуренции. Находясь в этом состоянии люди часто теряют способность адекватно оценивать себя и окружающих. Поэтому манипулировать с помощью лести этими людьми очень просто. Справиться с грехом гордыни помогут смирение и послушание.

Б.Е. Шахов в статье «Доктрина интегративного развития личности», рассматривая свободу воли (свободу выбора) как главное духовно-нравственное качество человека, позволяющее ему осознавать себя, самоутверждаться, чувствовать гордость, отмечает, что переизбыток употребления свободы воли ведет к гипертрофированности гордости и перерастании ее из чувства в психическое состояние – гордыню. Гордыня же лишает человека свободы выбора, превращая его в раба [47].

Зависть – чаще всего проявляется, как психологическое состояние, к примеру в процессе сравнения себя с более удачливым человеком. Реже проявляется как черта личности (связано с особенностями воспитания, семейными традициями). Ю.В. Щербатых рассматривает два подхода к возникновению зависти. Врожденное свойство, закрепленное на генетическом уровне стремление человека сравнивать себя с другими, самосовершенствоваться и таким образом иметь возможность выжить. Приобретенное свойство – закрепленное «социальным научением». Согласно этой теории, человек в процессе жизни учится зависти, к примеру родители сравнивают его с другими, более успешными людьми. Продолжительное воздействие зависти может привести к деформации личности. «Можно сказать, что зависть – это проявление незрелости личности. Эта несформированность личности выражается в том, что человек не умеет понять, зачем он пришел в этот мир, не может осознать свои сильные стороны и научиться развивать их» [48, с.49]. Завидующий человек не может адекватно оценивать свои умения и ресурсы, а также жизненную ситуацию, в которой оказался, что может сделать его жертвой манипуляции.

Психолог Т.В. Бескова считает, что зависть представляет собой социально-психологическое отношение личности, имеющее уровневую структуру, которая включает в себя субсистемный, компонентный и элементный уровни. Субсистемный уровень представлен тремя видами отношения: к объекту зависти (Другому), предмету его превосходства и самому себе. Каждая из этих субсистем состоит из когнитивного, аффективного и конативного компонентов, которые в свою очередь раскрываются на элементном уровне [8]. Она выделяет следующие функции зависти:

- а) стимулирующая (заставляет человека действовать, может носить созидательный или разрушительный характер);
- б) утверждающая (признает значимость предмета зависти);
- в) защитная (с помощью нее субъект защищает свою самооценку и репутацию);
- г) регулятивная (восстановление асимметричного положения между индивидами и группами);
- д) контролирующая (осуществляет контроль в обществе).

Психолог Е.П. Ильин, также обращается к психологии греха. В своей книге «Психология зависти, враждебности, тщеславия» [23] он подробно изучает феномен зависти. Зависть по Ильину – это отношение (острое – как эмоция или долговременное – как чувство) к человеку, вызванное осознанием неосуществимости (вообще или в данный момент) желания иметь то же, что есть у другого человека, сопровождаемое разочарованием в своих достижениях вследствие своей несостоятельности, несовершенства.

Автором выделяются предмет зависти (то, чему завидуют) и объект зависти (человек, которому завидуют). Объект зависти может быть конкретный и абстрактный.

Этапы возникновения зависти (по Ильину):

1. сравнение и восприятие чего-либо превосходства;

2. возникновение потребности в идентификации с объектом зависти;
3. оценка своих возможностей;
4. осознание невозможности удовлетворить свое желание иметь то, что есть у другого;
5. поиск причины обнаруженного превосходства другого;
6. возникновение чувства умышленного самолюбия;
7. проявление враждебного поведения.

Е.П. Ильин также рассматривает две теории происхождения зависти – врожденная и приобретенная. Врожденная или «белая» зависть служит для мотивации к достижению цели и не несет разрушительного контекста для личности. Приобретенная зависть – результат социального научения.

Бороться с завистью, по мнению Ю.В. Щербатых можно с помощью самонаблюдения и самоконтроля. Необходимо понять, хочется получить то, что есть у другого или чтобы у другого ничего не было? Если выясняется, что хочется то, что есть – это значит, что зависть может быть стимулом к новым достижениям. Если это разрушительное чувство, которое ничего не дает, надо определиться «зачем мне эти негативные эмоции»? Также помогает рациональная терапия – избавление от зависти с помощью разума и логики. Фиксация на собственной уникальности – быть собой и перестать сравнивать себя с другими.

Чревоугодие (обжорство) - психическое состояние (принятие большого количества пищи, вошедшее в привычку) в совокупности с поведенческими программами. В отличие от других расстройств пищевого поведения булимии и анорексии, обжорство – это еда ради еды, ради получения удовольствия от самого процесса поглощения пищи.

Признаки обжорства:

1. Поедание большого количества пищи.
2. Высокая скорость поедания (в отличие от гурмана, смакующего пищу и специально растягивающего ее прием).

3. Ощущение неорганизованности и неуправляемости процессом питания.

4. Чувство голода слабо связано с предварительным приемом пищи (человек чувствует голод и ест, независимо от того, ел он недавно или нет).

5. Человек старается есть в одиночестве или не показывать количество съеденной еды.

6. Переживание чувства вины от таких приступов.

7. Непрестанное потребление пищи урывками, мелкими порциями.

Лишний вес, как следствие переедания, приводит к физическим и психическим проблемам. Ухудшение здоровья, изменения во внешности могут привести к снижению самооценки и уверенности в себе. Постоянное чувство вины из-за переедания, плохое настроение и как следствие возможная депрессия, риск возникновения диабета, ожирения, гипертонии и прочее – то, что грозит человеку, страдающему грехом чревоугодия.

В борьбе с этим грехом помогут: когнитивно-поведенческая терапия (обучение справляться со стрессом, адекватное отношение к себе и своему телу, контролировать питание); межличностная терапия (работа над отношениями с близким кругом родных и друзей); телесно-ориентированная терапия.

Похоть может проявляться как личностное качество или психологическое состояние. Это может быть отдельный поступок или устойчивый вид поведения.

Сексуальное поведение связано с генетической предрасположенностью и социальными установками, «внедренными в подсознание в раннем детстве». Тема секса всегда была табуирована в социуме. Даже сегодня в современном обществе распространено утверждение, что все сексуальные контакты должны реализовываться только внутри супружеских отношений.

Чрезмерная похоть наносит физический вред организму человека. Венерические заболевания и общее истощение организма – плата за постоянные беспорядочные половые связи. К тому же такое поведение

осуждается в обществе, что может привести к разрыву социальных отношений.

Гнев – психологическое состояние, иногда личностное качество, но чаще всего это однократный поступок. Чувство неудовлетворения какой-либо потребности, недовольство, негодование и возмущение становятся причиной возникновения гнева. Крайняя степень гнева – ярость.

При описании трансформации неудовлетворенной потребности в гнев, Ю.В. Щербатых проводит аналогию с пирамидой А. Маслоу. По мнению автора чем ниже уровень потребности, тем ярче чувство гнева. Гнев, возникающий от не реализованных биологических потребностей (голод, жажда, сон, физическая усталость и пр.) основан на инстинкте самосохранения. При этом сомнения в стабильности и безопасности существования выражаются в социальном страхе, которые подменяют гнев.

Следующий уровень «пирамиды гнева» - приобретение и захват. Эта потребность существует на генетическом уровне, сформированном еще в первобытные времена. Гнев возникает при попытке (даже воображаемой) отнять у человека его собственность. На этом же уровне формируются жадность, скупость и алчность.

Гнев, возникающий при проблемах в общении с близкими, при неразделенной любви проявляется на равне с тоской и печалью и только в случае ревности может проявиться в ярости. Гнев из-за нарушения чувства собственной значимости (гордыни) – наиболее частый вид гнева в современном обществе и весьма труден для преодоления. Гнев возникает при попытке лишить свободы человека, это чувство возникает не только у заключенных, но и у подчиненных на работе под руководством начальника-самодура или у членов семьи, когда один из членов становится тираном.

По мнению автора, чувство гнева – это энергия и человек, который научился гасить свой гнев может преобразовать эту энергию в духовную силу. Выделение адреналина и норадреналина при вспышках гнева без последующей физической нагрузки, которая «сжигает» эти вещества,

разрушает организм. Проявление гнева может разрушить социальные связи, иногда безвозвратно. Мозг человека во время гнева действует не эффективно. Человеком в приступе ярости можно манипулировать, чем периодически пользуются мошенники.

Бороться с гневом можно многими методами. Дыхательные упражнения помогают восстановить нормальный сердечный ритм, стабилизировать давление и расслабить мышцы в следствии чего приступ гнева угасает. Находить юмор в сложившейся ситуации, невозможно гневаться, когда тебе смешно. Из этого вытекает метод визуализации – представить своего оппонента в разных образах. Метод рационализации позволяет избавиться от гнева с помощью уточняющих вопросов: какую новую информацию я сейчас получил; как я могу использовать эту информацию в будущем; какую пользу я могу извлечь из этого сейчас? Если гнев проявляется уже как психологическое качество имеет смысл обратиться к поведенческой психотерапии.

Алчность – установка личности. Чаще всего этот термин используется в обозначении крайней степени жадности либо страстного стремления к чему-либо. Этот грех в определенной мере заложен в человеке на генетическом уровне. При недостатке еды и сырья человек стремился захватить этих ресурсов как можно больше и не охотно делился ими с окружающими. Такое поведение характерно и для животных. Ю.В. Щербатых считает, что грех алчности имеет комбинированный характер, развитие этого греха зависит как от генетики, так и от социального научения.

Алчных или жадных людей легко обмануть. Стремление к наживе часто заставляет их участвовать в весьма сомнительных предприятиях. Они легко становятся жертвами мошенников. Непомерная жадность может нанести вред и здоровью человека. Стресс, нарушение сна и аппетита от неудовлетворенности желаний приводит к истощению организма и как следствие болезням. К тому же жадные люди склонны экономить на врачах и лекарствах, что тоже приводит к плачевным результатам.

Бороться с развитием алчности можно благодаря щедрости и помощи людям. Для того, чтобы осуществить контроль над своей алчностью перед покупкой того или иного товара, Щербатых предлагает задать себе несколько вопросов, которые помогут выявить истинные причины желания покупки: «Почему я хочу это купить»? «Что это мне даст»? «Могу ли я позволить себе такую покупку»? «Могу ли я обойтись без нее»? «Когда мне следует купить эту вещь»? Постоянный мониторинг своих потребностей и желаний позволит «держать» алчность под контролем.

Уныние – черта личности и психологическое состояние. «Это состояние длительного пониженного или негативного настроения, недовольства, обиды, разочарованности, сопровождающееся общим упадком сил и снижением жизненного тонуса. В тяжелых случаях уныние может привести к депрессии» [48, с. 173].

С точки зрения психологии, длительное уныние может «создать» негативный мысленный фон, когда человек все время думает и ждет плохого, то это обычно и происходит. Также уныние может привести к ухудшению здоровья, возникновению хронических болезней на фоне нервных переживаний и развитие психосоматических заболеваний.

«Депрессия» – угнетенное состояние, сопровождающееся постоянным чувством тоски, тревоги, апатии, безучастным отношением к действительности, тягостным чувством вины и невозможностью получения удовольствия от жизни, стремлением к одиночеству и покою, субъективным чувством интеллектуальной тупости и безволия. Депрессию можно назвать более затяжным и системным состоянием уныния.

Для борьбы с унынием необходимо выявить причину подавленного состояния. Концентрация на позитивных сторонах жизни. Осознание достойной жизненной цели. Изменение образа жизни: смена работы, избавление от вредных привычек, занятие спортом, прогулки, изменение круга общения – все эти способы помогут в преодолении греха уныния.

Человек всегда будет подвержен 7 смертным грехам. И, в отличие от религии, психология изучает не только негативные, но и позитивные проявления, а также их влияние на формирование личностных качеств каждого человека.

Выводы по 1 главе:

1. Проблема счастья всегда будет актуальна для человечества. Благодаря представителям позитивной психологии эта тема становится одной из ведущих в современной психологической науке. Для объяснения феномена счастье психологами создано множество теоретических конструктов, таких как субъективное благополучие, психологическое благополучие, качество жизни, удовлетворенность жизнью. Анализируя эти конструкты можно выделить внешние (жизненные обстоятельства и осознанные действия человека) и внутренние (врожденные свойства) факторы, влияющих на ощущение счастья.

2. Одним из факторов, влияющих на ощущение счастья, является соблюдение нравственных норм, то есть свода правил, определяющих поведение человека во всех сферах жизни. Эти нормы носят форму общественного договора и имеют рекомендательный характер, их соблюдение или несоблюдение – выбор человека. Различают нормы-запреты (нежелательные нормы поведения для общества) и нормы-повеления (положительные, желательные нормы поведения для человека).

3. К нормам-повелениям можно отнести разработанный М. Селигманом конструкт психологических свойств личности, состоящий из достоинств и добродетелей. Добродетели являются базовым компонентом характера, а достоинства характера – их психологическими составляющими, определяющими добродетели.

4. Нормы-запреты чаще всего формулируются в различных религиозных доктринах в виде перечня грехов. Согласно современным исследованиям, к таким общечеловеческим нормам-запретам относятся

«семь смертных грехов»: алчность, уныние, гнев, похоть, гордыня, зависть, чревоугодие. При этом психологический подход подразумевает отношение к греху не как к табуированному запрету, а как к личностному компоненту с разным психологическим содержанием.

5. Несмотря на большую разработанность темы счастья, изучения его связи с нравственной направленностью личности (добродетелями и достоинствами характера) представлены единичными работами. Существует множество исследований связи счастья с соблюдением конкретных нравственных норм-запретов (зависть, чревоугодие), но практически нет исследований, рассматривающих нормы-запреты в общей совокупности.

На основании проведенного теоретического анализа можно выдвинуть и эмпирически проверить гипотезы о связи счастья с соблюдением нравственных норм-запретов на примере «семи смертных грехов» и с добродетелей, таких как мудрость и знания, смелость, человечность, справедливость, умеренность, трансцендентность.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ СЧАСТЬЯ С ДОБРОДЕТЕЛЯМИ И НРАВСТВЕННЫМИ НОРМАМИ-ЗАПРЕТАМИ (ГРЕХАМИ)

2.1. План эмпирического исследования и описание выборки

Цель исследования – выявление связи счастья с добродетелями и нравственными нормами-запретами (грехами).

Объект исследования – счастье

Предмет исследования – связь счастья с добродетелями и нравственными нормами-запретами (грехами).

Гипотезы исследования:

1. Предположительно существует отрицательная связь счастья с соблюдением нравственных норм-запретов, т.е. чем выше показатели таких грехов как алчность, гнев, гордыня, похоть, зависть, уныние, чревоугодие, тем ниже уровень счастья.

2. Предположительно существует положительная связь счастья с соблюдением добродетелей, таких как мудрость и знания, смелость, человечность, справедливость, умеренность, трансцендентность.

3. Предположительно существуют различия в уровне добродетельности и соблюдении норм-запретов у мужчин и женщин.

4. Предположительно существуют различия в уровне счастья, добродетельности и соблюдении норм-запретов у людей, состоящих и не состоящих в браке.

5. Предположительно существуют различия в уровне счастья, добродетельности и соблюдении норм-запретов у людей разных возрастов.

В качестве дополнительной гипотезы было выдвинуто предположение об отрицательной связи между показателями добродетелей и нравственных норм-запретов (грехов).

Исходя из теоретического анализа проблемы, был разработан план эмпирического исследования, который включал следующие этапы:

1. Формирование выборки исследования, подбор и обоснование методик диагностики уровней счастья, добродетелей и грехов.
2. Проведение диагностики уровней счастья, добродетелей и грехов.
3. Обработка и анализ результатов диагностики.
4. Определение взаимосвязи счастья с уровнем добродетельности и греховности респондентов.
5. Проведение сравнительного анализа показателей счастья, добродетельности и греховности в группах мужчин и женщин, в группах состоящих и не состоящих в браке и в возрастных группах.
6. Определение связи показателей добродетельности и греховности.

Исследование проводилось с июня по октябрь 2020 года. В нем приняли участие 114 человек. Возраст испытуемых варьировался от 18 до 60 лет. Данные с описанием выборки представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Описание выборки

Параметры выборки	Количество испытуемых (абсол / %)
Вся выборка	114 / 100 %
Женщины	88 / 77,2 %
Мужчины	26 / 22,8 %
Возраст 18 – 36 лет	74 / 64,9 %
Возраст 37 – 60 лет	40 / 35,1 %
Состоят в браке	68 / 59,6 %
Не состоят в браке	46 / 40,4 %

Испытуемым было предложено пройти опрос, созданный с помощью программы Google Forms. Ссылка на опрос распространялась с помощью социальных сетей Instagram и Вконтакте. Участники были ознакомлены с целью исследования и правилами конфиденциальности.

Из персональных данных указывались только пол, возраст и состоят или нет испытуемые в браке.

Нравственные нормы представляют собой свод правил, принятых в обществе в конкретный период времени, которые определяют поведение человека во всех сферах жизни и направлены на достижение блага для всех членов общества. Общество оценивает нравственность или безнравственность поведения и транслирует эти правила через различные институты: семью, образовательные учреждения, религиозные учреждения. Так одной из функций образовательных учреждений в советский период была воспитательная функция, которая реализовалась, в частности, через моральный кодекс, нравственные законы, правила октябрятской, пионерской и комсомольской организаций. С 1990 года эти организации прекратили свое существование, а воспитание было исключено из функций образовательных учреждений. В нашем исследовании мы решили сравнить исследуемые показатели двух возрастных групп: людей в возрасте от 37 до 60 лет, которые были членами каких-либо из этих детских организаций, и людей от 18 до 36 лет, которые получали среднее образование без участия в этих организациях.

2.2. Выбор и обоснование методик

Для выявления индивидуальных показателей уровня счастья, добродетелей и грехов были использованы следующие методики:

1. «Обновленный Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory)» (приложение А).
2. «Опросник достоинств личности (ОДЛ) Personal Virtues Questionnaire (PVQ)» (приложение Б).
3. Десятибалльные шкалы самооценки алчности, гнева, гордыни, похоти, зависти, уныния, чревоугодия (приложение В).

Методика «Обновленный Оксфордский опросник счастья (*Oxford Happiness Inventory*)» предназначена для измерения уровня счастья в целом и содержит единый фактор, отражающий различные аспекты субъективного благополучия личности, такие как удовлетворенность собой, позитивное отношение к окружающим, положительная оценка себя и собственных способностей, позитивная установка к жизни в целом и пр. Данная методика была выбрана за оптимальное сочетание многоаспектности вопросов, краткость и простоту формулировок вопросов и компактность при заполнении.

Опросник был создан сотрудниками кафедры экспериментальной психологии Оксфордского университета во главе с М. Аргайлом по аналогии с опросником депрессий А. Бека. В 1995 году методика была доработана, открытые индивидуальные ответы были заменены на шести балльную шкалу, также стал учитываться пол респондентов. Авторами была показана хорошая согласованность шкал (α Кронбаха 0.91). Опросник применяется в большинстве англоязычных исследований для диагностики уровня субъективного благополучия.

При апробации русскоязычной версии методики был использован прямой и обратный перевод стимульного материала. При этом были учтены особенности привычного разговорного стиля. Ретестовая надежность шкалы оценивалась на основании коэффициента линейной корреляции Пирсона. Показатель внутренней согласованности α Кронбаха для русскоязычного варианта опросника составила 0.893, что соответствует достаточному уровню надежности [18].

Было установлено, что опросник обладает хорошими психометрическими свойствами на российской выборке.

Опросник состоит из 29 вопросов, каждый из которых содержит по 4 варианта ответа. Интервьюируемому дается инструкция: «Ниже вы видите группы утверждений, касающихся личного счастья. Прочитайте, пожалуйста, все 4 утверждения в каждой группе и затем определите, какое из них лучше

всего описывает ваши ощущения в последнее время, в том числе и сегодня. Обведите в кружок букву (а, б, в или г) напротив выбранного вами утверждения».

Обработка результатов: складываются все баллы от 0 до 3, (а - 0 баллов, б - 1 балл, в - 2 балла, г - 3 балла), которые даются по каждому утверждению. Затем, набранное количество баллов нужно разделить на 87 (максимальное число баллов в случае выбора самого утвердительного варианта (варианта г) в каждом пункте из 29). Получившееся число умножается на 100. Таким образом, получившийся результат означает уровень счастья в процентном соотношении от гипотетического максимума.

Целью обработки результатов является определение индивидуального показателя в натуральных числах от 0 до 100.

Показатели выраженности ощущения счастья:

- 0 - 20 – низкий показатель;
- 21 - 40 – пониженный показатель;
- 41 - 60 – средний показатель;
- 61 - 80 – повышенный показатель;
- 81 - 100 – высокий показатель.

Испытуемые с высоким баллом испытывают чувство удовлетворенности жизнью в целом, преобладают позитивные эмоции и установки. Испытуемые с низкими баллами не удовлетворены жизнью, у них снижены положительные эмоции и преобладают отрицательные. Опросник размещен авторами в свободном доступе.

Опросник достоинств личности (ОД) Personal Virtues Questionnaire (PVQ) предназначен для диагностики духовно-нравственных ценностей.

Опросник был разработан кандидатом психологических наук С.А. Водяхой. Опросник содержит 24 шкалы по 7 пунктов на каждую. Общее количество утверждений, составляющих опросник, — 168. Испытуемый должен оценить степень своего согласия в соответствии с модифицированной

шкалой Лайкерта. Модификация шкалы Лайкерта состоит в исключении варианта ответа «ни да, ни нет», ориентирующего респондента на неопределенные ответы. Модифицированная шкала Лайкерта представляет собой градуированную самооценку в диапазоне от «никогда» до «всегда».

Стандартизация опросника личностных достоинств (ОЛД) проводилась на 234 студентах Уральского государственного педагогического университета с 2011 по 2013 годы. Опросник личностных достоинств обнаружил высокие значения α Кронбаха равной 0,918, что является свидетельством высокой тестовой надежности.

Опросник разработан по аналогии с классификацией достоинств характера и добродетелей М. Селигмана и К. Питерсона. Она включает список из 24-х достоинств характера личности, сгруппированных в пределах шести добродетелей:

Добродетель мудрости и знания: познавательные достоинства характера, которые ответственны за способы и стратегии приобретения и использования знаний.

Достоинства характера (входящее в эту добродетель):

1. Креативность (эвристичность, изобретательность): стремление реализоваться в новых и продуктивных способах, осмыслять и производить различные объекты внешней и внутренней реальности.

2. Любопытство (интерес, поиск новизны, открытость опыту, экспериментаторство): стремление к надситуативной активности.

3. Непредубежденность (рассудительность, критическое мышление): продумывание вещей и исследование их со всех сторон; тщательная проработка продукта интеллектуальной деятельности.

4. Любовь к учению: приобретение новых навыков и совокупности знаний.

5. Прогностичность (мудрость): способность дать мудрый совет другим; умение понимать сущность происходящего в окружающем и в своем внутреннем мире, и в межличностных отношениях.

Добродетель смелости: аффективные качества, которые обеспечивают осуществление желаний, достижение целей в ситуации преодоления вне зависимости от внешних и внутренних ограничений.

Достоинства характера (входящее в эту добродетель):

6. Храбрость (доблесть): стремление доводить начатое дело до конца невзирая на внешние угрозы, вызовы, трудности, вероятность осуждения в глазах близкого окружения и опасности неприятия референтной группой.

7. Постоянство (настойчивость, трудолюбие): стремление доводить до конца свои начинания; упорство в процессе деятельности несмотря на препятствия.

8. Целостность (подлинность, честность): искренность самопрезентации аутентичность, отказ от манипулирования образом «Я».

9. Жизнерадостность (интерес, энтузиазм, энергия, задор): переживание жизни как череды каких-либо событий; ощущение себя активизированным.

Добродетель человечности: межличностные черты, которые включают совладающее поведение и оказание поддержки другим.

Достоинства характера (входящее в эту добродетель):

10. Любовь: аффективное переживание близких отношений с другими, в особенности с теми, которые требуют заботы и др.

11. Доброта (великодушие, воспитанность, забота, сострадание, альтруистическая любовь, «правильность»): стремление делать благодеяния для других.

12. Социальный интеллект (эмоциональный интеллект, личностный интеллект): понимание побуждений и чувств других людей и самого себя.

Добродетель справедливости: гражданственные черты, лежащие в основе здоровой жизни общества.

Достоинства характера (входящее в эту добродетель):

13. Гражданственность (социальная ответственность, лояльность, оптимальность взаимодействий): умение хорошо работать в качестве члена группы или команды; лояльность к групповым ценностям.

14. Справедливость: стремление рассматривать поступки людей согласно понятиям справедливости и правосознания, невозможность оказывать влияние на других на основе личных отношений.

15. Лидерство: умение к одобрению членов группы, участником которой он является, стремление добиться цели и в то же время поддерживать теплые отношения внутри группы.

Добродетель умеренности: достоинства характера, которые защищают против перерасхода энергии.

Достоинства характера (входящее в эту добродетель):

16. Прощение и милосердие: прощение тех, кто сделал что-либо неправильное; принятие недостатков других; предоставление людям второго шанса; отсутствие мстительности.

17. Смирение/скромность: стремление не выставлять себя в качестве центральной фигуры; отношение к себе, как и к любому другому.

18. Благоразумие: стремление быть осторожным относительно рискованных выборов; контролировать неуместные риски; не говорить лишнего и не совершать поступков, о которых можно было бы позже сожалеть.

19. Саморегуляция (самообладание): способность регулировать собственные чувства и деятельность; быть дисциплинированным; управление притязаниями и эмоциональными реакциями.

Добродетель трансцендентности: достоинства характера, которые устанавливают связи личности с мирозданием и придают смысл жизни.

Достоинства характера (входящее в эту добродетель):

20. Понимание красоты и совершенства (страх, удивление, возвышенность): умение ценить красоту, совершенство и/или качество выполненной работы в различных областях жизни.

21. Благодарность: наличие чувства благодарности за хорошие вещи, которые случаются в течение жизненного пути личности.

22. Надежда (оптимизм, озабоченность будущим, ориентация на будущее]: ожидание лучшего в работе и жизни.

23. Юмор (игривость): стремление смеяться и дразнить; вызывать улыбки у других людей; легкое восприятие жизненных событий.

24. Духовность (религиозность, вера, целеустремленность): последовательные верования в более высокие цели, смыслы жизни и значение Вселенной.

Обработка результатов: результаты опроса вносятся в матрицу, состоящую из 24 строк и семи столбцов. Полученные значения суммируются в каждой строке. Получается 24 итоговых балла соответствующие каждой строке.

От 1 до 10 – низкий показатель выраженности достоинства характера.

От 11 до 29 – средний уровень выраженности достоинства характера.

От 30 до 42 – высокий уровень выраженности достоинства характера.

Десятибалльные шкалы самооценки счастья, алчности, гнева, гордыни, похоти, зависти, уныния, чревоугодия.

Для анализа уровня самооценки греховности, нами были разработаны 10-ти балльные шкалы нравственных норм-запретов: алчности, гнева, гордыни, похоти, зависти, уныния, чревоугодия. С этой же целью мы добавили шкалу субъективного ощущения счастья, дав таким образом респондентам возможность самооценки.

Шкалы представляют собой 10 балльную модификацию шкалы Лейкерта.

В связи с тем, что результаты данных шкал представляют собой самодиагностику респондентов, мы приняли решение о 10 балльной градации определяемого свойства, так как, по нашему мнению, крайние значения в данных шкалах будут практически не востребованы.

Значения показателей шкалы «Зависть»:

– низкий показатель «совсем не завидую» – 1-3балла;

- средний показатель «завидую иногда» – 4-7 баллов;
- высокий показатель «постоянно завидую» – 8-10 баллов.

Значения показателей шкалы «Алчность»:

- низкий показатель «очень жадный» – 1-3балла;
- средний показатель «иногда бываю жадным» – 4-7 баллов;
- высокий показатель «я очень щедрый «отдам последнюю рубашку» – 8-10 баллов.

Значения показателей шкалы «Чревоугодие»:

- низкий показатель «я обожаю поесть и выпить (культ еды)» – 1-3балла;
- средний показатель «я в меру люблю поесть и выпить» – 4-7 баллов;
- высокий показатель «я равнодушно отношусь к еде и алкоголю» – 8-10 баллов.

Значения показателей шкалы «Похоть»:

- низкий показатель «я неразборчев в сексуальных связях» – 1-3балла;
- средний показатель «я вполне нормально отношусь к сексу» – 4-7 баллов;
- высокий показатель «я считаю, что партнер может быть только один и только после вступления в брак» – 8-10 баллов.

Значения показателей шкалы «Гнев»:

- низкий показатель «я постоянно злюсь» – 1-3балла;
- средний показатель «иногда я испытываю чувство злости» – 4-7 баллов;
- высокий показатель «я никогда не злюсь» – 8-10 баллов.

Значения показателей шкалы «Уныние»:

- низкий показатель «я всегда в депрессии» – 1-3балла;
- средний показатель «иногда я грущу» – 4-7 баллов;
- высокий показатель «я никогда не унываю» – 8-10 баллов.

Значения показателей шкалы «Гордыня»:

- низкий показатель «я всегда все делаю хуже других» – 1-3балла;

- средний показатель «я не хуже и не лучше других» – 4-7 баллов;
- высокий показатель «я всегда все делаю лучше других» – 8-10 баллов.

2.3. Анализ и интерпретация результатов

2.3.1. Результаты исследования счастья по методике «Обновленный Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory)»

Данные о количестве испытуемых с разными уровнями субъективного ощущения счастья по выборке в целом представлены на рисунке 2.

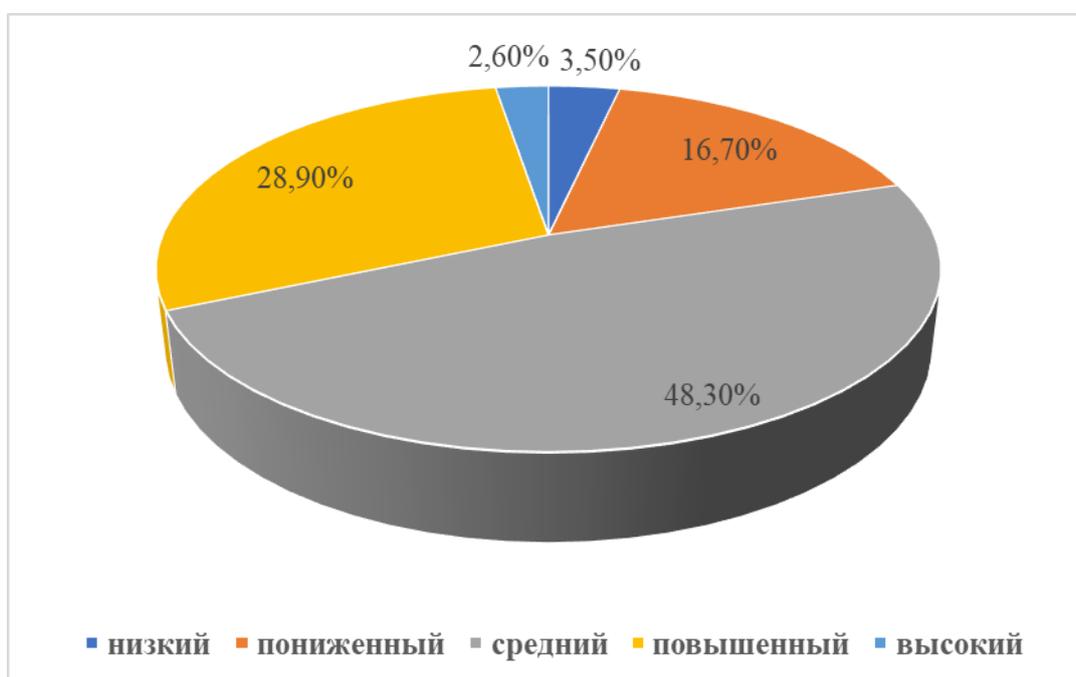


Рисунок 2 – Количество респондентов с разными уровнями счастья (n=114)

Практически половина опрошенных респондентов оценили свой уровень счастья как «средний», то есть 48,3% опрошенных не могут назвать себя счастливыми или несчастливыми.

«Повышенный» уровень счастья выявлен у 28,9% респондентов. Для этого показателя характерны: повышенный уровень удовлетворенности своей жизнью, ее осмысленность, преобладание положительных эмоций над отрицательными, оптимизм, интерес к людям и окружающему миру,

уверенность в своей способности контролировать различные стороны своей жизни и влиять на события в нужном направлении.

«Пониженный» уровень ощущения счастья наблюдается у 16,7% опрошенных. Причем, 73,53% этого показателя составляют респонденты от 18 до 36 лет.

Крайние значения уровня счастья наблюдаются у 6,1% респондентов данного исследования.

Свой уровень счастья как «высокий» оценили 3 человека. Этим респондентам больше 37 лет и все они состоят в браке. Для людей с данным уровнем счастья характерны наличие позитивных эмоций, позитивное самопринятие, ощущение собственной силы, компетентности и контроля над жизненными обстоятельствами, удовлетворенность жизнью.

Свой уровень как «низкий» оценили 4 человека. Все они моложе 37 лет, 1 респондент состоит в браке, 2 – не состоят.

Данные о количестве респондентов с разными уровнями счастья в подвыборках приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Количество респондентов с разными уровнями счастья в подвыборках (абсол/%)

Параметры выборки	Количество респондентов с разными уровнями счастья				
	низкий	пониженный	средний	повышенный	высокий
Женщины	3 / 3,4%	12 / 13,6%	43 / 48,9%	28 / 31,8%	2 / 2,3%
Мужчины	1 / 3,8%	7 / 26,9%	12 / 46,2%	5 / 19,2%	1 / 3,8%
18-36 лет	4 / 5,4%	14 / 18,9%	34 / 45,9%	22 / 29,7%	0
37-60 лет	0	5 / 12,5%	21 / 52,5%	11 / 27,5%	3 / 7,5%
В браке	1 / 1,5%	9 / 13,2%	34 / 50,0%	21 / 30,9%	3 / 4,4%
Не состоят в браке	3 / 6,5%	10 / 21,7%	21 / 45,7%	12 / 26,1%	0

Сравнительный анализ не выявил достоверных различий в средних значениях показателей счастья у мужчин и женщин ($U_{эмп} = 958,5$; $p = 0,21$), у состоящих в браке и холостых ($U_{эмп} = 1283,5$; $p = 0,10$), у людей в возрасте 18-36 лет и 37-60 лет ($U_{эмп} = 1381$; $p = 0,55$).

Однако, стоит отметить некоторую особенность в понимании счастья мужчинами и женщинами. Так исследования И.А. Джидарьян показывают, что счастье для женщины – это чаще всего семья, любовь, глубокие дружеские отношения, в то время как счастье для мужчин – это реализация карьерных амбиций. Таким образом отсутствие различий в средних значениях показателей счастья у мужчин и женщин не означает отсутствия его качественных различий [21].

Субъективное ощущение счастья складывается из сочетания множества факторов, но профили счастливых людей весьма схоже описываются специалистами. Низкий уровень счастья у человека всегда обусловлен субъективными жизненными обстоятельствами, которые плохо обобщаются в общий профиль. В данном исследовании 4 респондента оценили свой уровень счастья как «низкий», а 3 респондента как «высокий». Все испытуемые с «низким» показателем счастья оказались из первой возрастной группы (18-36 лет) в то время, как респонденты с «высоким» уровнем счастья принадлежат ко второй возрастной группе (37-60 лет). Наличие в нашем исследовании респондентов с крайними показателями уровня счастья дает дополнительную возможность изучить связь субъективного ощущения счастья, добродетелей и грехов. Безусловно, статистически не корректно говорить о различии в полученных нами данных по крайним показателям уровня счастья в подвыборке «возраст», но то, что «низкий» уровень счастья выявился у возрастной подгруппы 18-36 лет, а «высокий» уровень счастья у трех человек в возрасте 37-60 лет, можно предположить, что уровень счастья может зависеть в том числе и от нравственного образования, которое способствовало становлению внутренней этики испытуемых.

2.3.2. Результаты исследования соблюдения нравственных норм-запретов (зависти, гордыни, гнева, уныния, похоти, алчности, чревоугодия).

Результаты оценки испытуемых по шкале «Зависть».

Практически половина испытуемых оценили себя, как завистливого и очень завистливого человека. Только 17,5 % считают себя неподверженными этому греху.

Данные о количестве респондентов с разными показателями зависти представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Количество респондентов с разными показателями зависти (абсол / %)

Параметры выборки	Количество респондентов с разными показателями зависти		
	низкий 1	Средний 2	Высокий 3
Вся выборка	20 / 17,5%	40 / 35,1%	54 / 47,4%
Женщины	16 / 18,2%	36 / 40,9%	36 / 40,9%
Мужчины	4 / 15,4%	4 / 15,4%	18 / 69,2%
18-36 лет	11 / 14,9%	26 / 35,1%	37 / 50%
37-60 лет	9 / 22,5%	14 / 35%	17 / 42,5%
В браке	13 / 19,1%	25 / 36,8%	30 / 44,1%
Не состоят в браке	7 / 15,2%	15 / 32,6%	24 / 52,2%

Результаты обработки данных с помощью критерия ϕ^* – углового преобразования Фишера показали, что среди женщин достоверно больше респондентов с высокими показателями зависти $\phi^*_{эмп} = 2.585$.

Сравнительный анализ средних значений показателя зависти подтвердил достоверные различия ($U_{эмп} = 851$; $p = 0,048$) в соблюдении этой нормы-запрета у мужчин и женщин. Женщины данной выборки считают, что они больше подвержены этому греху (рис. 3).

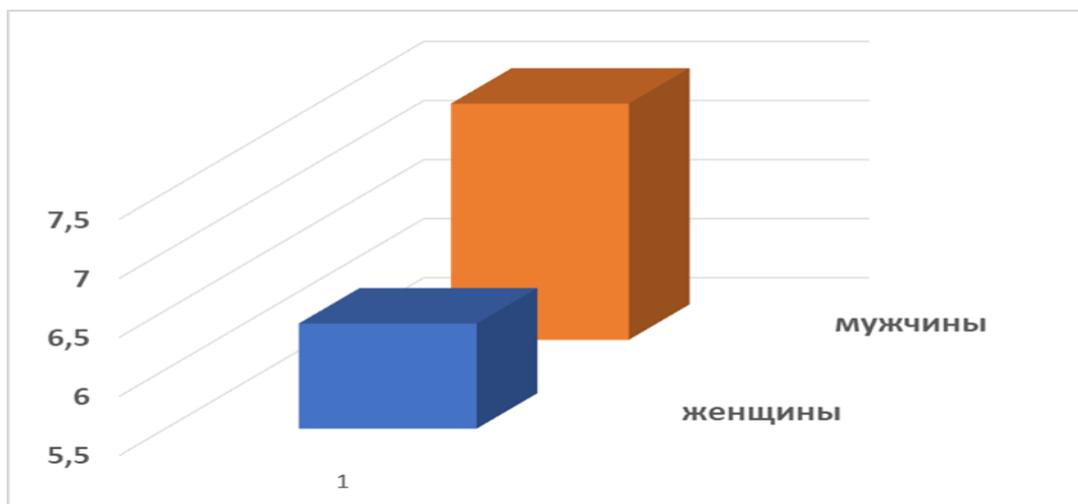


Рисунок 3 – Средние значения показателей зависти у женщин и мужчин (чем выше показатель, тем ниже уровень зависти).

Большенство респондентов женского пола указали в опросе, что они иногда или постоянно завидуют. Таким образом мы можем сделать вывод, что женщины, принявшие участие в данном опросе в среднем оценивают себя более завистливыми. Такое отношение женщин к себе подтверждается исследованиями Т. Бесковой, которая в ходе изучения представлений о гендерных особенностях склонности к зависти выявила, что в социальном сознании существует устойчивый стереотип о большей склонности к зависти женщин, нежели мужчин. Однако, при оценке, проведенной К. Муздыбаевым и Р. Векчио, с помощью авторских тестовых методик, объективного существования гендерных различий в склонности к зависти, исследователи пришли к неоднозначным результатам. К. Муздыбаев [31] отрицает наличие различий в склонности к зависти у мужчин и женщин. В то время как Р. Векчио приходит к выводу о большей склонности к завистливости мужчин, нежели женщин. Он объясняет это тем, что по сравнению с женщинами мужчины больше настроены на соперничество, на занятие определенного положения на работе.

Различий в средних показателях зависти у состоящих в браке и холостых, а также в возрастных подгруппах не выявлено.

Результаты оценки испытуемых по шкале «Алчность»:

Всего 12,3% респондентов оценили себя как, алчные люди. Большинство испытуемых считают себя щедрыми (49,1%) либо «иногда жадными» (38,6%), то есть считающими, что они склонны к бережливости и практичности, людьми. Такой «перекос» в сторону щедрости можно проинтерпретировать, как социальное научение. Данные о количестве респондентов с разными показателями алчности представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Количество респондентов с разными показателями алчности (абсол / %)

Параметры выборки	Количество респондентов с разными показателями алчности		
	низкий	средний	высокий
Вся выборка	14 / 12,3%	44 / 38,6%	56 / 49,1%
Женщины	12 / 13,6%	37 / 42%	39 / 44,3%
Мужчины	2 / 7,7%	7 / 26,9%	17 / 65,4%
18-36 лет	6 / 8,1%	29 / 39,2%	39 / 52,7%
37-60 лет	8 / 20%	15 / 37,5%	17 / 42,5%
В браке	11 / 16,2%	20 / 29,4%	37 / 54,4%
Не состоят в браке	3 / 6,5%	24 / 52,2%	19 / 41,3%

Достоверных различий в средних показателях алчности у мужчин и женщин, состоящих в браке и холостых, а также в возрастных подгруппах не выявлено.

Результаты оценки испытуемых по шкале «Чревоугодие»:

Большенство респандентов оценили себя как людей, подверженных данному пороку. Только 22,8% опрошенных из всей выборки равнодушно относятся к еде и алкоголю. Данные о количестве респондентов с разными показателями чревоугодия представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Количество респондентов с разными показателями чревоугодия (абсол / %)

Параметры выборки	Количество респондентов с разными показателями чревоугодия		
	низкий	средний	высокий
Вся выборка	43 / 37,7%	45 / 39,5%	26 / 22,8%

Продолжение таблицы 6

Женщины	34 / 38,6%	34 / 38,6%	20 / 22,7%
Мужчины	9 / 34,6%	11 / 42,3%	6 / 23,1%
18-36 лет	31 / 41,9%	31 / 41,9%	12 / 16,2%
37-60 лет	12 / 30%	14 / 35%	14 / 35%
В браке	24 / 35,3%	23 / 33,8%	21 / 30,9%
Не состоят в браке	19 / 41,3%	22 / 47,8%	5 / 10,9%

Результаты обработки данных с помощью критерия ϕ^* – углового преобразования Фишера показали, что среди респондентов в возрасте 18-36 лет достоверно меньше людей с высокими показателями чревоугодия ($\phi^*_{эмп} = 2,232$). Сравнительный анализ также показал достоверное различие ($U_{эмп} = 1124,5$; $p = 0,035$) в средних значениях показателей чревоугодия у испытуемых разных возрастных групп. Люди в возрасте 18-36 лет больше подвержены этому соблазну (рис. 4).

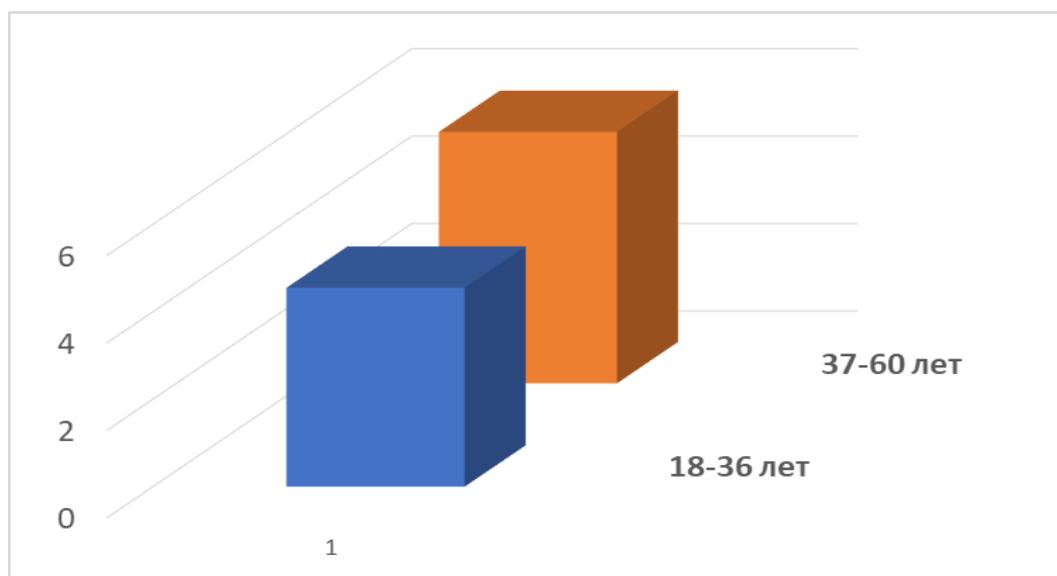


Рисунок 4 – Средние значения показателей чревоугодия у респондентов разных возрастных групп (чем выше показатель, тем ниже уровень чревоугодия)

В связи с тем, что данные результаты – это самооценка испытуемых, можно сделать предположение, что для возраста 18-36 лет характерно повышенное внимание к своему внешнему виду и мнению окружающих.

Сегодня социум диктует стандарты красоты, в которых красивыми считаются худые, атлетически сложенные люди, занимающиеся спортом и ведущие здоровый образ жизни. Современные тенденции, такие как бодипозитив, мода на принятия себя, свобода самовыражения и идея уникальности каждого человека, потихоньку помогают отойти от этих жестких стереотипов, но большинство молодых людей все еще стремятся к идеальному телу. Как следствие этого стремления, люди постоянно сидят на диетах, контролируют свой рацион. Любой срыв и нарушение питания может восприниматься ими как обжорство.

Различий в средних показателях чревоугодия у мужчин и женщин, а также в подгруппах, состоящих в браке и холостых не выявлено.

Результаты оценки испытуемых по шкале «*Похоть*»:

Большинство респондентов оценили себя как целомудренных людей. Только 17,7% признались в неразборчивых сексуальных связях. При этом практически половина опрошенных (45,1%) считают, что партнер может быть только один и только после вступления в брак. Этому утверждению придерживаются больше половины (52,9%) испытуемых, состоящих в браке. Большинство испытуемых не состоящих в браке (53,3%) придерживаются средних показателей, то есть допускают сексуальные отношения вне брака. Данные о количестве респондентов с разными показателями похоти представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Количество респондентов с разными показателями греха «похоть» (абсол / %)

Параметры выборки	Количество респондентов с разными показателями греха «похоти»		
	низкий	средний	высокий
Вся выборка	20 / 17,7%	42 / 37,2%	51 / 45,1%
Женщины	17 / 19,3%	33 / 37,5%	38 / 43,2%
Мужчины	3 / 12%	9 / 36%	13 / 52%
18-36 лет	10 / 13,7%	31 / 42,5%	32 / 43,8%
37-60 лет	10 / 25%	11 / 27,5%	19 / 47,5%

Продолжение таблицы 7

В браке	14 / 20,6%	18 / 26,5%	36 / 52,9%
Не состоят в браке	6 / 13,3%	24 / 53,3%	15 / 33,3%

Достоверных различий в средних показателях похоти среди мужчин и женщин, у состоящих в браке и холостых, а также в возрастных подгруппах не выявлено.

Результаты оценки испытуемых по шкале «Гнев»:

Большинство респондентов (61,4%) оценили свой уровень гнева как «средний». Такой же результат мы получили по подвыборкам. Полученные данные совпадают с предположением Ю.В. Щербатых о том, что гнев – это психологическое состояние и, чаще всего, однократно проявляемое. Такие результаты подтверждаются рядом исследований, к примеру, в исследовании А.А. Хвостова «Грехи и пороки в моральном сознании Российской студенческой молодежи» большинство респондентов осудили гнев и его проявления, а «умение держать себя в руках», незлобивость и уравновешенность оценили 86% испытуемых [44].

Большинство респондентов в возрасте 37-60 лет оценили свой уровень гнева как «средний», но таковых оказалось 47,5% (во всех остальных подвыборках это больше 60%). При этом результаты «низкого» и «высокого» показателей оказались примерно одинаковыми (25% и 27,5%). Возможно, с возрастом у некоторых людей это эмоциональное состояние переходит в личностное качество, к примеру, в связи с постоянной неудовлетворенность потребностей, и наоборот, хорошие жизненные условия и эмоциональная стабильность позволяют некоторым респондентам сравнить свой уровень гнева с утверждением «я никогда не злюсь».

Данные о количестве респондентов с разными показателями гнева представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Количество респондентов с разными показателями гнева (абсол / %)

Параметры выборки	Количество респондентов с разными показателями гнева		
	низкий	средний	высокий
Вся выборка	21 / 18,4%	70 / 61,4%	23 / 20,2%
Женщины	17 / 19,3%	54 / 61,4%	17 / 19,3%
Мужчины	4 / 15,4%	16 / 61,5%	6 / 23,1%
18-36 лет	11 / 14,9%	51 / 68,9%	12 / 16,2%
37-60 лет	10 / 25%	19 / 47,5%	11 / 27,5%
В браке	12 / 17,6%	42 / 61,8%	14 / 20,6%
Не состоят в браке	9 / 19,6%	28 / 60,9%	9 / 19,6%

Достоверных различий в средних показателях гнева среди мужчин и женщин, у состоящих в браке и холостых, а также в возрастных подгруппах не выявлено.

Результаты оценки испытуемых по шкале «Уныние»:

Большинство респондентов данной выборки считают себя неунывающими и лишь иногда грустящими людьми. Только 22 человека (19,3%) из выборки считают, что находятся в депрессии. При этом среди испытуемых в возрасте 18-36 лет только 12,2% считают, что находятся в депрессии, в то время как в возрастной группе 37-60 лет грех «уныния» признают у себя 32,5% испытуемых.

Данные о количестве респондентов с разными показателями уныния представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Количество респондентов с разными показателями уныния (абсол / %)

Параметры выборки	Количество респондентов с разными показателями уныния		
	низкий	средний	высокий
Вся выборка	22 / 19,3%	50 / 43,9%	42 / 36,8%
Женщины	16 / 18,2%	42 / 47,7%	30 / 34,1%
Мужчины	6 / 23,1%	8 / 30,8%	12 / 46,2%
18-36 лет	9 / 12,2%	41 / 55,4%	24 / 32,4%

Продолжение таблицы 8

37-60 лет	13 / 32,5%	9 / 22,5%	18 / 45%
В браке	15 / 22,1%	27 / 39,7%	26 / 38,2%
Не состоят в браке	7 / 15,2%	23 / 50%	16 / 34,8%

Достоверных различий в средних показателях уныния среди мужчин и женщин, у состоящих в браке и холостых, а также в возрастных подгруппах не выявлено.

Результаты оценки испытуемых по шкале «Гордыня»:

Большинство респондентов (50,9%) оценили свой уровень гордыни, как «средний» (я не хуже и не лучше других). Такой же, «средний» результат, превалирует во всех подвыборках. Данные о количестве респондентов с разными показателями гордыни представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количество респондентов с разными показателями гордыни (абсол / %)

Параметры выборки	Количество респондентов с разными показателями гордыни		
	низкий	средний	высокий
Вся выборка	21 / 18,4%	58 / 50,9%	35 / 30,7%
Женщины	19 / 21,6%	44 / 50%	25 / 28,4%
Мужчины	2 / 7,7%	14 / 53,8%	10 / 38,5%
18-36 лет	11 / 14,9%	41 / 55,4%	22 / 29,7%
37-60 лет	10 / 25%	17 / 42,5%	13 / 32,5%
В браке	15 / 22,1%	33 / 48,5%	20 / 29,4%
Не состоят в браке	6 / 13%	25 / 54,3%	15 / 32,6%

Результаты по всей выборке показывают, что респондентов, оценивших себя как людей, подверженных гордыне 30,7%, в то время как испытуемых с «низким» уровнем гордыни - 18,4%. Самый маленький процент испытуемых с «низким» уровнем гордыни оказался у мужчин $\varphi^*_{эм} = 1.814$.

Достоверных различий в средних показателях гордыни среди мужчин и женщин, у состоящих в браке и холостых, а также в возрастных подгруппах не выявлено.

2.3.3. Результаты исследования добродетелей по Опроснику достоинств личности (ОД) Personal Virtues Questionnaire (PVQ)

Все респонденты оценили уровень своих добродетелей и достоинств, как средний или высокий, низких показателей зафиксировано не было. Количество респондентов с высокими показателями добродетелей представлено на рис. 5.

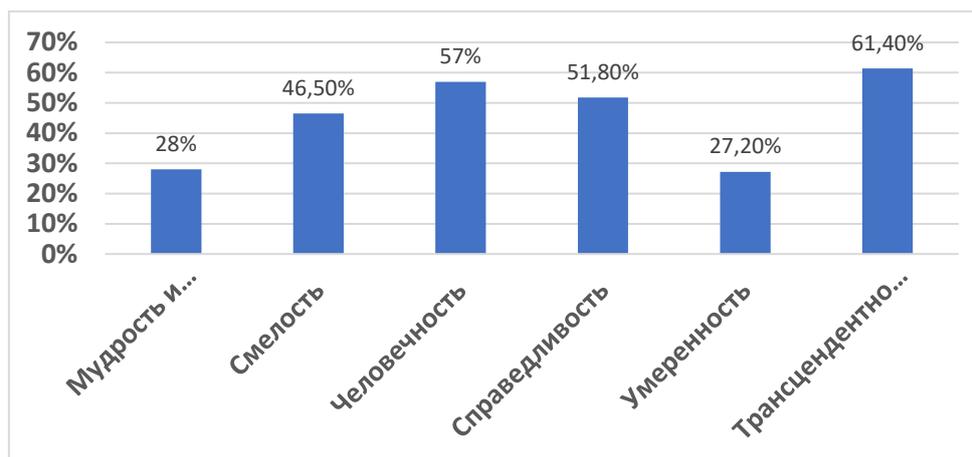


Рисунок 5 – Количество респондентов с высокими значениями показателей добродетелей (n=114)

Поскольку предложенные М. Селигманом добродетели и достоинства личности являются общепризнанными положительными качествами практически в любой мировой культуре, то их отсутствие у конкретного человека воспринимается социумом как очень серьезный недостаток. Таким образом мы предполагаем, что отсутствие низких показателей развития добродетелей в представленной выборке продиктовано в большей степени самооценкой индивидов и социальными установками.

Больше половины респондентов высоко оценили в себе такие добродетели как «Трансцендентность», «Человечность» и «Справедливость». Высокие показатели добродетелей «Умеренность», «Мудрость и знания» характерны для наименьшего количества испытуемых.

Возможно, высокая оценка добродетелей «Трансцендентность», «Человечность» и «Справедливость» связаны их общей направленностью на взаимодействие с другими людьми, то есть все эти добродетели и входящие

в них достоинства характера, такие как благодарность, юмор, любовь, социальный интеллект, гражданственность и пр., обращены на улучшение взаимодействия индивида с социумом. В то время как добродетели «Умеренность», «Мудрость и знания» и входящие в их состав достоинства личности: любовь к учению, прогностичность, смирение, саморегуляция и пр., больше направлены на саморазвитие личности. Если провести аналогию с моделью «Иерархии потребностей человека» А. Маслоу, получается, что развитие более «популярных», направленных на взаимодействие с социумом, добродетелей более важно для удовлетворения базовых потребностей личности. Чем человек ближе к ступени самоактуализации, тем больше его начинает интересовать свой внутренний мир и тем больше для него становятся ценны добродетели, помогающие познавать себя, не как часть социума, а как отдельную личность.

Данные о количестве респондентов с разными уровнями достоинств представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количество респондентов с разными уровнями достоинств (абсол. / %)

Добродетели и достоинства	Количество респондентов с разными показателями добродетелей (абсол. / %)	
	Средний	Высокий
<i>Добродетель мудрости и знания</i>		
Любознательность	70 / 61,4%	44 / 38,6%
Непредубежденность	57 / 50%	57 / 50%
Любовь к учению	57 / 50%	57 / 50%
Прогностичность (мудрость)	78 / 68,4%	36 / 31,6%
Креативность	83 / 72,8%	31 / 27,2%
<i>Добродетель смелости</i>		
Храбрость	62 / 54,4%	52 / 45,6%
Постоянство	72 / 63,2%	42 / 36,8%
Целостность	44 / 38,6%	70 / 61,4%
Жизнерадостность	44 / 38,6%	70 / 61,4%

Продолжение таблицы 10

<i>Добродетель человечности</i>		
Любовь	34 / 29,8%	80 / 70,2%
Доброта	59 / 51,8%	55 / 48,2%
Социальный интеллект	47 / 41,2%	67 / 58,8%
<i>Добродетель справедливости</i>		
Гражданственность	57 / 50%	57 / 50%
Справедливость	30 / 26,3%	84 / 73,7%
Лидерство	56 / 49,1%	58 / 50,9%
<i>Добродетель умеренности</i>		
Милосердие	42 / 36,8%	72 / 63,2%
Смирение	88 / 77,2%	26 / 22,8%
Благоразумие	77 / 67,5%	37 / 32,5%
Саморегуляция	77 / 67,5%	37 / 32,5%
<i>Добродетель трансцендентности</i>		
Понимание красоты	46 / 40,4%	68 / 59,6%
Благодарность	23 / 20,2%	91 / 79,8%
Надежда	35 / 30,7%	79 / 69,3%
Юмор	54 / 47,4%	60 / 52,6%
Духовность	66 / 57,9%	48 / 42,1%

Как следует из таблицы 12 такие достоинства характера личности как жизнерадостность, гражданственность и понимание красоты у женщин более развито чем у мужчин. Зато саморегуляция в значительной степени больше выражена у мужчин, нежели у женщин.

Различия в показателях в подвыборке пол выявлены у достоинств «жизнестойкость», «гражданственность», «саморегуляция» и «понимание красоты». Данные о достоверных различиях в показателях добродетелей и достоинств у женщин и мужчин представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Достоверные различия в показателях добродетелей и достоинств у женщин и мужчин

Достоинства	Средние значения		Uэмп	p
	женщины	мужчины		
Жизнерадостность	31,30	29,57	852	0,049

Продолжение таблицы 12

Гражданственность	29,73	28,11	815,5	0,026
Саморегуляция	26,78	28,88	807,5	0,023
Понимание красоты	30,95	27,5	721,5	0,004

Мы предполагаем, что женщины более эмоциональны, поэтому жизнерадостность, то есть переживание жизни как череды каких-либо событий, и понимание красоты и совершенства, умение ценить красоту и/или качество выполненной работы в различных областях жизни, действительно более характерны для них.

Также для женщин в большей степени характерна командная работа, лояльность к ценностям коллектива, поэтому такое достоинство как гражданственность, как социальная ответственность и оптимальность взаимодействий, более характерны для женщин.

В отличие от саморегуляции (самообладание) - способности регулировать собственные чувства и деятельность; быть дисциплинированным; управления притязаниями и эмоциональными реакциями – достоинства более присущего мужчинам.

Различия в показателях возрастных групп выявлены у достоинств «любовь к учению», «храбрость» и «благодарность» (Таблица 13).

Таблица 13 – Значимые различия в показателях добродетелей и достоинств у испытуемых разных возрастных групп

Достоинства	Средние значения		Uэмп	p
	18-36 лет	37-60 лет		
Любовь к учению	28,25	30,75	1061	0,012
Храбрость	29,48	27,25	1117,5	0,031
Благодарность	33	34,9	1092	0,02

Такие достоинства как любовь к учению и благодарность более развиты у возрастной группы 37-60 лет. На наш взгляд для развития этих достоинств необходим жизненный опыт. «Благодарность» возникает

от удовлетворенности прошлым. Необходим некий запас приятных событий в жизни, который можно понять и оценить со временем. Тоже касается достоинства «любовь к учению». Приобретение новых знаний и опыта – действие, растянутое во времени. Процесс образования мы начинаем в юном возрасте и зачастую ради аттестата или ради родителей. Любовь к приобретению знаний появляется с опытом и практическим применением полученных навыков.

Что же касается достоинства «храбрость», то здесь жизненный опыт и возраст скорее мешает. Более молодым свойственно стремление доводить начатое дело до конца не взирая на внешние угрозы, вызовы, трудности, вероятность осуждения в глазах близкого окружения.

Результаты сравнительного анализа добродетелей и достоинств у респондентов, состоящих и не состоящих в браке представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Значимые различия в показателях добродетелей и достоинств у респондентов, состоящих и не состоящих в браке

Добродетели и достоинства	Средние значения		Uэмп	p
	состоящие в браке	Не состоящие в браке		
Добродетель человечности	93,61	88,3	1147	0,016
Добродетель умеренности	114,06	109,84	1190	0,030
Любовь	33,56	30,1	937	0,0002
Лидерство	30,39	28,39	1164	0,021

Сравнительный анализ выявил достоверные различия в показателях таких добродетелей как «человечность» и «умеренность», а также в показателях достоинств «любовь» и «лидерство» у респондентов, состоящих и не состоящих в браке.

Добродетель человечности подразумевает развитие таких качеств личности как любовь и оказание поддержки другим людям. Добродетель умеренности включает в себя такие достоинства как милосердие, смирение, благоразумие и саморегуляция. Все эти качества в большей степени развиты у респондентов, состоящих в браке. Брак и семья – это сложное социально-психологическое явление. Это не только супружеская диада с присущими ей притязаниями и ожиданиями каждого из партнеров, но и многосторонние отношения с родственниками, своеобразным микросоциумом, важнейшими механизмами которого являются взаимопонимание, взаимодоверие и взаимопомощь [35]. Навык жить с другими людьми, интересоваться их потребностями и заботиться о них совершенно естественно развивает вышеперечисленные добродетели у людей, состоящих в браке. Не противоречит этому утверждению и развитие достоинства «Лидерство», как умения добиваться своей цели при сохранении дружественных отношений с другими членами своей социальной группы. Состоящим в браке людям чаще чем холостым приходится тренировать навык компромисса и учитывая потребности остальных, добиваться поставленных целей.

2.3.4. Результаты исследования связи счастья с соблюдением норм-запретов и добродетелями.

Результаты исследования связи счастья с грехами, добродетелями и достоинствами с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена по выборке в целом представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Значения коэффициентов корреляции счастья с грехами, добродетелями и достоинствами по выборке в целом

Добродетели и достоинства	rs	Грехи	rs
<i>Добродетель мудрости и знания</i>	<i>0,497*</i>	Зависть	<i>-0,385*</i>
Креативность	0,347*	Гордыня	<i>0,229*</i>
Любознательность	0,509*	Гнев	<i>-0,288*</i>
Непредубежденность	0,374*	Уныние	<i>-0,442*</i>
Любовь к учению	0,436*	Похоть	<i>-0,199*</i>

Продолжение таблицы 14

Прогностичность (мудрость)	0,410*	Алчность	-0,186*
Добродетель смелости	0,527*	Чревоугодие	-0,075
Храбрость	0,334*		
Постоянство	0,493*		
Целостность	0,412*		
Жизнерадостность	0,493*		
Добродетель человечности	0,482*		
Любовь	0,516*		
Доброта	0,323*		
Социальный интеллект	0,340*		
Добродетель справедливости	0,462*		
Гражданственность	0,389*		
Справедливость	0,349*		
Лидерство	0,436*		
Добродетель умеренности	0,355*		
Милосердие	0,281*		
Смирение/скромность	0,174		
Благоразумие	0,201*		
Саморегуляция	0,359*		
Добродетель трансцендентности	0,503*		
Понимание красоты	0,134		
Благодарность	0,532*		
Надежда	0,572*		
Юмор	0,249*		
Духовность	0,326*		

Примечание: «*» - значимые корреляции

Корреляционный анализ выявил достоверно значимую связь между показателями счастья и всеми шестью добродетелями. Таким образом подтверждается предположение о том, что чем выше уровень развития достоинств и добродетелей у человека, тем он счастливее. Однако, нет связи с уровнем счастья у таких достоинства характера как смирение (скромность) и понимание красоты. Эти результаты совпадают с результатами проведенных ранее исследований С. Водяхи [15]. Согласно этим исследованиям, достоинства «Благоразумие», «Смирение», «Духовность», «Мудрость», «Понимание красоты и совершенства», Саморегуляция» и «Храбрость»

меньше остальных связаны со счастьем. Добродетель умеренности включает в себя три достоинства из вышеперечисленных и как следствие имеет самое низкое значение корреляции со счастьем среди всех добродетелей.

Предположение об отрицательной связи счастья с соблюдением нравственных норм-запретов подтвердилось частично. Действительно, чем ниже уровень зависти, алчности, похоти, уныния, гнева у респондентов, тем более счастливыми они себя чувствуют. При этом счастье не связано с таким грехом, как чревоугодие. Возможно, сегодня люди иначе понимают смысл чревоугодия и не идентифицируют его с грехом. Единственная положительная связь счастья выявлена с таким грехом, как гордыня. Получается, что чем более человек тщеславен, считает себя лучше других, тем выше он оценивает свои положительные характеристики, в том числе и счастье.

Для проверки предположения о том, что у счастливых людей выше уровень развития добродетелей и соблюдения норм-запретов был проведен сравнительный анализ этих показателей по критерию U-Манна-Уитни. Было сформировано две группы. В первую вошли испытуемые с низким и пониженным уровнями счастья (23 человека), во вторую – с повышенным и высоким уровнями счастья (36 человек). Результаты сравнительного анализа по критерию Манна-Уитни представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Значимые различия в показателях соблюдения норм-запретов и добродетелей у счастливых и несчастливых

Нормы-запреты и добродетели	Средние значения		Uэмп	p
	счастливые	несчастливые		
Зависть	7,6	5,3	189	0,0004
Гнев	6,1	4,8	277,5	0,034
Уныние	7,1	4,6	170,5	0,0001
Добродетель мудрость и знание	151,6	122,4	108,5	0,0000
Креативность	28,2	22,3	192,5	0,0005
Любознательность	30,8	24	110	0,0000
Непредубежденность	31,1	26,1	203	0,001
Любовь к учению	31,7	25,5	157	0,0001
Прогностичность (мудрость)	29,6	24,3	168	0,0001

Продолжение таблицы 16

Добродетель смелость	128,1	107	99,5	0,0000
Храбрость	30,3	26,1	209	0,001
Постоянство	31	24,8	150	0,0000
Целостность	33,3	29	186	0,0004
Жизнерадостность	33,4	26,8	105	0,000
Добродетель человечности	98,9	83,9	131	0,0000
Любовь	35	28,2	128	0,000
Доброта	31,5	27,5	234	0,005
Социальный интеллект	32,2	28,1	221	0,002
Добродетель справедливости	97,6	84,4	137	0,0000
Гражданственность	36,1	26,9	168	0,0001
Справедливость	34,4	30,6	203	0,001
Лидерство	31,5	26,7	188	0,0004
Добродетель трансцендентности	165,3	143,1	158	0,0001
Благодарность	28,5	26,1	137	0,000
Надежда	35,5	28,4	120	0,000
Юмор	31	28,3	277,5	0,047
Духовность	30,8	25,7	230	0,004
Милосердие	32,6	30	275	0,031
Саморегуляция	28,8	24,9	207	0,001

Факторный анализ (Principle Components, Varimax Normalized) проводился в отношении шкал счастья, норм-запретов и добродетелей. В результате четко выделилось два фактора. Распределение шкал по факторам представлено в таблице 17.

Таблица 17 – Результаты факторного анализа шкал счастья, норм-запретов и добродетелей

Шкалы		Фактор 1	Фактор 2
Нравственные нормы-запреты	Счастье	0,60617	0,288149
	Зависть	0,08311	0,867742
	Гордыня	0,14004	0,730273
	Гнев	0,01250	0,721032
	Уныние	0,12976	0,866105
	Грех похоти	0,06130	0,771705
	Алчность	0,00089	0,844858
	Чревоугодие	0,11985	-0,058058
Добродетели и достоинства	Креативность	0,58708	0,130425
	Любознательность	0,72271	0,212017
	Непредубежденность	0,69654	0,053703
	Любовь к учению	0,61609	0,073560
	Прогностичность (мудрость)	0,74248	0,076247
	Добродетель мудрости и знания	0,79862	0,129628
	Храбрость	0,68039	0,034242

Продолжение таблицы 17

Добродетели и достоинства	Постоянство	0,68022	0,184900
	Целостность	0,76699	0,158867
	Жизнерадостность	0,70600	0,155095
	Добродетель смелости	0,87586	0,164230
	Любовь	0,66869	0,191051
	Доброта	0,65653	0,089340
	Социальный интеллект	0,72054	0,105481
	Добродетель человечности	0,80861	0,154814
	Гражданственность	0,69407	-0,013500
	Справедливость	0,73763	-0,031019
	Лидерство	0,81267	0,084120
	Добродетель справедливости	0,87007	0,017238
	Милосердие	0,68504	-0,087610
	Смирение	0,59250	-0,138444
	Благоразумие	0,51997	-0,068398
	Саморегуляция	0,49852	0,149456
	Добродетель умеренности	0,76718	-0,045990
	Понимание красоты	0,51877	0,023765
	Благодарность	0,74099	0,207866
	Надежда	0,73580	0,286166
	Юмор	0,58880	-0,080974
	Духовность	0,47428	0,048517
Добродетель Трансцендентности	0,84305	0,128527	
Собственное значение фактора (СЗ)	15,19356	4,451674	
Для объясненной дисперсии (ДОД)	0,39983	0,117149	

Первый фактор составили шкалы добродетелей, второй – нравственные нормы-запреты. Шкала Счастье распределилась между двумя факторами, причем получило достаточно высокую нагрузку в факторе добродетелей (-0,60). Таким образом можно предположить, что развитие добродетелей и достоинств личности является более важным фактором для достижения счастья чем соблюдение норм-запретов.

2.3.5. Результаты исследования связи норм-запретов и добродетелей (достоинств)

Для определения связи между показателями добродетелей и достоинств характера и показателями соблюдения норм-запретов был проведен корреляционный анализ. Результаты исследования по выборке в целом представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Результаты корреляционного анализа норм-запретов и добродетелей

	Зависть	Гордыня	Гнев	Уныние	Похоть	Алчность	Цревоугоди
Креативность	-0,171	0,245*	0,003	-0,065	-0,012	-0,031	-0,049
Любознательность	-0,235 *	0,263*	-0,120	-0,299*	-0,171	-0,177	-0,054
Любовь к учению	-0,158	0,210*	-0,053	-0,172	-0,033	-0,029	-0,045
Прогностичность (мудрость)	-0,119	0,261*	-0,0456	-0,164	0,045	-0,058	0,059
Добродетель мудрости и знания	-0,195*	0,267*	-0,040	-0,199*	-0,035	-0,073	-0,026
Храбрость	-0,205*	0,184	0,059	-0,132	0,009	-0,095	-0,017
Постоянство	-0,246*	0,300*	-0,187*	-0,353*	-0,137	-0,179	-0,206*
Целостность	-0,210*	0,262*	-0,123	-0,262*	-0,241*	-0,175	-0,069
Жизнерадостность	-0,206*	0,186*	-0,182	-0,247*	-0,185*	-0,164	-0,018
Добродетель смелости	-0,279*	0,294*	-0,123	-0,315*	-0,151	-0,179	-0,097
Любовь	-0,168	0,119	-0,160	-0,284*	-0,264*	-0,212*	-0,020
Доброта	-0,144	-0,013	-0,119	-0,202*	-0,258*	-0,287*	-0,129
Социальный интеллект	-0,218*	0,170	-0,108	-0,190*	-0,105	-0,153	-0,111
Добродетель человечности	-0,236*	0,145	-0,181	-0,303*	-0,244*	-0,275*	-0,117
Справедливость	-0,188*	0,083	-0,088	-0,101	-0,084	-0,0233	-0,068
Лидерство	-0,178	0,194*	-0,095	-0,184*	-0,165	-0,118	0,053
Добродетель справедливости	-0,180	0,158	-0,051	-0,148	-0,128	-0,064	-0,004

Продолжение таблицы 16

Смирение	0,041	-0,050	0,033	-0,048	-0,025	-0,073	-0,296*
Саморегуляция	-0,245*	0,266*	-0,196*	-0,244*	-0,195*	-0,166	-0,210*
Добродетель умеренности	-0,090	0,149	-0,053	-0,122	-0,118	-0,053	-0,211*
Благодарность	-0,244*	0,303*	-0,138	-0,291*	-0,217*	-0,189*	-0,092
Надежда	-0,359*	0,299*	-0,197*	-0,349*	-0,224*	-0,229*	-0,005
Добродетель трансцендентност и	-0,218*	0,240*	-0,029	-0,178	-0,138	-0,132	0,024

Примечание: «*» - значимые корреляции

Корреляционный анализ выявил отрицательную связь между показателями добродетелей и такими грехами как зависть, гнев, уныние, похоть, алчность, чревоугодие. Больше всего достоверно значимых результатов корреляции у шкалы «зависть». Она отрицательно коррелирует с таким достоинствами личности как любознательность, храбрость, постоянство, целостность, жизнерадостность, социальный интеллект, справедливость, саморегуляция, благодарность, надежда. Также прослеживаются достоверно значимые результаты отрицательной связи зависти со всеми добродетелями кроме добродетели умеренности.

«Уныние» отрицательно коррелирует с достоинствами любознательность, постоянство, целостность, жизнерадостность, любовь, доброта, социальный интеллект, лидерство, саморегуляция, благодарность, надежда и добродетелями «мудрость и знание», «смелость», «человечность».

Достоверные значения отрицательной связи похоти с достоинствами «Целостность», «Жизнерадостность», «Любовь», «Доброта», «Саморегуляция», «Благодарность», «Надежда» и добродетелью «Человечность».

Меньше всего связь с добродетелями и достоинствами прослеживается у таких норм-запретов как гнев алчность и чревоугодие.

Отдельно стоит отметить результаты корреляционного анализа добродетелей и достоинств с гордыней. Это единственный грех, который положительно коррелирует практически со всеми добродетелями и достоинствами. Поскольку грех гордыни – это чаще всего черта личности и для людей подверженных ему характерны чувство собственного достоинства, положительная оценка своей личности и гордость своими достижениями, то можно предположить, что именно гордыня заставляет высоко оценивать развитие своих добродетелей и достоинств.

Выводы по второй главе:

1. Исследование счастья по «Оксфордскому опроснику счастья» показало наличие всех уровней счастья в изучаемой выборке. Большинство опрошенных оценили свой уровень счастья как «средний», т.е. они не считают себя счастливыми, но и несчастливыми тоже не могут себя назвать. Повышенный уровень счастья выявлен у 28,9% респондентов, пониженный – у 16,7%. Всего 3 человека считают себя абсолютно счастливыми. Этим респондентам больше 37 лет и все они состоят в браке. Несчастливыми считают себя 4 человека. Все они моложе 37 лет, и из них только один респондент состоит в браке. Сравнительный анализ не выявил различий в уровне счастья у мужчин и женщин, состоящих и не состоящих в браке, а также у людей разных возрастных групп.

2. Исследование соблюдения нравственных норм-запретов (греховности) выявило, что респонденты исследуемой выборке наиболее подвержены грехам алчности, зависти и похоти. Показатели остальных грехов расположились в следующем порядке по убыванию средних показателей: уныние, гордыня, гнев, чревоугодие. При этом женщины достоверно больше подвержены греху зависти. А грех чревоугодия в большей степени характерен для людей в возрасте 18-36 лет.

3. Исследование добродетелей и достоинств личности выявило, что все респонденты оценили уровень своих добродетелей и достоинств,

как средний или высокий. Большинство респондентов высоко оценили у себя добродетели «Трансцендентности», «Человечности» и «Справедливости». Высокая оценка добродетелей «Умеренности», «Мудрости и знания» характерны для наименьшего количества испытуемых. Сравнительный анализ средних показателей по подвыборкам выявил более высокую самооценку таких достоинств, как «Жизнерадостность», «Гражданственность», «Понимание красоты» у женщин. У мужчин достоверно выше самооценка достоинства «Саморегуляция». Респонденты 18-36 лет выше оценили в себе достоинство «Храбрость», а респонденты 37-60 лет - «Любовь к учению» и «Благодарность». Для состоящих в браке характерны более высокие оценки таких добродетелей, как «Человечность» и «Умеренность», а также достоинств «Любовь» и «Лидерство», по сравнению с не состоящими в браке респондентами. Более высокие показатели означают более высокую ценность этих добродетелей и достоинств для конкретных групп испытуемых.

4. Предположение об отрицательной связи счастья с соблюдением нравственных норм-запретов подтвердилось частично. Действительно, чем ниже уровень зависти, алчности, похоти, уныния, гнева у респондентов, тем более счастливыми они себя чувствуют. При этом счастье не связано с таким грехом, как чревоугодие. Возможно, сегодня люди иначе понимают смысл чревоугодия и не идентифицируют его с грехом. Единственная положительная связь счастья выявлена с таким грехом, как гордыня. Получается, что чем более человек тщеславен, считает себя лучше других, тем выше он оценивает свои положительные характеристики, в том числе и счастье.

5. Исследование связи счастья с шестью добродетелями подтвердило гипотезу о их положительной связи. Чем выше человек оценивает свои добродетели, тем счастливее себя ощущает. Составляющие добродетели достоинства также положительно коррелируют с уровнем счастья. Не связано счастье только с двумя достоинствами: смирением (скромностью) и пониманием красоты.

6. Факторный анализ показал четкое распределение шкал добродетелей и норм-запретов по двум факторам «грехи» и «добродетели», при этом шкала «счастье» распределилась между обоими факторами, причем получила достаточно высокую нагрузку в факторе добродетелей. Это может свидетельствовать о том, что добродетели являются более важным фактором счастья.

7. Исследование связи норм-запретов и добродетелей (достоинств) показало отрицательную связь между добродетелями и такими грехами как зависть, гнев, уныние, похоть, алчность, чревоугодие. Положительная корреляция выявлена между добродетелями и грехом гордыни, т.е. чем выше мнение о себе у человека, тем выше он оценивает свои добродетели и достоинства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феномен счастья и поиск возможностей его достижения всегда будут волновать человечество. Анализ психологической литературы по данной теме показал, что в научной среде нет единого подхода к определению счастья. Несмотря на разнообразие мнений и подходов все исследователи сходятся в одном – понятие счастья тесно связано с понятием идеала. Счастье не просто объективное состояние человека, а является представлением человека о том какой должна быть идеальная жизнь.

Для объяснения феномена счастья психологами создано множество теоретических конструктов, таких как субъективное благополучие, психологическое благополучие, качество жизни, удовлетворенность жизнью. Авторы выделяют такие аспекты счастья, как материальное благополучие, семейное положение, любимая работа, хобби, вера в Бога, личностные характеристики и прочие внутренние факторы счастья. Также исследователи отмечают такие внешние факторы счастья как политическая обстановка в стране, социально-экономические условия жизни, экологическое состояние окружающей среды, которые в определенной степени оказывают влияние на состояние счастья человека.

Одним из факторов, влияющих на ощущение счастья, является соблюдение нравственных норм, то есть свода правил, определяющих поведение человека во всех сферах жизни. Нравственные нормы можно поделить на нормы-запреты (нежелательные нормы поведения для общества) и нормы-повеления (положительные, желательные нормы поведения для человека).

В качестве норм-повелений мы использовали предложенную М. Селигманом концепцию психологических свойств личности, состоящую из добродетелей и достоинств характера, где добродетели являются базовыми компонентами характера, а достоинства – их психологическими составляющими. По мнению М. Селигмана человек, обладающий развитыми

добродетелями (имеющий добродетельный характер) в своих поступках по отношению к другим людям всегда ориентируется на внутреннюю мораль, то есть на свои достоинства. Таким образом, развивая добродетели и достоинства характера, человек становится счастливее.

В качестве норм-запретов для данной работы нами было решено остановиться на изучении «семи смертных грехов» с психологической точки зрения. В связи с этим были изучены психологические подходы к понятию греха, как к нравственным нормам-запретам предложенные Е.П. Ильиным, С. Лахам, Ю.В. Щербатых. В отличие от сугубо религиозной концепции, в которой грех рассматривается исключительно как негативный аспект личности, авторы-психологи рассматривают грех как личностный компонент и выделяют его разное психологическое содержание: грех как поступок – разовое проявление социальной нормы-запрета; грех как состояние – длительный процесс, влияющий на психику человека, становящееся для него привычным; грех как часть личности – устойчивое личностное качество. Также данная теория изучает как отрицательные, так и положительные стороны соблюдения норм-запретов, а также основные подходы в борьбе с негативными влияниями несоблюдения норм-запретов.

Несмотря на большую разработанность темы счастья, изучение его связи с нравственной направленностью личности (добродетелями и достоинствами характера) представлены единичными работами. Существует множество исследований связи счастья с соблюдением конкретных нравственных норм-запретов (зависть, чревоугодие), но практически нет исследований, рассматривающих нормы-запреты в общей совокупности.

Во второй главе нашей работы изложены результаты эмпирического исследования связи счастья с нравственными нормами-запретами и добродетелями. В исследовании приняли участие 114 человек. Возраст

испытуемых варьировался от 18 до 60 лет. Испытуемым проходили опрос, в социальных сетях Instagram и Вконтакте.

В данной работе нами были выделены две возрастные группы: люди в возрасте от 18 до 36 лет и люди в возрасте от 37 до 60 лет. Такое возрастное деление обусловлено особенностями нравственного воспитания в Российском обществе. В образовательных учреждениях советского периода была нравственно-воспитательная функция, которая реализовалась, в частности, через моральный кодекс, нравственные законы, правила октябрятской, пионерской и комсомольской организаций. Мы предполагаем, что нравственные установки людей, которые были членами каких-либо из этих детских организаций, и людей, которые получали среднее образование без участия в этих организациях будет отличаться.

Результаты исследование счастья по «Оксфордскому опроснику счастья» выявили наличие всех уровней счастья в изучаемой выборке. Большинство опрошенных оценили свой уровень счастья как «средний». Различия в соблюдении нравственных норм-запретов выявлено в показателях «зависть» у женщин и мужчин (женщины оценивают себя более завистливыми), «чревоугодие» у возрастных групп (люди в возрасте 18-36 лет считают себя более подверженными этому греху).

Все респонденты оценили уровень своих добродетелей и достоинств, как средний или высокий. Большинство респондентов высоко оценили у себя добродетели «Трансцендентности», «Человечности» и «Справедливости». Высокая оценка добродетелей «Умеренности», «Мудрости и знания» характерны для наименьшего количества испытуемых. Сравнительный анализ средних показателей по подвыборкам выявил, что достоинства характера «Жизнерадостность», «Гражданственность», «Понимание красоты» больше развиты у женщин. У мужчин больше развито достоинство «Саморегуляция». Возрастной подгруппе 18-36 лет больше свойственно развитие достоинства «Храбрость», в то время как группе 37-60 лет свойственны «Любовь

к учению» и «Благодарность». У состоящих в браке больше развиты добродетели «Человечность» и «Умеренность», а также достоинства «Любовь» и «Лидерство», по сравнению с не состоящими в браке респондентами.

Исследование связи счастья с соблюдением норм-запретов и добродетелями подтвердило гипотезы о существовании отрицательной связи счастья с соблюдением нравственных норм-запретов (грехов) и положительной связи счастья с соблюдением добродетелей и достоинств характера. Факторный анализ показал четкое распределение шкал добродетелей и норм-запретов по двум факторам, при этом шкала «счастье» распределилась между обоими факторами, причем получила достаточно высокую нагрузку в факторе добродетелей. Это может свидетельствовать о том, что добродетели являются более важным фактором счастья.

Исследование связи норм-запретов и добродетелей (достоинств) подтвердило высказанную нами гипотезу о существовании отрицательной связи между добродетелями и такими грехами как зависть, гнев, уныние, похоть, алчность, чревоугодие. Положительная корреляция выявлена между добродетелями и грехом гордыни.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, а задачи решены.

Результаты данного исследования можно использовать в практической деятельности психолога-консультанта. Учитывая понимание связи счастья, с соблюдением нравственных норм, можно выявить новые подходы в рамках терапии, связанной с проблемами благополучия человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин, В. А. Психология личности: учеб. Пособие/ В. А. Аверин. – Спб.: Издательство Михайлова В. А., 1999. – 89 с.
2. Аврелий, М. Размышления / М.Аврелий. – Магнитогорск: Амрита-Урал, 1994. – 384 с.
3. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – Спб.: Питер, 2003. – 270 с.
4. Аристотель. Никомахова этика // Аристотель. Собрание сочинений в 4 томах. Т. 4. М. : Мысль, 1983. — 294 с.
5. Артемьева, О. В. У истоков современной этики добродетели / О. В. Артемьева //Этическая мысль (электронный журнал), 2005. – №6 С. 163. URL: <https://iphras.ru/uplfile/root/biblio/em/em6/7.pdf> (дата обращения 20.11.20).
6. Батурин, Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ, 2013. – Том 6. № 4. – С. 4–14.
7. Бахарева, Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Н. К. Бахарева; Дальневосточный Институт Психологии и Психоанализа. – Хабаровск, 2004. – 23 с. URL: <http://наука-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-subektivnoe-blagopoluchie-kak-sistemoobrazuyuschiy-faktor-tolerantnosti> (дата обращения 10.10.2020).
8. Бескова, Т. В. Нормы дистрибутивной справедливости субъекта зависти / Т. В. Бескова // Вестн. Ленингр. гос. ун-та. им. А. С. Пушкина (электронный журнал), 2012. – Том 5. – № 2. – С. 66-75. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normy-distributivnoy-spravedlivosti-subekta-zavisti> (дата обращения 15.10.2020).
9. Бескова, Т. В. Соотношение психологического благополучия с нравственностью и религиозностью личности / Т. В. Бескова // Вестн. Моск.

гос. обл. ун-та (электронный журнал), 2015. – № 4. – С. 1–9. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24986839> (дата обращения 15.10.2020).

10. Бочарова, Е. Е. Взаимосвязь дискриминационных установок и характеристик удовлетворенностью жизнью, счастья у представителей молодежи / Е. Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития, 2020. – Т. 9. – № 2. – С. 162–169. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-diskriminatsionnyh-ustanovok-i-harakteristik-udovletvorennosti-zhiznyu-schastya-u-predstaviteley-molodezhi> (дата обращения 04.01.2021).

11. Бочарова, Е. Е. Нравственные ориентации и субъективное благополучие молодежи разных этногрупп / Е. Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития, 2016. – Т. 5. – № 2. – С. 143–151. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26374211> (дата обращения 15.10.2020).

12. Буровихина, И.А. Силы характера как ресурсы личности подростка: опыт применения опросника «Профиль личных достоинств» / Буровихина И.А., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 107-127.

13. Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогического образование в России, 2013. - № 1. – С. 70-74.

14. Водяха, С. А. Факторизация опросника личностных достоинств / Педагогическое образование в России (электронный журнал), 2014. – № 12 С. 147-152 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktorizatsiya-oprosnika-lichnostnyh-dostoinstv> (дата обращения 13.10.2020).

15. Водяха, С. А. Взаимосвязь достоинств характера студентов с показателями психологического благополучия // Педагогическое образование в России (электронный журнал), 2014. – № 7 С. 96-99. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-dostoinstv-haraktera-studentov-s-pokazatelyami-psihologicheskogo-blagopoluchiya> (дата обращения 13.10.2020).

16. Воронина, А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал, 2005. – № 21. – С. 142-147.
17. Воронкова, Я. Ю. «Большая пятёрка», или пятифакторная модель личности / Я.Ю. Воронкова, О.М.Радюк, И.В.Басинская // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов / под ред. Е. Н. Ткач. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – С.39-45. URL: https://www.researchgate.net/publication/318284516_Bolsaa_paterka_ili_patifaktornaa_model_licnosti (дата обращения 20.12.2020).
18. Голубев, А. М. Апробация «оксфордский опросник счастья» на российской выборке / А. М. Голубев, Е. А. Дорошева // Психологический журнал, 2017, Т 38, № 3, С. 108–118.
19. Гусейнов, А. А. Этика / А. А. Гусейнов, Р. Г. Апресян – М. Гардарика, 2005. – 480 с.
20. Джидарьян, И. А. Психология счастья и оптимизма / И. А. Джидарьян – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с.
21. Джидарьян, И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И. А. Джидарьян // Психологический журнал, 2000. – №2 С. 40-48.
22. Зиновьева, Д. М. Нравственное самоопределение в отношениях с другими людьми и психологическое благополучие молодежи / Д. М. Зиновьева // Мир науки, 2017. – Том 5. – № 1. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/55PSMN117.pdf> (дата обращения 26.12.2020).
23. Ильин, Е. П. Психология зависти, враждебности, тщеславия. – СПб.: Питер, 2014. – 208 с.
24. Кроник, А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М.: Изд-во Смысл, 2008. – 145 с.
25. Купрейченко, А. Б. Нравственное самоопределение молодежи // А. Б. Купрейченко, А. Е. Воробьева. – М.: Ин-т психол. РАН, 2013. – 480 с.

26. Леонтьев, Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. (электронный журнал), 2020. – № 1. С. 14—37 URL: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>. (дата обращения 09.07.2020).
27. Любомирски, С. Психология счастья. Новый подход / С. Любомирски.: Питер, 2014. – 450 с.
28. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Мотивация и личность. Серия Мастерская психологии 3-е издание Питер, 2010. – 352 с.
29. Медведев, Н. В. Категория счастья в моральной философии Аристотеля / Н. В. Медведев // Тамбов. Грамота (электронный журнал), 2016. – № 6 (68): в 2-х ч. Ч. 2. С. 125-131. URL: https://www.gramota.net/articles/issn_1997-292X_2016_6-2_30.pdf (дата обращения 13.10.2020).
30. Морозова, И. С. «Особенности сексуальной идентичности старших подростков» / И. С. Морозова, Е. С. Прайзендорф // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология», 2019 – Т.27 – С. 89-100. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-seksualnoy-samoidentichnosti-starshih-podrostkov/viewer> (дата обращения 20.12.2020).
31. Муздыбаев, К. Психология зависти/ К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 1997. – №6. – С. 3-12.
32. Павлык, Н. Грех и добродетель по учению святителя Тихона Задонского / Иеромонах Николай (Павлык). – М.: «Русский Хронограф», 2004. – 224 с.
33. Петрова, А. А. Мораль и нравственность в педагогике и психологии / А. А. Петрова // «Вопросы науки и образования» (электронный журнал), 2017 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/moral-i-nravstvennost-v-pedagogike-i-psiologii> (дата обращения 15.12.2020).
34. Преподобный Иоанн Лествица / Преподобный Иоанн, игумен Синайской горы – М.: «Типография «Новости» 444 с.

35. Прохорова, О. Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учебно-методическое пособие по курсу / О. Г. Прохорова; Москва, 2005. – 398 с.

36. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. С. Пряжников. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 320 с

37. Селигман, М. Новая позитивная психология / М. Селигман. — М.: Акционерное общество «Вече», 2007. – 368 с.

38. Семенова, М. Н. Психологическое благополучие и религиозная ориентация личности в период взрослости / М. Н. Семенова // Дискуссия, 2014. – № 3. – С. 104–110.

39. Скрипкина, Т. П. Отличия в основных показателях субъективного качества жизни между людьми с разной нравственной направленностью / Т. П. Скрипкина, И. В. Нехорошева // Социальная психология и общество, 2013. – № 2. – С. 50–58.

40. Сушко, П.Е. Счастье и социальное благополучие в оценках россиян: проблема разграничения понятий / Социологическая наука и социальная практика. (электронный журнал), 2020. – Т.8 № 1 с. 46-62 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/schastie-i-sotsialnoe-blagopoluchie-v-otsenках-rossiyan-problema-razgranicheniya-ponyatiy/viewer> (дата обращения 13.12 2020).

41. Усова, Н. В. Ценностные приоритеты субъектов зависти / Н.В.Усова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 1. С. 60–64. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-prioritety-subektov-zavisti> (дата обращения 13.11.2020).

42. Фатихова, Л.Ф. Изучение нравственного сознания дошкольников / Л.Ф.Фатихова // Современное дошкольное образование. 2012. – №1 – С.44-47.

43. Философский энциклопедический словарь / [Л.Ф. Ильичев и др.]; под ред. Л. Ф. Ильичева. – М.:Сов. Энциклопедия, 1983. – 840 с.

44. Хвостов, А. А. Грехи и пороки в моральном сознании российской студенческой молодежи / А. А. Хвостов, З. М. Гаджимурадова // Развитие личности. □ М.: Моск. пед. гос. ун-т, 2016. – № 1. – С. 135-155.
45. Чиксентмихайи, М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – 464 с.
46. Шамионов, Р. М. «Соотношение зависти, субъективного благополучия и владения социальными навыками» / Р. М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия философия. Психология. Педагогика., 2019, – Т 19 вып. 4 – С. 422-431. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-zavisti-subektivnogo-blagopoluchiya-i-vladieniya-sotsialnymi-navykami> (дата обращения 13.11.2020).
47. Шахов, Б. Е. Доктрина интегративного развития личности / Б. Е. Шахов, В. Д. Трошин // Медицинский альманах, 2011 – №5 (18) сентябрь – С. 30-36 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/doktrina-integrativnogo-razvitiya-lichnosti/viewer> (дата обращения 12.12.2020).
48. Щербатых Ю. В. Семь смертных грехов, или Психология порока для верующих и неверующих / Ю. В. Щербатых. – М.: Астрель: АСТ, 2010, - 480 с.
49. Buckingham, Marcus & Clifton, Donald O. Now, Discover Your Strengths. New York: The Free Press. 2001.
50. Diener E. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity / E. Diener, M. Chan // Applied Psychology: Health and Well-Being. – 2011. – № 3 (1). – P. 1 – 43. URL: http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/DienerChan_2011.pdf (date of access: 11.12.2020).
51. Diener E. Very Happy People / E. Diener, M. Seligman // Psychological Science. – 2002. – Vol. 13. – P. 81-84. URL: http://www.researchgate.net/publication/11468365_Very_Happy_People (date of access: 12.12.2020).

52. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. (1999) Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125. No. 2. P. 276—302. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>. (date of access: 12.12.2020).

53. Laham S. *The Psychology of the Seven Deadly Sins* / S. Laham. – New York, 2012. – 160 p.

54. Linley, S. Harrington & N. Page (Eds.). *Oxford handbook of positive psychology and work*. New York: Oxford University Press.

55. Sandage S., Hill P. The virtues of positive Psychology: the reproachment and challenges of an affirmative postmodern perspective // *J. for the theory of social behavior*. Oxford, 2001. Vol. 31, n 3. P. 241260 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/2002-04-022-sendeydzhs-illp-dobrodetel-v-kontek-ste-pozitivnoy-psihologii-i-zhizneutverzhdayu-schaya-perspektiva-postmodernizma-popytka> (date of access: 12.12.2020).

56. Staudinger U. M. (2000) Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau*. Vol. 51. No. 4. P. 185—197. URL: <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1026//0033-3042.51.4.185> (date of access: 12.12.2020).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Обновленный Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory)

Ниже вы видите группы утверждений, касающихся личного счастья. Прочитайте, пожалуйста, все 4 утверждения в каждой группе и затем определите, какое из них лучше всего описывает ваши ощущения в по-следнее время, в том числе и сегодня. Обведите в кружок букву (а, б, в или г) напротив выбранного вами утверждения.

1. (а) я не чувствую себя счастливым;
(б) я чувствую себя довольно счастливым;
(в) я очень счастлив;
(г) я невероятно счастлив.
2. (а) я смотрю в будущее без особого оптимизма;
(б) я смотрю в будущее с оптимизмом;
(в) мне кажется, будущее сулит мне много хорошего;
(г) я чувствую, что будущее переполнено надеждами и перспективами.
3. (а) ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет;
(б) некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют;
(в) меня удовлетворяет многое в моей жизни;
(г) я полностью удовлетворен всем в своей жизни.
4. (а) я не ощущаю, что в жизни что-либо реально находится в моей власти;
(б) я чувствую, что контролирую свою жизнь, по крайней мере — отчасти;
(в) я чувствую, что в основном контролирую свою жизнь;
(г) я чувствую, что целиком контролирую все стороны своей жизни.
5. (а) я не ощущаю, что жизнь вознаграждает меня по заслугам;
(б) я ощущаю, что в жизни мне воздается по заслугам;
(в) я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня;
(г) я ощущаю, что жизнь переполнена подарками.
6. (а) я не испытываю никакой удовлетворенности жизнью;
(б) я доволен тем, как я живу;
(в) я очень доволен тем, как я живу;
(г) я в восторге от своей жизни.
7. (а) я никогда не могу повлиять на события в нужном мне направлении;
(б) иногда я способен повлиять на события в нужном мне направлении;
(в) я часто влияю на события в нужном мне направлении;
(г) я всегда влияю на события в нужном мне направлении.
8. (а) в жизни я просто выживаю;
(б) жизнь — хорошая вещь;
(в) жизнь — замечательная вещь;
(г) я обожаю жизнь.
9. (а) у меня потерян всякий интерес к другим людям;
(б) другие люди интересны мне отчасти;
(в) другие люди меня очень интересуют;
(г) меня чрезвычайно интересуют другие люди.
10. (а) мне трудно принимать решения;
(б) я довольно легко принимаю некоторые решения;
(в) мне довольно просто принимать большинство решений;
(г) я с легкостью принимаю любые решения.
11. (а) мне трудно приступить к какому-либо делу;
(б) мне довольно просто что-либо начать;
(в) я без труда принимаюсь за какое-либо дело;
(г) я способен взяться за любое дело.

12. (а) после сна я редко чувствую себя отдохнувшим;
(б) иногда я просыпаюсь отдохнувшим;
(в) после сна я обычно чувствую себя отдохнувшим;
(г) я всегда просыпаюсь отдохнувшим.
13. (а) я чувствую себя совершенно без сил;
(б) я чувствую себя довольно энергичным;
(в) я чувствую себя очень энергичным;
(г) я чувствую, что энергия во мне бьет через край.
14. (а) я не вижу в окружающих меня вещах особой красоты;
(б) я нахожу красоту в некоторых вещах;
(в) я нахожу красоту в большинстве вещей;
(г) весь мир представляется мне прекрасным.
15. (а) я не ощущаю себя сообразительным;
(б) я чувствую, что отчасти сметлив;
(в) я в значительной степени чувствую в себе живость ума;
(г) я ощущаю, что мне присуща совершенная живость ума.
16. (а) я не чувствую себя особенно здоровым;
(б) я чувствую себя достаточно здоровым;
(в) я чувствую себя совершенно здоровым;
(г) я чувствую себя здоровым на 100%.
17. (а) я не испытываю особо теплых чувств по отношению к другим;
(б) я испытываю определенные теплые чувства по отношению к другим;
(в) я испытываю очень теплые чувства по отношению к другим;
(г) я люблю всех людей.
18. (а) у меня практически нет счастливых воспоминаний;
(б) у меня есть отдельные счастливые воспоминания;
(в) большинство произошедших со мной событий представляются мне счастливыми;
(г) все происшедшее кажется мне чрезвычайно счастливым.
19. (а) я никогда не бываю в радостном или приподнятом настроении;
(б) иногда я испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении;
(в) я часто испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении;
(г) я все время радуюсь и пребываю в приподнятом настроении.
20. (а) между тем, что я хотел бы сделать, и тем, что сделал, — большая разница;
(б) кое-что из желаемого я сделал;
(в) я сделал многое из того, что хотел;
(г) я сделал все, чего когда-либо желал.
21. (а) я не способен хорошо организовать свое время;
(б) я организую свое время достаточно хорошо;
(в) я очень хорошо организую свое время;
(г) мне удастся успеть все, что я хочу сделать.
22. (а) мне не бывает весело в компании других людей;
(б) иногда мне бывает весело с другими людьми;
(в) мне часто бывает весело с другими людьми;
(г) мне всегда весело в окружении людей.
23. (а) я никогда не подбадриваю окружающих;
(б) иногда я подбадриваю окружающих;
(в) я часто подбадриваю окружающих;
(г) я всегда подбадриваю окружающих.
24. (а) у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни;
(б) у меня есть ощущение смысла и цели в жизни;
(в) у меня ясное ощущение смысла и цели в жизни;
(г) моя жизнь полна смысла и имеет цель.

25. (а) я не ощущаю особой привязанности к другим и сопричастности;
(б) иногда я ощущаю привязанность к людям и сопричастность;
(в) я часто ощущаю привязанность и сопричастность;
(г) я всегда ощущаю привязанность и сопричастность.
26. (а) не думаю, что мир — это стоящее место;
(б) думаю, что мир — довольно хорошее место;
(в) думаю, что мир — это замечательное место;
(г) по-моему, мир — это превосходное место.
27. (а) я редко смеюсь;
(б) я смеюсь довольно часто;
(в) я много смеюсь;
(г) я очень часто смеюсь.
28. (а) я думаю, что выгляжу непривлекательно;
(б) я думаю, что выгляжу довольно привлекательно;
(в) я думаю, что выгляжу привлекательно;
(г) я думаю, что выгляжу очень привлекательно.
29. (а) я не нахожу вокруг ничего забавного и интересного;
(б) некоторые вещи я нахожу забавными;
(в) большинство вещей кажутся мне забавными;
(г) мне все кажется забавным и интересным.

Обработка результатов:

1. Необходимо сложить все баллы от 0 до 3, (а - 0 баллов, б - 1 балл, в - 2 балла, г - 3 балла), которые вы себе поставили по каждому утверждению.

2. Набранное количество баллов нужно разделить на 87 (максимальное число баллов в случае выбора самого утвердительного варианта (варианта г) в каждом пункте из 29).

3. Получившееся число (например, 0,73) нужно умножить на 100, получившийся результат означает, в процентном соотношении от гипотетического максимума, насколько вы счастливы.

Ключ:

0 - 20 баллов – низкий показатель;

21 - 40 баллов – пониженный показатель;

41 - 60 баллов – средний показатель;

61 - 80 баллов – повышенный показатель;

81 - 100 баллов – высокий показатель.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник достоинств личности (ОДЛ) (PVQ) Personal Virtues Questionnaire

Бланк опросника

1		25		49		73		97		121		145		
2		26		50		74		98		122		146		
3		27		51		75		99		123		147		
4		28		52		76		100		124		148		
5		29		53		77		101		125		149		
6		30		54		78		102		126		150		
7		31		55		79		103		127		151		
8		32		56		80		104		128		152		
9		33		57		81		105		129		153		
10		34		58		82		106		130		154		
11		35		59		83		107		131		155		
12		36		60		84		108		132		156		
13		37		61		85		109		133		157		
14		38		62		86		110		134		158		
15		39		63		87		111		135		159		
16		40		64		88		112		136		160		
17		41		65		89		113		137		161		
18		42		66		90		114		138		162		
19		43		67		91		115		139		163		
20		44		68		92		116		140		164		
21		45		69		93		117		141		165		
22		46		70		94		118		142		166		
23		47		71		95		119		143		167		
24		48		72		96		120		144		168		

В данном бланке необходимо отметить степень вашего согласия с утверждениями согласно следующей шкале: никогда – 1 балл; крайне редко – 2 балла; редко – 3 балла; часто – 4 балла; очень часто – 5 баллов; всегда – 6 баллов.

Баллы подсчитываются по строчкам. Суммарный балл каждой строчки – это итоговая оценка каждой шкалы.

0-10 баллов – низкий уровень; 11-29 баллов – средний уровень; 30 и выше – высокий уровень развития достоинств личности.

Отметьте степень своего согласия с нижеследующими утверждениями в бланке.

Утверждение	Никогда	Крайне редко	Редко	Часто	Очень Часто	Всегда
1.Способность придумать новые и оригинальные идеи отличает меня от большинства людей	1	2	3	4	5	6
2.Где бы я ни находился, я всегда нахожу что-нибудь интересное и любопытное.	1	2	3	4	5	6
3. У меня широкие взгляды на действительность	1	2	3	4	5	6
4. Я не упускаю случая получить новые знания.	1	2	3	4	5	6
5. Я понимаю причины поступков окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
6.Я не принимаю общепринятую точку зрения в ситуации давления группы, если чувствую свою правоту.	1	2	3	4	5	6
7.Я не откладываю решения задач, стоящих передо мной, на потом	1	2	3	4	5	6
8.Я сдерживаю свои обещания	1	2	3	4	5	6
9.Большинство людей считают меня оптимистом.	1	2	3	4	5	6
10.Я готов рискнуть, чтобы выручить из беды близкого человека	1	2	3	4	5	6
11.Я не могу отказать в помощи другому человеку	1	2	3	4	5	6
12.Я хорошо понимаю мимику собеседника.	1	2	3	4	5	6
13. Я чувствую себя виноватым, когда я неправ	1	2	3	4	5	6
14.Для меня важно, чтобы все члены группы были равны.	1	2	3	4	5	6
15.Я не пропускаю собраний того коллектива, за деятельность которого я несу ответственность	1	2	3	4	5	6
16.Если кто-либо обходится со мной плохо, я не стремлюсь ему отомстить.	1	2	3	4	5	6
17 Если в гостях мне предлагают непривычную еду, я не буду от неё отказываться	1	2	3	4	5	6
18 Я никому не наносил вреда преднамеренно	1	2	3	4	5	6
19 Я неплохо справляюсь с эмоциями и быстро забываю прошлые обиды.	1	2	3	4	5	6
20. Жить среди красивых вещей – самое важное для меня	1	2	3	4	5	6
21 Я испытываю глубокую благодарность перед людьми, которые сделали мне добро.	1	2	3	4	5	6
22. Я надеюсь на благоприятный исход	1	2	3	4	5	6
23 Когда мои друзья находятся в мрачном настроении, я пытаюсь вывести их из него	1	2	3	4	5	6
24 Я - духовный человек	1	2	3	4	5	6
25. Когда говорят мне, как нужно сделать что-то, я думаю о том, что это можно сделать другим способом.	1	2	3	4	5	6
26 Мне не бывает скучно	1	2	3	4	5	6
27 Я всегда рассматриваю даже известные проблемы с разных сторон	1	2	3	4	5	6
28 Я люблю изучать новое и непривычное.	1	2	3	4	5	6
29 Я знаю, как поступать в различных ситуациях.	1	2	3	4	5	6
30 Независимо от общепринятого мнения, я делаю то, что является более важным для меня.	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы 17

31 Я довожу до конца начатое дело.	1	2	3	4	5	6
32. Если в общении с кем-либо возникают проблемы, я пытаюсь их обсудить, а не скрывать	1	2	3	4	5	6
33. Мои друзья говорят мне, что я умею заряжать их энергией.	1	2	3	4	5	6
34 Я не могу представить себе жизнь без близких отношений.	1	2	3	4	5	6
35 Я действительно люблю делать маленькие одолжения для друзей.	1	2	3	4	5	6м
36 Я могу понимать людей без слов.	1	2	3	4	5	6
37. Мне действительно нравится ощущать себя частью группы	1	2	3	4	5	6
38. Руководитель должен относиться ко всем подчиненным одинаково хорошо независимо от опыта их работы.	1	2	3	4	5	6
39 Есть люди в моей жизни, о благополучии которых я забочусь как своём собственном	1	2	3	4	5	6
40. Многие люди ведут себя неправильно, но от этого они не перестают быть людьми.	1	2	3	4	5	6
41 Я не из тех людей, которые выпендриваются	1	2	3	4	5	6
42. Я не совершаю опрометчивых поступков.	1	2	3	4	5	6
43 Я умею сдерживать эмоции	1	2	3	4	5	6
44. Мне нравится находиться в красивых местах.	1	2	3	4	5	6
45 Родители для меня сделали очень многое	1	2	3	4	5	6
46. Я никогда не боюсь завтрашнего дня.	1	2	3	4	5	6
47 Я не привык сдерживать смех.	1	2	3	4	5	6
48 Я всегда интересовался проблемами духовного роста.	1	2	3	4	5	6
49 Мне нравится думать о том как сделать привычные дела по-новому.	1	2	3	4	5	6
50 Многие люди говорят, что я любопытный.	1	2	3	4	5	6
51 Я принимаю решения только, когда у меня есть все факты.	1	2	3	4	5	6
52 Я испытываю радостное волнение, когда изучаю что-то новое.	1	2	3	4	5	6
53 Независимо от сложности ситуацию, я в состоянии к ней приспособиться.	1	2	3	4	5	6
54 Я не боюсь стать непопулярным.	1	2	3	4	5	6
55 Я - целеустремленный человек.	1	2	3	4	5	6
56 Я полагаю, что честность - основа доверия человека другим людям и самому себе.	1	2	3	4	5	6
57 Мой взгляд на мир отражает мою истинную сущность.	1	2	3	4	5	6
58 Я нахожу разные способы ободрить людей, которые отчаялись.	1	2	3	4	5	6
59 Я способен полностью забыть о себе, заботясь о любимом человеке.	1	2	3	4	5	6
60 Мне жаль, что я не в силах помочь всем бездомным котяткам.	1	2	3	4	5	6
61 Я знаю, что хочет услышать от меня собеседник.	1	2	3	4	5	6
62 . Я рассматриваю всех людей независимо от их положения в обществе.	1	2	3	4	5	6
63 Одно из моих качеств - помогать людям работать вместе в группе, не взирая на их различия.	1	2	3	4	5	6
64 Есть люди, которых я принимаю, несмотря на их недостатки	1	2	3	4	5	6
65 Я вполне могу обходиться только самым необходимым	1	2	3	4	5	6
66 Я думаю прежде, чем говорить.	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы 17

67 Я - очень дисциплинированный человек	1	2	3	4	5	6
68 Я испытываю глубокие эмоции, когда я вижу красивые вещи.	1	2	3	4	5	6
69 В трудные времена я вспоминаю тех людей, которые мне помогли.	1	2	3	4	5	6
70 Несмотря на трудности, я надеюсь, что в будущем будет все хорошо.	1	2	3	4	5	6
71 Я не упущу возможности посетить веселое мероприятие.	1	2	3	4	5	6
72 Меня интересовали проблемы сущности человека	1	2	3	4	5	6
73 Я горжусь своей оригинальностью.	1	2	3	4	5	6
74 Один день не похож на другой.	1	2	3	4	5	6
75 Я высоко оцениваю свою способность думать критически.	1	2	3	4	5	6
76 Каждый день, я с нетерпением жду возможности учиться и развиваться.	1	2	3	4	5	6
77 У меня есть способность прогнозировать события.	1	2	3	4	5	6
78 Я не боюсь совершать поступки, которые не встречаются понимания у окружающих.	1	2	3	4	5	6
79 Я завершаю начатое дело, несмотря на препятствия	1	2	3	4	5	6
80. Я говорю правду, даже если это не выгодно.	1	2	3	4	5	6
81 Я люблю делать других людей счастливыми и радостными.	1	2	3	4	5	6
82 Я - самый важный человек в жизни любимого человека.	1	2	3	4	5	6
83 Я не могу равнодушно смотреть на страдания другого человека.	1	2	3	4	5	6
84 Я хорошо понимаю, что чувствуют люди, потерявшие близких.	1	2	3	4	5	6
85 В группе я работаю лучше, чем в одиночку.	1	2	3	4	5	6
86 Всеобщие права человека важны для меня.	1	2	3	4	5	6
87 Я очень хорошо планирую действия группы	1	2	3	4	5	6
88 Я всегда позволяю другим оставлять свои ошибки в прошлом и начать все заново..	1	2	3	4	5	6
89. Я не хвастаю своими успехами.	1	2	3	4	5	6
90 Мои друзья полагают, что я тщательно планирую, что сказать и что сделать	1	2	3	4	5	6
91. Я сдерживаю проявления своих эмоций.	1	2	3	4	5	6
92 Я вижу красоту, которую другие люди не замечают, проходя мимо.	1	2	3	4	5	6
93 Если я получаю подарок, я всегда даю знать человеку, что я оценил этот поступок.	1	2	3	4	5	6
94 Я надеюсь в дальнейшем повысить свои достижения во всех видах деятельности.	1	2	3	4	5	6
95 Я люблю прикалываться над окружающими.	1	2	3	4	5	6
96 Моя жизнь подчинена высшей цели.	1	2	3	4	5	6
97 Я всегда придумываю новые способы выполнения привычных действий	1	2	3	4	5	6
98. Я испытываю сильное волнение в новой ситуации.	1	2	3	4	5	6
99 Мои друзья считают меня объективным	1	2	3	4	5	6
100. Я буду чувствовать себя учеником в течение всей жизни	1	2	3	4	5	6
101 Люди считают меня мудрым не по годам	1	2	3	4	5	6
102 Я предпочитаю действовать, в то время как другие говорят	1	2	3	4	5	6
103. Я - трудолюбив.	1	2	3	4	5	6
104 Моим обещаниям можно доверять.	1	2	3	4	5	6
105 Меня утомляют скучные люди.	1	2	3	4	5	6
106 Чтобы члены семьи и близкие друзья не совершили, ничто не заставит меня прекратить любить их.	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы 17

107. Я бескорыстно помогаю соседям.	1	2	3	4	5	6
108. Я могу ясно предвидеть исход ситуации общения с собеседником.	1	2	3	4	5	6
109 Я никогда не позволяю говорить плохо о моей группе посторонним.	1	2	3	4	5	6
110 Для меня важно поступать по справедливости.	1	2	3	4	5	6
111 Если я организую деятельность коллектива, я обращаю внимание прежде всего на установление хороших отношений.	1	2	3	4	5	6
112 Я думаю, что лучше прощать и забывать неприятности.	1	2	3	4	5	6
113 Я горжусь тем, что я - обычный человек	1	2	3	4	5	6
114 Я избегаю ситуаций, которые потенциально опасны.	1	2	3	4	5	6
115 Я не теряю присутствия духа.	1	2	3	4	5	6
116 Меня оставляет безмолвным красота, изображенная в кино.	1	2	3	4	5	6
117 Я - чрезвычайно благодарный человек..	1	2	3	4	5	6
118 Если я получаю плохую оценку, я планирую добиться большего успеха.	1	2	3	4	5	6
119 Я пытаюсь добавить немного юмора в то, что я делаю	1	2	3	4	5	6
120 Я неоднократно проводил не менее 30 минут в молитве, размышлении или медитации.	1	2	3	4	5	6
121 Мои друзья говорят, что мои идеи новы и оригинальны.	1	2	3	4	5	6
122 Я с нетерпением жду наступления каждого нового дня	1	2	3	4	5	6
123 Мои интересы обширны	1	2	3	4	5	6
124. Я нахожу возможность научиться чему-либо.	1	2	3	4	5	6
125 Я всегда в состоянии трезво смотреть на вещи и видеть целостную картину ситуации.	1	2	3	4	5	6
126 Я всегда отстаиваю свои убеждения.	1	2	3	4	5	6
127 Я не пасую перед трудностями.	1	2	3	4	5	6
128 Я сохраняю верность своим собственным ценностям.	1	2	3	4	5	6
129 Я всегда приветлив с людьми, которых я только что встретил.	1	2	3	4	5	6
130 Я чувствую присутствие любви в моей жизни.	1	2	3	4	5	6
131 Я навещаю своих друзей, когда они больны.	1	2	3	4	5	6
132 Я могу понять причины своих успехов и неудач	1	2	3	4	5	6
133. Для меня важно поддерживать гармонию в пределах моей группы	1	2	3	4	5	6
134 Я стремлюсь исходить из принципов справедливости и равенства	1	2	3	4	5	6
135 Я полагаю, главным человеческим качеством является умение работать на общую цель.	1	2	3	4	5	6
136 Умение прощать необходимо для любого здорового человека.						
137 Я могу без проблем соблюдать пост.	1	2	3	4	5	6
138 Я тщательно взвешиваю все «за» и «против»	1	2	3	4	5	6
139 Я продумываю последствия прежде, чем я буду действовать.	1	2	3	4	5	6
140 Я часто думаю о красоте окружающего мира.	1	2	3	4	5	6
141 Я готов рискнуть ради спасения тех людей, которые мне сделали добро.	1	2	3	4	5	6
142 У меня есть жизненный план на ближайшие пять лет.	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы 17

143 Я не позволяю мрачной ситуации убивать мое чувство юмора.	1	2	3	4	5	6
144 Моя вера делает меня самим собой.	1	2	3	4	5	6
145 Придумывание нового является моей сущностью.	1	2	3	4	5	6
146. Я могу найти кое-что интересное в любой ситуации.	1	2	3	4	5	6
147 Я прочел множество разнообразных книг.	1	2	3	4	5	6
148. Даже в старом учебнике я нахожу что-то новое и интересное	1	2	3	4	5	6
149 Я - оригинальный мыслитель	1	2	3	4	5	6
150. Я не стараюсь угодить руководству, если лучше знаю, как делать правильно.	1	2	3	4	5	6
151 Я никогда не отклоняюсь от цели, когда работаю.	1	2	3	4	5	6
152 Я собой горжусь.	1	2	3	4	5	6
153 У меня много жизненной энергии.	1	2	3	4	5	6
154 Я могу открыто выразить любовь.	1	2	3	4	5	6
155 Я беспокоюсь о благополучии других, как о своем собственном.	1	2	3	4	5	6
156 Я способен ощущать то, что чувствуют другие люди.	1	2	3	4	5	6
157 Я поддерживаю своих товарищей по команде всех без исключения.	1	2	3	4	5	6
158 Я отказываюсь взять деньги за работу, которую я не сделал.	1	2	3	4	5	6
159. Мои друзья всегда говорят мне, что я - сильный, но справедливый лидер.	1	2	3	4	5	6
160 Я обычно желаю дать кому-то шанс возместить причиненный ущерб.	1	2	3	4	5	6
161 Я редко привлекаю внимание непосредственно к себе	1	2	3	4	5	6
162 У меня зрелые представления о жизни.	1	2	3	4	5	6
163 Я справляюсь со своими страхами	1	2	3	4	5	6
164. Я очень ценю все формы искусства.	1	2	3	4	5	6
165 Я чувствую себя благодарным за то, что я получил в жизни.	1	2	3	4	5	6
166 Я знаю, что обязательно реализую поставленные перед собой цели	1	2	3	4	5	6
167 У меня большое чувство юмора.	1	2	3	4	5	6
168 Я полагаю, что у каждого человека есть предназначение	1	2	3	4	5	6

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Десятибалльные шкалы самооценки счастья, алчности, гнева, гордыни, похоти, зависти, уныния, тревоугодия

Оцените некоторые качества в себе по 10-ти бальной шкале:

счастье									
1 – я абсолютно несчастливый					10 – я абсолютно счастливый				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
зависть									
1 – я постоянно завидую другим					10 – я никогда никому не завидую				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
гордыня									
1 – я всегда все делаю хуже других					10 – я всегда все делаю лучше других				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
гнев									
1 – я постоянно злюсь					10 – я никогда не злюсь				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
алчность									
1 – я очень скупой, жадный человек					10 – я очень щедрый («отдам последнюю рубаху»)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
тревоугодие									
1 – я люблю вкусно поесть и выпить (культ еды)					10 – я равнодушно отношусь к еде и алкоголю				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
уныние									
1 – я всегда в депрессии					10 – я никогда не унываю				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
похоть									
1 – я неразборчив в сексуальных связях					10 – я считаю, что партнер может быть только один и только после вступления в брак				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

